

Gejala Anemia pada Ibu Hamil dan Cara Mengatasinya

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu risiko yang harus diwaspadai karena dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Bagaimana gejala dan cara mengatasinya?

Anemia pada ibu hamil yang tidak ditangani dengan benar dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi yang berbahaya, seperti persalinan prematur. Selain itu, anemia juga dapat meningkatkan risiko berat badan lahir rendah pada bayi. Pada sisi ibu, anemia dapat meningkatkan risiko depresi pasca persalinan dan kematian ibu pasca persalinan.

Cermat Mengenali Gejala Anemia

Ibu hamil memerlukan lebih banyak sel darah untuk mendukung perkembangan janin. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan kebutuhan ini tidak mencukupi, sehingga oksigen yang disalurkan pada jaringan tubuh dan janin menjadi terbatas.

Yang perlu dicermati adalah, kadang-kadang gejala anemia pada ibu hamil juga tampak mirip dengan gejala kehamilan yang umumnya dialami. Apalagi anemia ringan mungkin tidak menimbulkan gejala yang jelas.

Jika anemia semakin parah, kemungkinan ibu hamil akan merasakan beberapa gejala seperti:

- Cepat lelah dan merasa lemah
- Kulit tampak pucat
- Denyut jantung tidak teratur
- Sesak napas
- Nyeri dada dan sakit kepala.

Selain itu ada beberapa gejala yang jarang terjadi, di antaranya:

- Merasa gatal-gatal
- Perubahan pada indera perasa
- Rambut rontok
- Telinga berdenging

- Sariawan di pinggir mulut.

Untuk memastikan diagnosis anemia pada ibu hamil, maka perlu dilakukan tes darah. Ibu hamil disebut mengalami anemia apabila kadar hemoglobin (Hb)nya rendah. Pemeriksaan darah umumnya dilakukan pada pemeriksaan kehamilan yang pertama, kemudian dilakukan satu kali lagi selama kehamilan.

Cara Mengatasi Anemia ketika Hamil

Ibu hamil memerlukan 27 miligram zat besi per hari. Untuk mengatasi anemia pada ibu hamil dapat dengan melakukan beberapa cara berikut:

- Mengonsumsi suplemen zat besi
Suplemen zat besi yang umum diberikan adalah *ferrous sulphate*, yang dikonsumsi 2-3 kali per hari. Namun, sebagian orang mengalami efek samping dari konsumsi suplemen zat besi ini, seperti sakit perut, diare atau konstipasi, nyeri ulu hati, mual, atau tinja yang berwarna gelap. Konsultasi ke dokter jika Anda merasakan efek samping ini setelah mengonsumsi suplemen zat besi.
- Menambah asupan makanan kaya zat besi
Selain melalui suplemen, kekurangan zat besi juga bisa ditangani melalui pola makan yang sehat dan teratur. Menambah asupan makanan mengandung zat besi merupakan salah satu cara menangani dan mencegah anemia pada ibu hamil. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang, kemudian tambahkan minimal tiga porsi makanan kaya zat besi, termasuk salah satunya adalah buah naga merah. Contoh makanan yang banyak mengandung zat besi antara lain:
 - Ikan, daging merah, ayam.
 - Sayur berwarna hijau gelap.
 - Kacang-kacangan dan biji-bijian.
 - Sereal yang sudah difortifikasi zat besi.
 - Telur dan tahu.

- Memenuhi kebutuhan vitamin C

Agar tubuh dapat menyerap zat besi dengan maksimal, diperlukan juga vitamin C, yang dapat ditemukan dalam jeruk, blueberry, stroberi, kiwi, dan tomat.

Kombinasikan makanan yang mengandung tinggi zat besi dan tinggi vitamin C, untuk asupan optimal.

Jangan anggap remeh anemia pada ibu hamil, karena bahaya anemia pada ibu hamil dapat mengganggu perkembangan janin dan kondisi kesehatan ibu hamil secara keseluruhan. Konsultasikan kepada dokter untuk menjalani pemeriksaan zat besi dalam darah jika mengalami gejala anemia pada ibu hamil seperti yang disebutkan di atas.