

Prakehamilan



ARTIKEL

10 Tanda-Tanda Awal Ibu Mengandung | Nestle Start Well Stay Well

Bagi mereka yang baru mendirikan rumahtangga dan masih di dalam fasa untuk kehamilan, ianya merupakan cabaran dan

pengalaman yang dinanti-nantikan.

4 minit

hingga baca Feb 19, 2021

Bagi mereka yang baru mendirikan rumahtangga dan masih di dalam fasa untuk kehamilan, ianya merupakan cabaran dan pengalaman yang dinanti-nantikan. Kebanyakan wanita tidak sedar di awal kehamilan mereka. Berikut ialah tanda-tanda awal mengandung:

1. Mabuk pagi atau *morning sickness*

Secara umumnya, tanda kehamilan akan berlaku selepas beberapa minggu seperti wanita seringkali berasa mual dan ingin muntah sepanjang hari lebih-lebih di waktu pagi. Tidak semua wanita merasakan mabuk pagi ini secara berterusan, tetapi ia boleh dianggap sebagai salah satu tanda awal seseorang itu telah hamil.

2. Mengidam

Ia adalah satu tanda kehamilan yang klise dan sering diperkatakan oleh orang ramai. Ia berlaku apabila nafsu makan yang meningkat secara tiba-tiba dan membuatkan anda mengidam dengan sesuatu makanan. Walaupun ia bukanlah tanda yang begitu pasti, namun ianya selalu terjadi kepada mereka yang baru hamil serta diikuti dengan beberapa tanda-tanda yang lain juga.

3. Sakit kepala

Perubahan hormon dalam badan dan ianya sering berlaku atas faktor fizikal yang dialami. Seterusnya, ia boleh menyebabkan mereka mengalami tekanan perasaan atau *stress* mahupun tekanan darah rendah. Dinasihatkan agar berjumpa dengan doktor untuk membuat pemeriksaan.

4. Membuang air kecil dengan kerap

Sekiranya hormon terhasil sebaik sahaja embrio wujud, anda mungkin akan merasakan anda perlu membuang air kecil dengan lebih kerap.

5. Perubahan pada payudara anda

Sebelum datang haid, payu udara anda akan berasa bengkak dan sensitif terhadap sentuhan, terutamanya jika anda sedang hamil. Kesakitan pada payu udara akan berkurangan apabila badan anda telah biasa dengan peningkatan hormon tersebut.

Perubahan bentuk badan di bahagian lain juga akan terjadi seperti peha, punggung dan paling ketara sekali ialah pada bahagian perut.

6. Tidak datang haid

Tidak datang haid ialah salah satu tanda kehamilan yang agak pasti bagi seorang wanita yang mempunyai kitaran haid yang teratur. Jika haid anda tidak teratur, anda disarankan untuk membuat ujian kehamilan untuk kepastian.

7. Rasa penat dan lelah

Perubahan hormon yang tinggi membolehkan anda berasa malas, penat dan lelah. Walaupun ia mungkin bukanlah tanda yang kukuh tanpa kehadiran tanda-tanda lain, namun ia adalah tanda penting awal kehamilan yang perlu dititikberatkan supaya anda tidak mengalami keletihan yang berpanjangan dan boleh menjejaskan kesihatan anda.

8. Perubahan angin atau *mood* yang ketara

Perubahan hormon yang ketara ketika mengandung boleh membuatkan perasaan atau mood anda berubah-ubah. Jika anda berasa lebih beremosi, anda harus berehat dan keluar bersama pasangan atau rakan anda.

9. Perubahan pada deria rasa dan bau

Ada sesetengah wanita mengatakan mereka akan merasa sedikit loya di mulut dan malah segelintir mengatakan mereka tidak dapat tahan rasa minuman atau makanan kegemaran mereka sendiri. Ada juga yang sensitif kepada bau yang menyebabkan mereka berasa mual dan ingin muntah.

10. Ujian kehamilan yang positif

Ternyata dengan melakukan ujian kehamilan dapat memberikan jawapan kepada persoalan tentang kehamilan anda.

Ianya sangat penting buat ibu yang hamil untuk menjaga pemakanan, kesihatannya dan juga kandungan agar dapat menempuh menempuh saat indah bergelar ibu.

Cubalah MOM & ME. Ia ialah susu formula dirumus khas dengan 20 vitamin dan mineral termasuk asid folik, vitamin A, vitamin C, kalsium dan zat besi. Ia juga mengandungi DHA (125mg setiap 100g) yang didapati banyak di dalam otak. Selain itu, MOM & ME membekalkan protein untuk menyokong keperluan tambahan anda semasa hamil.