

Ini Dia Penyebab Mual-Mual Saat Hamil



Salah satu tanda kehamilan adalah adanya mual-mual. Bila masih dalam taraf wajar, mual-mual ini justru menjadi pertanda bahwa kandungan Ibu sehat-sehat saja.

Mual-mual ini terjadi di awal masa kehamilan, pada minggu pertama kehamilan hingga bulan ketiga. Namun begitu, ada juga yang mengalami masa mual-mual lebih lama.

Mual-mual ini umumnya terjadi di pagi hari, karena itu disebut *morning sickness*. Namun sebenarnya mual-mual ini bisa terjadi kapan saja, baik pagi, siang ataupun malam. Bahkan dalam beberapa kasus ada juga ibu hamil yang mual-mual sepanjang hari. Cara mengatasi mual saat hamil ini cukup mudah, harus diketahui dulu apa penyebab dari mual-mual tersebut.

Berikut adalah penyebab mual-mual saat kehamilan:

1. Hormon

Saat hamil, tubuh Ibu akan memproduksi hormon *human chorionic gonadotropin* (HCG). Hormon inilah yang diduga menyebabkan mual. Jadi bila mual-mual terjadi, tandanya hormon untuk kehamilan sehat berjalan normal. Cara mengatasi mual saat hamil karena hormon ini adalah dengan memastikan tubuh cukup beristirahat dan makan yang cukup.

2. Hormon Estrogen

Selain hormon HCG, hormon estrogen juga akan meningkat jumlahnya saat tengah hamil. Peningkatan drastis hormon ini saat hamil membuat tubuh menjadi mual-mual dan muntah dan ini merupakan hal yang normal. Umumnya setelah beberapa minggu atau maksimal tiga bulan mual-mual ini akan menghilang perlahan.

3. Sensitif Terhadap Bau Tertentu

Saat hamil, biasanya indra penciuman Ibu akan lebih sensitif terhadap bau-bau tertentu. Bau-bau makanan yang biasanya tidak masalah bisa membuat Ibu mual-mual. Cara mengatasi mual saat hamil karena hal ini bisa dengan menghindari diri mencium makanan atau apapun yang memicu rasa mual tersebut.

4. Stress

Tak jarang, kehamilan membuat Ibu menjadi stress dan lelah. Hal ini membuat kondisi tubuh menjadi lemah dan sering mual-mual. Cara mengatasi mual saat hamil adalah dengan istirahat yang cukup, rilekskan pikiran dan tubuh. Niscaya mual-mual tidak sering menghampiri bila stress bisa diatasi.

5. Infeksi Saluran Kencing

Ternyata mual-mual saat hamil bisa juga disebabkan oleh infeksi saluran kencing. Segera periksa ke dokter bila saat buang air kecil terasa nyeri atau keluar darah.

Resiko mual-mual saat hamil bisa meningkat bila Ibu memiliki sejarah gampang mual, misalnya mual saat perjalanan. Namun perlu diperiksa ke dokter bila mual-mual menjadi semakin parah, terutama bila disertai dengan nyeri di perut, urine berwarna kuning pekat atau tidak buang air lebih dari 8 jam, tidak dapat mengonsumsi makanan apapun, merasa lemas, demam, dan muntah darah.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ini-dia-penyebab-mual-mual-saat-hamil.html>