

Hari sukar kaum ibu

BAGI pasangan yang berkahwin, memiliki cahaya mata sendiri pastinya sesuatu yang dinantikan kerana ia menjadi pelengkap institusi sebuah keluarga.

Namun, ada pasangan terpaksa menunggu tempoh masa yang begitu lama untuk menimang cahaya mata kerana berdepan masalah kesihatan atau lebih menyedihkan apabila bayi dikandung tidak dapat diselamatkan.

Perunding Sakit Puan dan Fellowship dalam Teknologi Bantuan Reproduktif, Dr Lindy Bak Li Mei berkata, pada 15 Oktober setiap tahun adalah Hari Kehilangan Kandungan dan Bayi Baru Lahir sebagai peringatan kepada mereka yang mengalami keguguran, kelahiran mati (kehilangan bayi pada 20 minggu kehamilan dan kemudian) atau bayi baru lahir yang meninggal dunia.

Jelasnya, Jabatan Perangkaan Malaysia 2019 merekodkan bahawa pada tahun 2018 terdapat 55 kelahiran mati bagi setiap 10,000 kelahiran iaitu selepas 28 minggu hamil atau tujuh bulan ke atas manakala 89 kematian dicatatkan selepas tujuh hari dilahirkan.

"Sememangnya, penjagaan sebelum kelahiran (pranatal) bertambah baik namun kenyataannya, kelahiran kematian masih berlaku dan sukar untuk diperjelaskan.

"Meskipun kehadiran janin hanya seketika sebagai pengikat kasih sayang tetap timbul rasa kecewa dan juga trauma kepada pasangan," katanya.

Perunding itu berkata, satu daripada tiga kes yang berlaku tidak diketahui punca manakala dua daripada tiga punca mungkin disebabkan oleh:

1. Masalah genetik atau kromosom

Faktor keturunan atau mutasi genetik secara spontan boleh berlaku ketika persenyawaan. Walaupun faktor ini antara yang kerap berlaku terutamanya bagi keguguran trimester pertama, tetapi kebanyakan masa ia hanya diuji apabila keguguran berlaku berulang kali.

Diagnosis Preimplantasi Genetik (PGD) boleh dijalankan ke atas embrio ketika rawatan bayi tabung uji atau in-vitro fertilisation (IVF) supaya embrio yang normal sahaja dipindah masuk ke dalam rahim ibu.

Ia dapat mengurangkan risiko keguguran disebabkan masalah genetik atau kromosom.

2. Jangkitan kuman

Kuman Streptokokus Kumpulan B (GBS) berada di dalam saluran faraj wanita secara flora biasa tetapi apabila keseimbangannya terganggu dan berlebihan dari biasa, ia boleh memudaratkan bayi ketika dilahirkan melalui faraj.

Ia boleh menyebabkan jangkitan serius kepada bayi seperti jangkitan paru paru dan otak termasuk jangkitan mata. Jika terdapat jangkitan ini, ubatan antibiotik akan diberi oleh doktor waktu bersalin.

Selain itu, jangkitan kuman Cytomegalovirus (CMV), Parvovirus, Listeria, Varicella zoster, Toxoplasma Gondii, Rubella, Herpes Simplex 2 dan Syphilis adalah antara kuman yang biasa menyebabkan keguguran terutamanya kandungan kurang dari 20 minggu.

3. Masalah anatomi rahim

Rahim berlainan bentuk (dua rahim, separa dinding di bahagian tengah rahim), ketumbuhan fibroid atau polip boleh mempengaruhi tempelan bayi pada dinding rahim atau tumbesaran bayi ketika dalam kandungan.

Sememangnya lebih baik jika keadaan ini diketahui melalui imbasan pelvis atau rahim supaya dapat dirawat sebelum kehamilan.

4) Kelemahan pangkal rahim

Pangkal rahim yang mudah terbuka sebelum cukup masa untuk bersalin boleh menyebabkan keguguran.

Ia boleh berlaku apabila terdapat sejarah pembedahan membabitkan pangkal rahim atau membersihkan janin selepas keguguran (dilatation and curettage) dalam rahim.

Jika ada sejarah pembedahan itu atau pun keguguran pada trimester kedua, pemantauan ukuran pangkal rahim ketika kehamilan boleh dilakukan.

Rawatan untuk ketatkan pangkal rahim boleh dilakukan sekiranya didapati pangkal rahim adalah pendek.

5. Penyakit imunologi

Penyakit imunologi seperti penyakit antifosfolipid atau Systemic Lupus Erythematosus (SLE) boleh menyebabkan keguguran berulang jika tidak terkawal.

Justeru, wanita yang mengalami keguguran yang berulang kali dinasihati untuk menjalani ujian penyakit imunologi dan jikalau positif, ubat boleh diberi untuk mengurangkan risiko keguguran.

6. Masalah tekanan darah tinggi dan kencing manis

Pra-eklampsia berkaitan dengan tekanan darah tinggi, bengkak yang berlaku secara tiba-tiba disebabkan pengumpulan air dalam tubuh dan kehadiran protein dalam air kencing.

Ia juga boleh menjejaskan proses pembekuan darah yang normal di dalam badan. Semua ini boleh menyebabkan keguguran bayi di samping membahayakan nyawa ibu.

Jika wanita berisiko tinggi, ubat aspirin boleh diberi untuk mengelak daripada komplikasi tekanan darah tinggi.

Di samping itu, ubat yang bersesuaian akan diberikan doktor untuk mengawal tahap tekanan darah tinggi.

Bagi ibu yang menghidap kencing manis yang tidak terkawal, terdapat risiko lebih tinggi untuk bayi mengalami masalah pernafasan ketika dilahirkan dan juga keguguran atau kelahiran mati tanpa dijangka.

Rawatan ubat selain daripada amalan badan cergas dan pemakanan sihat akan disarankan untuk mencapai paras glukosa darah yang optimum.

7. Gaya hidup yang tidak sihat seperti merokok, minum alkohol atau obesiti

Merokok sememangnya mempunyai kesan negatif terhadap kandungan. Ia bukan sahaja boleh menyebabkan keguguran dan kelahiran mati tetapi juga uri terpisah awal serta tumbesaran terbantut.

Bagi mereka yang menghidu asap rokok (perokok pasif) didapati 20 peratus lebih risiko untuk mendapat keguguran.

Oleh itu, adalah penting untuk wanita hamil menjauhi asap rokok daripada sesiapa yang merokok terutama suami sendiri.

Begitu juga dengan alkohol dan obesiti yang boleh meningkatkan lagi risiko keguguran atau kelahiran mati.

Terdapat beberapa langkah yang boleh diambil untuk mengelakkan atau kurangkan risiko kelahiran mati. Antaranya:

1. Elakkan pengambilan ubat tanpa pemantauan doktor.
2. Hubungi doktor segera jika terdapat pendarahan ketika kehamilan.
3. Lakukan apa yang dipanggil kiraan tendangan setiap hari.

Sekitar 30 minggu ke atas, biasakan pergerakan bayi anda.

Jika mengalami sebarang perubahan iaitu tiada pergerakan bayi, hubungi doktor dengan segera untuk memastikan kandungan sihat.

4. Sebelum hamil dapatkan berat badan yang ideal. Sekiranya hamil, berbincanglah dengan doktor mengenai pilihan diet dan senaman yang baik sepanjang kehamilan.
5. Lindungi diri daripada jangkitan dengan menjaga kebersihan badan.
6. Pastikan makanan dimasak dengan sempurna.
7. Laporkan segera jika mengalami sakit sekitar perut, gatal-gatal atau pendarahan faraj.
8. Dapatkan ujian rutin, termasuk tekanan darah dan air kencing secara berkala ketika pemeriksaan kehamilan. Analisa daripada rekod kesihatan membantu doktor untuk mengetahui sama ada terdapat penyakit atau keadaan yang boleh menjejaskan kesihatan bayi.

Menurut Dr Lindy, kesedihan yang dialami pasangan memang tidak dapat dinafikan tetapi tidak bermakna ia satu noktah untuk terus berusaha dalam mendapatkan zuriat lagi.

"Jika berumur 25 tahun, pasangan boleh menunggu sehingga tiga kitaran haid untuk cuba hamil kembali. Manakala, pasangan yang berumur 35 tahun ke atas, disarankan untuk mencuba kembali selepas dua bulan kitaran haid.

"Pelbagai persiapan untuk menyambut kelahiran boleh dilakukan, tetapi kejadian keguguran atau kelahiran mati masih boleh berlaku di beberapa fasa kandungan iaitu trimester pertama (bermula pada saat berlakunya persenyawaan hingga minggu ke 12).

"Trimester kedua, apabila kandungan mencecah minggu ke -13 hingga minggu ke - 27 dan trimester ketiga iaitu bermula pada minggu ke-28 hingga kelahiran bayi," katanya.

<https://www.hmetro.com.my/WM/2021/10/763490/hari-sukar-kaum-ibu>