

Adaptasi fisiologis pada kehamilan

CAROLINA SIMANJUNTAK, S.KEP, NS


Perubahan yg normal karena kehamilan

- Uterus

- Peningkatan dramatis dalam ukuran dan berat
- Kontraksi braxton hicks , dimulai pada akhir trimester I. Kontraksi ini merupakan kontraksi ritmik uterus yg tidak nyeri pada awalnya tetapi menjadi nyata pada akhir kehamilan.




■ Serviks

- Sumbatan lendir terbentuk di dalam serviks dan berperan sebagai sawar untuk mencegah infeksi
 - Peningkatan aliran darah ke serviks menyebabkan perlunakan (Tanda Goodell) dan kebiruan (Tanda Chadwick)
- 




- Ovarium

- Produksi ovum berhenti
 - Korpus luteum tetap ada dan mensekresikan hormon sampai minggu ke 12.
- 




- Vagina

- Peningkatan vaskularitas yg menimbulkan warna kebiruan (tanda chadwick)
- 



- Mammae

- Bertambahnya ukuran dan nodularitas : kadang nyeri tekan meningkat
 - Vena superfisial menjadi lebih menonjol
 - Peningkatan pigmentasi areola dan puting susu
 - Kolostrum biasanya dihasilkan pada minggu ke 12
- 



- Sistem Pernafasan

- Akan terjadi beberapa kali hiperventilasi selama kehamilan




- Sistem kardiovaskuler


- Volume darah meningkat sekitar 45%
- Pada minggu ke 24-28 curah jantung meningkat 30% sampai 50% melampaui nilai sebelum hamil, akan terus meningkat selama gestasi

- Peningkatan frekuensi nadi
- Tekanan karena pembesaran uterus pada vena kava dapat mempengaruhi aliran balik ke jantung dan mengakibatkan pusing, pucat, berkeringat dan penurunan tekanan darah disebut sebagai sindrome vena kaval.

- Kadar sel darah merah dan hemoglobin meningkat, begitu juga kadar plasma . Karena peningkatan volume plasma jauh lebih banyak, terjadi anemia fisiologik kehamilan , yg terlihat pada penurunan hematokrit yg jelas.

Nilai Ht : 32 % -44 % masih dikatakan normal

- 
- Sistem Gastrointestinal
 - Biasanya terjadi mual kadang-kadang muntah
 - Ptialisme (salivasi berlebihan)

- 
- Sistem perkemihan
 - Peningkatan tekanan pada kandung kemih akibat pertumbuhan uterus selama trimester I dan ketiga menimbulkan sering berkemih



■ Kulit

- Terbentuknya kloasma pada wajah biasanya menghilang setelah melahirkan disebut juga topeng kehamilan
- Striae atau tanda guratan bisa terjadi di daerah abdomen, mammae, paha.



- Sistem muskuloskeletal

- Gaya berjalan yg canggung (gaya berjalan seperti bebek)
- Dapat terjadi pemisahan otot rektus abdomini, dinamakan diastasis rektal

Respon psikologis ibu terhadap kehamilan

- Ambivalen

- Reaksi ini pada awalnya dianggap biasa, walaupun kehamilan telah direncanakan
- Ibu mungkin khawatir akan kharirnya, dampak keuangan serta perubahan peran
- Ibu mungkin akan mengatakan
“ saya pikir saya menginginkan bayi tapi sekarang saya belum yakin “




- **Penerimaan terhadap kehamilan**

- Begitu rasa penerimaan terhadap kehamilannya menguat, ibu akan memperlihatkan tingkat toleransi yg tinggi terhadap ketidaknyamanan yg dialami pada trimester I
- Di trimester kedua ibu mulai mengenakan pakaian hamil
- Ibu mulai merasakan pergerakan bayinya sekitar minggu 17 -20 dan berkata “ akhirnya saya akan menjadi seorang ibu”



- Perasaan malu

- Ibu menjadi kurang berminat pada kegiatan di luar
- Ia memanfaatkan waktu tersebut untuk membuat rencana dan penyesuaian.

- 
- Perubahan alam perasaan
 - Ibu sering merasa sangat membutuhkan cinta dan kasih sayang dari pasangannya
 - Ibu dapat menjadi sangat emosi dalam menanggapi masalah kecil


- Perubahan citra tubuh
 - Ibu cenderung merasa agak negatif tentang perubahan tubuhnya seiring dgn perkembangan kehamilannya
 - Pembesaran perut yg disertai dgn gaya berjalan yg kurang elok menyebabkan ibu merasa canggung dan tidak menarik

Tugas tugas psikologik ibu

- Memastikan keamanan jalan lahir selama gestasi dan persalinan.
- Mendapatkan penerimaan untuk bayi yg dikandungnya dari orang lain.
- Mendaptkan komitmen dan penerimaan diri sendiri sebagai ibu bagi bayi
- Belajar untuk membagi sesuatu dari diri sendiri untuk kepentingan bayi sendiri.

Mengurangi ketidaknyamanan


- Mual dan muntah
 - Hindari bau-bauan atau faktor yg dapat menimbulkan rasa mual
 - Makan roti panggang kering atau biskuit sebelum siang hari
 - Konsumsi makanan dalam jumlah sedikit tapi sering
 - Hindari makanan berminyak atau yg banyak bumbu

- 
- Frekuensi berkemih
 - Mengurangi asupan cairan hanya pada sore hari untuk mengurangi nokturia



- Kelelahan


- Rencanakan waktu untuk tidur siang ssetiap hari atau rencanakan suatu masa istirahat
- Tidur lebih awal

- 
- Nyeri tekan mammae
 - Mengenakan pakaian dgn tepat, bra penyokong



- Ptialisme

- Gunakan pencuci mulut astringen, permen karet

- 
- Pirosis (nyeri ulu hati)
 - Makan dalam jumlah sedikit namun sering, hindari makan yg berlebihan atau berbaring sesudahnya

- Edema pergelangan kaki
 - Memposisikan kaki dorsofleksi secara berkala, tinggikan kaki ketika duduk atau istirahat
 - Hindari menggunakan kaos kaki ketat atau mengerutkan pita, bila ada pada pergelangan kaki



- Varises vena

- Secara berrkala meninggikan kaki
- Hindari menyilangkan kaki pada lutut

■ Konstipasi

- Meningkatkan pemberian cairan dalam diet (minum sedikitnya 8 gelas per hari)
- Meningkatkan jumlah serat (penambahan buah-buahan dan sayuran sampai enam porsi, pilih buah segar)
- Meningkatkan latihan fisik setiap hari untuk meningkatkan peristaltik usus.



- Sesak nafas

- Gunakan posisi tubuh yg benar ketika berdiri atau duduk
- Gunakan posisi tidur yg sesuai dgn menggunakan bantal jika terjadi pada malam hari



- Susah tidur

- Minum minuman hangat (yg tidak mengandung kafein) sebelum tidur
- Gunakan bantal sebagai sokongan pada punggung, juga dipakai diantara kaki atau di bawah lengan saat berada pada posisi berbaring miring