



RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati



Minus Pada Ibu Hamil

Tips Melahirkan Aman Untuk Ibu Hamil dengan Mata Minus

✓ Melakukan Pemeriksaan Mata Berkala

Selama masa kehamilan, penting bagi Ibu untuk melakukan pemeriksaan mata secara berkala. Kondisi retina harus terus dipantau, apakah mengalami penipisan, keretakan, atau masih normal. Jika sudah mengalami keretakan, pengobatan yang mungkin dilakukan adalah dengan menggunakan laser. Laser cukup efektif dalam mengobati keretakan retina.

✓ Meminta Rekomendasi Dokter

Jangan ragu untuk meminta rekomendasi dokter mengenai metode persalinan apa yang sebaiknya digunakan. Tentunya dengan mempertimbangkan kondisi kesehatan mata. Dalam hal ini dokter mata dan dokter kandungan yang memiliki kewenangan untuk menentukan metode persalinan apa yang akan digunakan.

✓ Operasi Caesar

Cara paling aman untuk ibu hamil yang memiliki mata minus adalah melahirkan dengan tindakan operasi. Dengan operasi caesar, Ibu tidak perlu mengejan saat persalinan sehingga tidak terjadi ketegangan pada mata. Jika memang kondisi mata tidak memungkinkan untuk melahirkan normal, tidak ada salahnya untuk memilih opsi ini. Operasi caesar tergolong aman untuk keselamatan ibu dan bayi yang ada di dalam kandungan.



Contact Us



Jl. Raya Tayu – Pati KM. 03 No. 99A,
Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155



(0295) 415045



0822-2665-6907



sebeningkasih@yahoo.co.id



www.rsusebeningkasih.com

Apa itu Mata Minus?

Miopi adalah kondisi ketika penderitanya kesulitan melihat benda yang jauh karena penglihatannya buram. Hal ini disebabkan oleh kelainan pada bola mata sehingga cahaya dari luar tidak jatuh pada tempat yang tepat di retina mata.

Faktor Risiko Ibu Hamil Minus Melahirkan Normal

• Ablasio retina :

Ablasio retina terkadang terjadi saat melahirkan normal karena mengejan membutuhkan tenaga dan dapat meningkatkan tekanan pada otot-otot perut, dada, dan mata. Tekanan besar ini meningkatkan risiko lepasnya retina mata.

• Perdarahan retina

Ibu hamil dengan miopi tinggi bisa mengalami neovaskularisasi koroid, yaitu terbentuknya pembuluh darah baru yang tidak normal di dekat retina. Pembuluh darah ini rentan pecah selama proses melahirkan normal terjadi sehingga dapat menimbulkan perdarahan, dan menyebabkan kehilangan penglihatan secara mendadak.



Gejala-Gejala Mata Minus (Miopi)

• Kabur atau buram saat melihat objek yang jauh

Kesulitan melihat benda yang berjarak jauh dengan jelas. Objek yang seharusnya terlihat tajam akan tampak kabur atau buram.

• Kesulitan membaca tulisan kecil

Orang dengan mata minus seringkali mengalami kesulitan membaca teks atau tulisan yang berukuran kecil, terutama jika jaraknya jauh.

• Mengedipkan mata secara berlebihan

Seseorang dengan mata minus mungkin cenderung mengedipkan mata lebih sering. Ini bisa menjadi reaksi alami untuk mencoba mengatasi ketidaknyamanan atau memperbaiki fokus penglihatan.

• Mengernyitkan mata

Ketika melihat objek jauh, seseorang dengan mata minus seringkali akan mengernyitkan mata atau mengerutkan alis untuk mencoba memperjelas penglihatan.

• Sensasi lelah atau tegang pada mata

Penggunaan penglihatan yang intens dalam kondisi mata minus dapat menyebabkan mata terasa lelah atau tegang. Ini terutama terjadi setelah waktu yang lama menghabiskan waktu melihat objek jauh atau melakukan aktivitas yang memerlukan ketajaman penglihatan.



Tips menjaga kesehatan mata saat hamil

• Makan makanan bergizi tinggi

Makanan sehat yang mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin E, zinc, dan asam lemak omega 3 diketahui baik bagi kesehatan mata. Berbagai nutrisi tersebut bisa didapatkan dari konsumsi sayuran berdaun hijau, salmon, telur, dan buah seperti jeruk.

• Hindari terlalu lama bermain gadget

Menatap layar gadget atau komputer terlalu lama dapat merusak mata. Oleh karena itu, hindari terlalu lama menatap layar dan alihkan pandangan sesekali untuk mengurangi ketegangan pada mata, terutama jika pekerjaan membutuhkan penggunaan komputer.

• Jangan membaca di ruangan gelap

Kebiasaan lain yang perlu Mama lakukan adalah hindari membaca di ruangan yang cahayanya tidak memadai alias terlalu gelap. Hal ini bisa membuat mata menjadi sulit fokus dan terganggu.

Bahaya Melahirkan Normal dengan Mata Minus

- Ibu hamil yang memiliki minus diatas 6, beresiko mengalami komplikasi saat melahirkan. Komplikasi pada ibu hamil dengan minus tinggi antara lain robeknya retina mata, pecah pembuluh darah, katarak, serta glaukoma.
- Komplikasi yang terjadi pada mata dihubungkan dengan usaha mengejan yang ibu lakukan saat proses persalinan. Usaha untuk mengejan dapat meningkatkan tekanan pada bola mata sehingga berpotensi merusak struktur di dalam mata.