

Prakehamilan



ARTIKEL

## Tanda Awal Kehamilan: Bagaimana untuk Mengendalikan Perubahan Badan Anda Selepas Kehamilan

Kehamilan boleh membawa beberapa perubahan kepada badan anda, sama ada ia satu kejutan yang menggembirakan atau

# sebahagian daripada perancangan untuk hamil.

4 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Kehamilan boleh membawa beberapa perubahan kepada badan anda, sama ada ia satu kejutan yang menggembirakan atau sebahagian daripada perancangan untuk hamil. Anda mungkin mengalami kesukaran untuk menangani perubahan ini kerana ia berlaku dengan begitu cepat. Apakah yang boleh anda lakukan tentang perkara ini? Baca mengenai tanda-tanda awal kehamilan dan perubahan badan serta bagaimana untuk menghadapinya.

## Melawan Mengidam Makanan

Jadi, anda berada di rumah melakukan perkara biasa. Kemudian anda merasakan sesuatu. Tiba-tiba anda mengidamkan keropok goreng dari kedai tertentu di Terengganu dan satu tab gelato dari kedai ais krim kegemaran anda. Pada hari lain pula, anda menikmati secawan kopi kegemaran anda, tetapi anda dapati anda kurang gemarinya. Apa yang sedang berlaku kepada badan anda?

Nafsu dan keengganan untuk makan ialah tanda awal kehamilan seawal bulan pertama kehamilan.

Walaupun tiada punca sebenar untuk perubahan dalam pemilihan makanan, ia sering dikaitkan dengan hormon kehamilan dan keperluan nutrien badan anda.

Salah satu cara untuk mengatasi mengidam makanan adalah untuk mengalihkan perhatian diri sendiri.

Anda boleh membaca atau pergi berjalan-jalan dengan pasangan untuk menenangkan fikiran anda daripada sesuatu. Sekali-kala puaskan diri anda dengan makanan dan janganlah terlampau sangat.

Ambillah bahagian dan pilihan makanan yang lebih sihat. Dapatkan secawan kecil ais krim dan bukannya keseluruhan tab. Jika anda mengidam makanan yang tidak boleh dimakan semasa mengandung, anda mungkin mengalami keadaan yang dikenali sebagai pika. Hubungi pakar penjagaan kesihatan anda.

## Mengendalikan Mabuk Hamil

Anda mungkin fikir mabuk hamil adalah biasa sahaja. Anda boleh mengalami mabuk hamil pada bila-bila masa sahaja; ketika malam, pagi dan mungkin sepanjang hari. Anda mungkin akan mengalami loya tanpa muntah sementara ada sesetengah wanita akan muntah.

Mabuk hamil adalah salah satu perkara biasa daripada tanda-tanda awal kehamilan kerana ia dialami oleh hampir semua wanita dalam trimester pertama. Ia sering dikaitkan dengan peningkatan hormon dan lebih sensitif terhadap deria dan bau.

Perkara penting yang perlu dilakukan ketika mengalami mabuk hamil adalah makan. Sesetengah wanita mendapati bahawa dengan memakan makanan ringan sepanjang hari, loya akan hilang. Anda juga boleh lakukan eksperimen dengan makanan yang berbeza untuk mengetahui apa yang sesuai bagi anda. Ingat untuk minum air yang mencukupi. Anda juga boleh mengetahui punca kepada loya

anda.

## **Mengurangkan Kesakitan Payudara**

Selepas kehamilan, badan anda akan bertukar menjadi mesin kompleks yang mampu untuk melindungi anak anda secara perlahan-lahan. Semasa perubahan ini, payudara anda menyesuaikan diri dengan menghasilkan makanan bayi yang terbaik (iaitu susu ibu) untuk anak anda apabila dia dilahirkan. Ini akan menyebabkan payudara menjadi bengkak, sakit atau sensitif.

Bagi payudara anda rasa lebih selesa dan kurang sakit, anda boleh memberikannya sedikit ruang dan keselesaan. Coli yang baik adalah diperlukan bagi mencegah payudara anda kendur pada masa hadapan. Coli sukan berkapas juga boleh membantu jika anda berasa tidak selesa. Anda juga perlulah berkomunikasi dengan pasangan anda di tempat tidur kerana dia tidak boleh baca fikiran anda dan mungkin tidak memahami kesakitan tersebut.

Walaupun tidak selesa, tanda-tanda awal kehamilan biasanya tidak berbahaya. Lagipun, semua ini tanda-tanda permulaan untuk anda meniti hari yang bermakna sebagai ibu. Hadapi dengan tenang dan rasa bangga. Namun, jika anda mengesyaki sesuatu yang tidak kena mengenai perubahan badan anda, atau jika anda berasa sangat tidak selesa, sila dapatkan nasihat pakar kesihatan anda.

Akhir sekali, kami mengharapkan yang terbaik untuk kehamilan anda. Jika anda memerlukan nasihat mengenai pemakanan, anda boleh klik di sini atau terokai artikel-artikel lain kami mengenai kehamilan.