

# PERSEDIAN MENGAHADAPI BANJIR ATAU BENCANA BAGI IBU HAMIL DAN SUDAH BERSALIN

DR NURUL KHAIRIYAH KHAIRUDDIN  
PAKAR OBSTETRIK & GINEKOLOGI  
HOSPITAL PAKAR KPJ AMPANG PUTERI



Musibah banjir sedang melanda negara dan malangnya, antara mangsa banjir yang terlibat adalah wanita yang mengandung ataupun wanita yang baru melahirkan.



## 1. Apakah persiapan bagi wanita yang sedang hamil untuk mengharungi banjir?

- Pastikan anda mempunyai makanan dan air yang mencukupi untuk bertahan sekurang-kurangnya tujuh hari.
- Tahu ke mana hendak pergi untuk mendapatkan perlindungan yang selamat.
- Maklumkan ahli keluarga anda untuk memberitahu mereka di mana anda akan berada.
- Jika anda perlu meninggalkan rumah untuk ke kawasan lebih selamat, ambil salinan rekod perubatan anda, dan bekalan dua minggu bagi sebarang ubat yang anda ambil, termasuk vitamin pranatal.

## 2. Apakah pula yang perlu dilakukan sesudah banjir?

Akan ada tempoh pembersihan dan pemulihan. Inilah masanya anda mesti berhati-hati agar tidak mengalami dehidrasi dan/atau terlalu letih. Kerja keras dan dehidrasi boleh menyumbang kepada kelahiran pramatang.

Untuk mengelakkan dehidrasi dan keletihan ikut cadangan ini:

- Minum banyak air atau minuman yang tidak mengandungi alkohol atau kafein.
- Mandi bila ada kesempatan. Cuba kekal di dalam rumah atau rumah perlindungan sebanyak mungkin. Jika anda perlu berada di luar dalam keadaan panas, bawa air dan topi atau payung untuk memberi perlindungan kepada anda.

- Jangan angkat benda berat.
- Pastikan anda tidak memenatkan diri sendiri, kerap berehat.
- Cuba makan makanan yang sihat secepat mungkin. Kadangkala tekanan menyebabkan anda makan terlalu banyak, tidak cukup, atau memilih makanan "keselesaan" yang kurang sihat.

## 3. Apakah yang boleh dilakukan oleh ibu yang hamil untuk mengurangkan tekanan:

- Cuba baring di sebelah kiri anda tiga kali sehari, walaupun hanya selama 10-15 minit.



- Tarik nafas dalam-dalam dari perut anda. Anda sepatutnya melihat perut anda naik dengan setiap nafas.
- Cari rakan untuk membincangkan ketakutan dan kebimbangan anda.
- Jika anda merasa ingin mencederakan diri sendiri atau bayi anda, berbincang dengan pembekal penjagaan kesihatan dengan segera.

## 4. Apakah tanda-tanda kelahiran pramatang yang anda perlu tahu?

- Kontraksi, apabila perut anda mengecut setiap 10 minit atau lebih kerap.
- Perubahan dalam keputihan atau sebarang pendarahan.
- Tekanan pelvis, atau terasa seperti bayi anda menolak ke bawah.
- Sakit pinggang di bahagian bawah atau kekejangan yang terasa seperti haid anda mungkin bermula.
- Cirit-birit dengan kontraksi.

## 5. Pesanan untuk ibu yang baru melahirkan atau sedang menyusukan anak

- Jika anda menyusukan anak dengan susu ibu, teruskan berbuat demikian. Penyusuan susu ibu kekal sebagai pilihan penyusuan bayi terbaik dalam situasi bencana alam. Penyusuan susu ibu adalah sumber nutrisi terbaik untuk kebanyakan bayi. Ia juga boleh mengurangkan risiko keadaan kesihatan tertentu untuk bayi dan ibu.
- Jika anda menyusukan anak dengan susu formula, basuh tangan anda sebelum menyediakan susu formula dan sebelum memberi makan bayi atau bayi anda. Jika sabun dan air tidak tersedia untuk mencuci tangan, anda boleh menggunakan pembersih tangan berasaskan alkohol untuk membersihkan tangan anda. Sentiasa bersihkan barangan penyusuan bayi dengan air dan sabun yang dibotol, direbus atau dirawat sebelum setiap penggunaan. Jika anda tidak dapat membersihkan bekalan penyusuan bayi dengan selamat, kanak-kanak boleh mengambil susu dari cawan pakai buang, jika ada. Buang puting botol atau puting yang telah terkena air banjir.
- Jika rumah anda telah dilanda banjir, kemungkinan terdapat kulat pada dinding. Jika anda hamil atau mempunyai bayi yang masih kecil, elakkan daripada memasuki bangunan yang mempunyai kulat pada dinding.
- Selepas cuaca ribut atau banjir teruk, elakkan daripada menyentuh atau berjalan di dalam air banjir.
- Jika anda menyentuh air, pastikan anda menggunakan sabun dan air bersih untuk mencuci bahagian badan anda yang bersentuhan dengan air.
- Jangan menelan sebarang air banjir dan berhati-hati untuk menjauhkannya dari mulut anda.
- Jika anda hamil atau ibu baru elakkan kerja fizikal yang berat atau kerja pembersihan bencana.

## 6. Bagaimanakah caranya untuk seseorang ibu (semasa hamil dan sesudah melahirkan) untuk menangani stress ketika banjir atau bencana alam?

Ibu mengandung juga penting untuk mengekalkan diet mereka secara konsisten, walaupun ini boleh menjadi sangat sukar dalam krisis banjir apabila makanan biasa dan corak pemakanan boleh terganggu. Kurang makan tenusu, lebihkan gula-gula, melangkau makan atau menghentikan multivitamin dikaitkan dengan perbezaan dalam lilitan kepala bayi, mencadangkan perubahan diet mempengaruhi cara bayi yang sedang berkembang membesar.

Media sosial dikelilingi oleh imej-imej yang menyedihkan. Anda mungkin berasa sangat tertekan tentang apa yang berlaku kepada orang lain. Hadkan pendedahan anda kepada cerita dan imej yang menyedihkan jika ia mula menjejaskan kesihatan mental anda. Mencuba mencari perkara positif, seperti jiran yang bekerjasama untuk menyokong satu sama lain, juga boleh membantu.

Dapatkan bantuan jika gejala kesihatan mental berterusan. Adalah wajar untuk berasa marah, terkejut, kecewa dan cemas apabila menghadapi bencana alam. Dalam sebulan, jika anda masih mengalami perasaan kuat yang menjejaskan kehidupan harian anda, berbincang dengan doktor anda dan dapatkan sokongan lanjut.

