

AURA Kesihatan

Oleh FARID AHMAD TARMJI

SETIAP wanita yang mendirikan rumah tangga pasti memiliki hasrat untuk hamil bagi mendapatkan cahaya mata. Bagi memastikan kehamilan berjalan lancar, perancangan teliti perlu dimulakan sebelum hamil atau dikenali sebagai penjagaan prakehamilan.

Pakar Perunding Obstetrik, Ginekologi dan Perubatan Janin Ibu di Columbia Asia Hospital Seremban, Negeri Sembilan, Dr. Vijayaletchumi T berkata, penjagaan prakehamilan amat penting apabila seseorang wanita merancang untuk menimang zuriat.

Menurutnya, penjagaan prakehamilan atau prakonsepsi bukan sahaja dapat meningkatkan peluang seseorang wanita untuk hamil, malah memastikan mereka dalam keadaan sihat sepanjang berbadan dua.

"Ia juga membantu mereka menangani sebarang risiko yang mungkin menjejaskan kehamilan."

"Saya sering tekankan kepada pesakit bahawa kehamilan adalah satu perjalanan yang perlu dirancang dengan rapi."

"Di akhir perjalanan ini, apa yang kita semua inginkan adalah ibu dan bayi yang sihat, dan tentu sekali keluarga bahagia," katanya.

Tambahnya, sesi kaunseling prakehamilan sangat penting untuk memastikan semuanya dalam keadaan terbaik sejak awal.

Dengan perancangan kehamilan yang teratur, kita dapat memastikan perjalanan ini berjalan lancar.

Sesetengah wanita mungkin menghadapi masalah kesihatan yang tidak menunjukkan tanda-tanda pemulihan atau terpaksa mengambil ubat yang tidak sesuai di tahap awal kehamilan.

Selain itu, wanita yang pernah mengalami komplikasi ketika hamil, mereka perlu diperiksa sebelum mengandung semula.

Mengulas lanjut, Dr.

Vijayaletchumi berkata, bagi sesetengah kes, ada wanita dinasihatkan untuk mengelakkan kehamilan kerana risiko kesihatan yang mungkin dihadapi.

"Di Malaysia, masih ramai yang enggan berjumpa doktor, apatah lagi menjalani pemeriksaan kesihatan."

"Ramai yang hanya akan ke hospital apabila benar-benar berasa tidak sihat atau memerlukan rawatan susulan."

"Sayangnya, sikap 'endah tak endah' ini boleh menyebabkan mereka tidak sedar akan keadaan kesihatan sebenar mereka," jelasnya.

Dalam pada itu, penjagaan prakehamilan harus dikendalikan oleh pakar perubatan janin ibu yang berpengalaman dalam pengurusan kehamilan berisiko tinggi.

Pakar akan menilai jika seseorang wanita itu sesuai atau tidak untuk hamil. Dr. Vijayaletchumi berkata, jika seorang wanita merancang untuk hamil pada usia 35 tahun ke atas, mereka disarankan untuk mendapatkan nasihat pakar perubatan janin ibu.

Terangnya, ini bagi mengenal pasti dan menangani sebarang masalah kesihatan yang boleh menyebabkan komplikasi kepada ibu serta bayi.

"Saya menyeru pasangan suami isteri untuk mendapatkan nasihat pakar serta sedia menjalani ujian sebelum memasuki fasa kebubapaan."

"Masalah ketika hamil terbahagi kepada dua kategori utama iaitu risiko rendah dan risiko tinggi."

"Faktor-faktor seperti umur si ibu, masalah kesihatan yang sedia ada dan sejarah kehamilan terdahulu akan menentukan tahap risiko kehamilan," katanya.

Tambahnya, bagi kehamilan yang berisiko tinggi, kita perlu berikan lebih perhatian kerana ada kemungkinan berlakunya komplikasi seperti kelahiran prematur, kematian janin atau masalah kesihatan serius kepada ibu.

Masalah kesihatan si ibu boleh diuruskan dengan baik untuk memastikan kehamilan yang selamat. Saringan kesihatan sangat penting jika anda merancang untuk hamil.

Dr. Vijayaletchumi menjelaskan, saringan ini dapat membantu pakar obstetrik menguruskan kehamilan serta mencadangkan ujian sesuai untuk ibu dan bayi.

"Setelah doktor membuat penilaian menyeluruh terhadap pasangan suami isteri, kami akan mencadangkan prosedur atau rawatan sesuai untuk sebarang masalah kesihatan yang

PERANCANGAN teliti perlu dimulakan sejak sebelum hamil bagi memastikan ibu dan bayi sentiasa sihat. - GAMBAR HIASAN

Rancang kehamilan bantu elak komplikasi

dikesan.

"Biasanya, ini termasuk memeriksa paras hemoglobin dan gula, serta memeriksa jika salah seorang daripada ibu bapa mempunyai talasemia."

"Jika salah seorang atau keduanya mempunyai talasemia, anak mereka juga berisiko menghadapi penyakit itu," ujarnya.

Selain itu, setiap pasangan juga disarankan untuk menjalani ujian penyakit kelamin (STD) sebagai langkah berjaga-jaga.

Di samping itu, masalah kesihatan seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau gangguan darah pada ibu boleh memberi kesan serius kepada bayi.

Diabetes khususnya boleh menjejaskan kesihatan ibu dan bayi, meningkatkan risiko keguguran, kematian janin dan kecacatan struktur.

Oleh itu, penting untuk ibu-ibu mengawal paras gula sebelum hamil bagi mengurangkan risiko ini.

Dalam pada itu, ibu yang hamil juga perlu memaklumkan kepada doktor tentang sebarang ubat yang mereka ambil.

Ini kerana, ada sesetengah ubat boleh mempengaruhi perkembangan janin.

Jika anda merancang untuk hamil, ubat-ubatan tersebut perlu digantikan dengan alternatif yang lebih selamat.

Terdapat ubat yang tidak membahayakan ibu hamil serta bayi dikandung.

Pilihlah alternatif yang sesuai untuk memastikan kesihatan anda dan bayi.

Sebagai contoh, sesetengah ubat antihipertensi boleh memberi kesan buruk terhadap pertumbuhan bayi dan perlu digantikan dengan ubat lain.

Sementara itu, Dr. Vijayaletchumi menjelaskan, kehamilan tidak dirancang beserta masalah kesihatan boleh menjejaskan kehamilan.

Menurutnya, dalam kes yang lebih serius, ia boleh menyebabkan keguguran.