



ARTIKEL

3 Tip Untuk Mengatasi Keletihan Semasa Hamil

Pengalaman untuk menjadi seorang ibu adalah detik indah yang penuh dengan cabaran. Walaupun sebanyaknya pengalaman ini penuh dengan kegembiraan, adakalanya anda mungkin berasa letih

dan kurang sihat.

4 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Pengalaman untuk menjadi seorang ibu adalah detik indah yang penuh dengan cabaran. Walaupun **sebanyaknya pengalaman ini penuh dengan kegembiraan**, adakalanya anda mungkin berasa letih dan kurang sihat. Pada waktu sebegini, fikirkanlah tentang sesuatu yang positif. Berikut adalah beberapa tip untuk membantu anda mengatasi keletihan semasa hamil.

Gerakkan badan

Walaupun anda sibuk, janganlah mengabaikan senaman. Pakar-pakar mengesyorkan senaman ringan untuk mengurangkan kesakitan belakang dan ini turut membantu semasa bersalin. Senaman sebenarnya boleh memberikan anda lebih banyak tenaga. Anda akan rasa cergas apabila anda keluar bersenam dan terdedah kepada cahaya matahari, terutamanya pada waktu pagi. Wanita yang bersenam semasa mengandung boleh dijamin pembentukan saiz badan asalnya dengan lebih cepat daripada mereka yang tidak bersenam. Jika anda kekal cergas semasa hamil, badan anda akan bersedia untuk bersalin dengan lebih mudah apabila tiba masanya. Pakar obstetrik boleh mencadangkan beberapa senaman yang sesuai untuk anda. Senaman ringan dan berimpak rendah seperti berenang boleh memberi manfaat dan akan membantu anda mengatasi keletihan semasa hamil.

Melawan Keletihan semasa Hamil

Ia tidaklah benar apabila senaman dikatakan akan memenatkan anda, terutamanya apabila anda melakukan senaman secara sederhana. Sebenarnya, senaman boleh memberikan anda tenaga. Tetapi ada juga tempoh di mana anda akan menjadi letih lesu. Seseengah ibu berkata bahawa kehamilan boleh dibahagikan kepada hari yang letih dan hari yang sangat letih. Terdapat beberapa cara untuk anda mengatasi keletihan. Ambil masa untuk tidur sekejap, sekitar 15 minit, dan anda akan berasa cergas semula. Anda juga perlu tidur awal kerana anda akan cenderung bangun pada waktu malam untuk buang air kecil. Elakkan situasi yang mempengaruhi emosi dan mental, terutamanya apabila anda berasa letih. Ingatlah, antara pemikiran yang berlanjutan, ada juga beberapa perkara yang tidak penting. **Yang penting adalah kesihatan anda dan anak dalam kandungan**. Elakkan makanan yang boleh menjejaskan corak tidur anda. Jika boleh, buatlah perubahan dalam jadual rehat anda supaya anda mendapat waktu rehat secukupnya. Dapatkan bantuan orang lain, anda tidak perlu menangani segala-galanya sendiri. **Anda, Anak Anda dan...**

Walaupun semua orang di sekeliling anda memberi sepenuh perhatian kepada anda, luangkanlah masa bersama suami anda. Suami kadang-kala akan rasa terabai pada masa-masa sebegini. Mereka akan bersama mengharungi tekanan dengan anda untuk memastikan segalanya sempurna. Ada juga isteri yang sedang mengandung mungkin melepaskan geramnya terhadap suami. Waktu kehamilan anda juga boleh meletihkan suami anda, jadi cubalah menghargai beliau dan tunjukkan kasih sayang terhadapnya. Luangkan masa bersamanya dan pastikan anda dan suami anda berbincang secara terbuka tentang apa-apa isu yang merunsingkan. Apabila anda dan suami anda menghabiskan masa bersama, tekanan yang terpendam boleh dikurangkan dan

keletihan semasa hamil boleh diredakan.

Keletihan semasa hamil juga boleh disebabkan oleh pemakanan yang tidak seimbang. Jika anda ingin melengkapi pemakanan biasa anda dengan kebaikan nutrisi, anda boleh mencuba susu formula MOM & ME® yang diperkaya dengan nutrien dirumus khas untuk ibu yang mengandung dan menyusu. 2 hidangan /gelas sehari membekalkan anda dengan 87.6mg DHA setiap hari. DHA banyak didapati dalam otak. Ia juga mengandungi 20 vitamin dan mineral termasuk asid folik serta kebaikan BIFIDUS BL, iaitu bakteria yang berfaedah untuk anda dan anak anda semasa penghamilan dan penyusuan. Dengan 2 gelas MOM & ME®, anda boleh mendapatkan nutrisi yang diperlukan semasa kehamilan anda.

Keletihan semasa hamil boleh mengganggu keceriaan anda. Maka ia penting untuk mengawalinya. Kadang-kadang, keletihan tanda badan anda memerlukan rehat. Namun demikian, jika anda berasa tidak sihat, bincanglah dengan doktor atau pakar obstetrik anda. Mereka akan lebih berpengetahuan mengenai keperluan badan anda semasa mengandung.