



Hyperemesis gravidarum

(Mual dan muntah parah selama kehamilan)

Mual dan muntah saat hamil dan hiperemesis gravidarum

Apa yang dimaksud dengan mual dan muntah saat hamil (NVP)?

Banyak ibu hamil yang merasa mual atau mungkin muntah di awal kehamilan. Hal ini dapat bervariasi dari ringan hingga sedang, dan masih dianggap sebagai bagian dari pengalaman normal selama kehamilan. Dulu kondisi ini disebut "morning sickness", tetapi sekarang kita menyebutnya sebagai mual dan muntah saat hamil, atau NVP.

Pada NVP ringan dan sedang, ibu hamil masih bisa makan dan minum. Sekitar 7 dari 10 ibu hamil akan mengalami NVP, namun biasanya kondisi mereka membaik setelah trimester pertama.

Apa itu hiperemesis gravidarum (Mual dan muntah parah saat hamil) (HG)?

Ketika mual dan muntah menjadi parah, dan berlangsung lebih dari beberapa hari, penderitanya akan kesulitan

makan atau minum dalam jumlah yang cukup. NVP yang parah ini disebut hiperemesis gravidarum (HG). Sekitar 1 dari 100 ibu hamil akan mengalami HG, meski angka ini mungkin lebih tinggi. Kondisi ini dapat menyebabkan dehidrasi (kekurangan cairan dalam tubuh) serta penurunan berat badan dan kekurangan vitamin.

HG biasanya mulai pada awal kehamilan, sebelum masa kehamilan 16 minggu. Bagi kebanyakan wanita, HG berhenti antara minggu ke 13 hingga 20, sementara sebagian wanita mengalami HG selama seluruh kehamilannya.

HG dapat berdampak besar pada kesehatan emosional, mental, dan fisik wanita. Penderitanya sering kali mengalami mual parah sehingga tidak bisa pergi bekerja, merawat diri sendiri atau orang lain, dan sangat kesulitan dalam melakukan aktivitas normal sehari-hari.

HG dapat membuat penderitanya merasa sangat tidak enak badan dan perlu ditangani secara serius oleh penyedia layanan kesehatan, keluarga, dan para pendukung serta pemberi kerja.



Hiperemesis gravidarum (Mual dan muntah parah selama kehamilan)

Kondisi yang lazim pada saat hamil

Anda mungkin merasa mual atau muntah antara minggu ke 4 dan 16 kehamilan, namun biasanya hal ini tidak sampai mengganggu hidup Anda. Anda biasanya tetap dapat makan dan minum tanpa muntah sepanjang hari.



Muntah

Hyperemesis gravidarum (HG)

Anda sering muntah dan sulit makan atau minum apa pun, serta menahan untuk tidak memuntahkan makanan. Bagi sebagian wanita, ini merupakan siklus perasaan tidak enak badan dan mual yang terus-menerus selama berminggu-minggu atau bahkan berbulan-bulan. Muntah dapat mereda dan kemudian kambuh lagi selama kehamilan pada sebagian wanita.

Biasanya berat badan Anda tidak akan turun banyak saat hamil. Mengalami kenaikan berat badan lebih umum daripada penurunan berat badan.



Penurunan berat badan

Anda mungkin mengalami penurunan berat badan karena merasa tidak enak badan, dan tidak mampu menahan untuk tidak memuntahkan makanan dan/atau minuman.

Rasa lelah memang lazim terjadi selama kehamilan, namun hal ini semestinya tidak menghalangi Anda melakukan aktivitas sehari-hari, keluar rumah, atau mengurus keluarga.



Kelelahan

Anda merasa lelah karena mual terus-menerus dan tidak mampu melakukan tugas sehari-hari, pergi bekerja, atau merawat orang lain. Anda mungkin sulit tidur nyenyak. Terkadang Anda mungkin kesulitan merawat diri.

Pada sebagian besar kehamilan biasanya Anda tidak akan mengalami dehidrasi. Anda dapat minum cukup cairan agar tetap terhidrasi.



Dehidrasi

Anda mungkin menderita dehidrasi karena kehilangan cairan. Anda mungkin perlu pergi ke rumah sakit untuk mendapatkan perawatan dengan obat-obatan dan cairan.

Merasa mual sesekali pada trimester pertama mungkin merupakan hal yang lazim, tetapi hal ini dapat diatasi dan semestinya tidak terlalu membuat tidak nyaman. Cairan dan istirahat dapat membantu meringankan gejalanya.



Mual

Mual dan/atau muntah berdampak besar pada kehidupan sehari-hari. Pada sebagian wanita yang menderita HG, gejala-gejala ini berhenti setelah beberapa minggu, sedangkan wanita lain mungkin mengalaminya selama seluruh kehamilan mereka.

Wajar jika Anda merasa sedikit cemas tentang perubahan besar yang disebabkan kehamilan dalam hidup Anda. Meskipun kondisi Anda dapat berubah-ubah, pada dasarnya Anda semestinya merasa seperti diri Anda yang normal dan menikmati kegiatan dan minat sosial.



Kecemasan, depresi dan merasa terisolasi

Wanita yang menderita HG, dan merasa kurang sehat serta lelah selama sekian waktu, juga dapat merasa sangat terisolasi, cemas, dan depresi. Anda mungkin merasa kesulitan mengatasinya dan tidak dapat menikmati kehamilan Anda. Anda mungkin takut untuk merencanakan kehamilan di masa depan karena gejala yang pernah Anda alami.

Hiperemesis gravidarum (Mual dan muntah parah selama kehamilan)

Bagaimana cara mengetahui bahwa saya mengidap HG ?

Jika Anda mengalami mual dan atau muntah yang mengganggu kemampuan Anda untuk minum dan makan, Anda harus berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan Anda. Mereka mungkin akan menanyakan tentang perasaan Anda selama 24 jam terakhir. Sistem penilaian "PUQE-24" di bawah ini

menunjukkan bagaimana mereka menilai respons Anda, untuk memahami seberapa parah mual dan atau muntah yang Anda alami.

Jika nilai PUQE-24 Anda:

- antara 4–6, Anda mengalami NVP ringan
- antara 7–12, Anda mengalami NVP sedang
- ≥ 13 , Anda mengalami NVP parah (juga disebut sebagai HG).

Nilai PUQE-24

1. Dalam 24 jam terakhir, berapa lama Anda merasa mual atau ingin muntah?

Sama sekali tidak (1)	1 jam atau kurang (2)	2-3 jam (3)	4-6 jam (4)	Lebih dari 6 jam (5)
--------------------------	--------------------------	----------------	----------------	-------------------------

2. Dalam 24 jam terakhir apakah Anda muntah?

Saya tidak muntah (1)	1-2 kali (2)	3-4 kali (3)	5-6 kali (4)	7 kali atau lebih (5)
--------------------------	-----------------	-----------------	-----------------	--------------------------

3. Dalam 24 jam terakhir, berapa kali Anda muntah atau mual tanpa muntah (dry heaves)?

Tidak ada (1)	1-2 kali (2)	3-4 kali (3)	5-6 kali (4)	7 kali atau lebih (5)
------------------	-----------------	-----------------	-----------------	--------------------------

HG adalah kondisi medis yang nyata dan melemahkan, dan penting untuk menanggapi dengan serius serta mendapatkan perawatan yang Anda butuhkan.

Berdasarkan tanggapan Anda terhadap pertanyaan-pernyataan tersebut, penyedia layanan kesehatan Anda akan menyarankan cara menangani kondisi Anda. Jika Anda merasa mual dan muntah ringan atau sedang, biasanya Anda tidak memerlukan tes lain, namun Anda mungkin akan ditawarkan pengobatan untuk gejala Anda.

Jika Anda menderita NVP atau HG yang parah, penyedia layanan kehamilan Anda sebaiknya melakukan tes lebih lanjut, seperti tes darah atau urin. Tes-tes ini akan mencari penyebab mual dan muntah Anda dan melihat seberapa terdehidrasi Anda. Hasil tes akan membantu memandu pengobatan Anda.

Apa penyebab HG saya?

Hal pertama yang perlu diketahui adalah bahwa tidak ada tindakan yang Anda lakukan atau yang pernah Anda lakukan yang menyebabkan HG. Itu bukan kesalahan Anda atau pasangan dan bukan berarti ada yang salah dengan bayi atau kehamilan Anda. Penyebab pasti dari HG tidak diketahui namun saat ini sedang dilakukan penelitian mengenai apa yang mungkin menjadi penyebabnya. Sejauh ini kita mengetahui bahwa HG

dapat lebih banyak terjadi pada sebagian keluarga. Jika Anda pernah mengalami mual dan muntah parah pada kehamilan sebelumnya, kemungkinan besar Anda akan mengalaminya lagi pada kehamilan selanjutnya. Tampaknya hal ini lebih sering terjadi pada wanita yang mempunyai anak kembar atau kembar tiga, namun hal ini memang terjadi juga pada wanita yang sedang mengandung satu bayi.

Di mana saya bisa mendapatkan bantuan untuk mengatasi mual dan muntah saya?

Jika Anda menderita NVP atau merasa menderita HG, Anda sebaiknya menemui penyedia layanan kehamilan, seperti bidan, dokter keluarga, atau dokter kandungan. Jika Anda merasa sangat tidak enak badan, Anda harus pergi ke Unit Gawat Darurat di rumah sakit setempat untuk mendapatkan nasihat dan bantuan.

Gejala mual dan muntah dapat semakin sulit dikendalikan semakin lama Anda menderitanya. Kami menganjurkan Anda untuk menemui penyedia layanan kehamilan Anda sesegera mungkin bila Anda merasa bahwa:

- Anda mengalami kesulitan makan atau minum karena mual dan atau muntah
- Anda tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari sendiri di rumah.

Sayangnya, HG seringkali tidak selalu dikenali dengan cepat, jadi jangan takut untuk bertanya apa pun seputar kesehatan Anda selama kehamilan.

Hiperemesis gravidarum (Mual dan muntah parah selama kehamilan)

Bagaimana cara mengobati NVP dan HG?

Ada banyak bantuan yang tersedia untuk meringankan gejala Anda selama kehamilan. Penyedia layanan kehamilan Anda akan mengembangkan rencana perawatan dengan Anda berdasarkan gejala dan tingkat keparahannya. Terkadang rasa mual dan muntah tidak bisa dihentikan sepenuhnya. Tujuan pengobatan adalah untuk mengurangi gejala Anda sehingga memungkinkan aktivitas normal sehari-hari, terutama makan dan minum.

Jika Anda menderita NVP ringan atau sedang, penyedia layanan kesehatan Anda mungkin menyarankan:

- mengubah aktivitas Anda untuk lebih banyak istirahat
- makan makanan dalam jumlah kecil dan lebih sering
- meminum sedikit cairan lebih sering
- jahe
- menghindari vitamin yang mengandung zat besi
- obat anti mual (antiemetik)
- piridoksin (vitamin B6)
- cairan intravena (IV)* (cairan melalui infus)

Jika Anda menderita NVP / HG parah, atau Anda mengalami dehidrasi, penyedia layanan kesehatan Anda mungkin menyarankan:

- obat anti mual (antiemetik)
- cairan IV*
- jenis pengobatan dan perawatan lainnya, tergantung kebutuhan Anda.

* Sebagian wanita perlu diperiksa di rumah sakit atau fasilitas rumah sakit pulang hari untuk diberikan cairan IV (infus). Anda mungkin perlu dirawat (mengingat di

rumah sakit jika tubuh Anda tidak merespons pengobatan, berat badan Anda turun, atau tidak dapat memenuhi cukup asupan cairan dan mengalami dehidrasi.

Apakah obat-obatan aman digunakan pada kehamilan?

Obat anti mual (antiemetik) mungkin diperlukan jika gejala yang Anda alami tidak kunjung hilang dan semakin parah. Anda mungkin khawatir tentang meminum obat saat Anda hamil. Obat-obatan yang direkomendasikan oleh ahli kesehatan dianggap aman dan telah digunakan selama bertahun-tahun untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan. Bagi sebagian wanita, pengobatan mungkin diperlukan selama beberapa minggu atau bahkan berbulan-bulan sampai gejalanya mereda.

Jangan pernah meminum obat apa pun tanpa membicarakannya dengan dokter GP, dokter kandungan, apoteker komunitas, atau bidan Anda.

Apakah HG dan mual dan muntah saat hamil dapat memengaruhi bayi?

Bayi Anda mendapatkan makanannya dari tubuh Anda meskipun Anda mungkin tidak makan banyak saat merasa mual atau muntah. Jika Anda mengalami dehidrasi, hal ini dapat memengaruhi bayi Anda, jadi penting bagi Anda untuk mendapatkan perawatan dan cairan. Sebagian bayi dari wanita penderita HG mungkin memiliki berat badan lahir rendah saat lahir. Namun, tidak semua bayi yang lahir dari ibu yang menderita HG memiliki berat badan lahir rendah.

Keselamatan Ibu (MotherSafe)

MotherSafe adalah layanan telepon gratis untuk wanita NSW yang dapat memberikan konseling dan nasihat mengenai pengobatan untuk mengatasi mual dan muntah saat kehamilan.

Hubungi 1800 647 848 atau cari 'MotherSafe NSW' untuk informasi lebih lanjut.



Untuk dukungan kehamilan lebih lanjut, hubungi penyedia layanan kehamilan Anda (dokter GP, dokter kandungan atau bidan) atau kunjungi www.health.nsw.gov.au/having-a-baby

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-9 (NH700790).

