

**Kehamilan**



**ARTIKEL**

## **Tanda-tanda Kehamilan Minggu ke Minggu: Minggu 26-40**

**Masanya hampir tiba! Inilah fasa di mana anda benar-benar merasakan perjalanan anda sebagai seorang ibu. Anda mungkin telah mula memikirkan nama yang sesuai untuk Si manja anda,**

# **runsing tentang hospital mana harus dituju, dan bimbang adakah anda dapat melalui saat penting ini sepertimana ibu anda melahirkan anda dahulu.**

**5 minit**

**hingga baca**

▪ **By Danial Ahmad , Author**

**Feb 19, 2021**

Masanya hampir tiba! Inilah fasa di mana anda benar-benar merasakan perjalanan anda sebagai seorang ibu. Anda mungkin telah mula memikirkan nama yang sesuai untuk Si Manja anda, runsing tentang hospital mana harus dituju, dan bimbang adakah anda dapat melalui saat penting ini sepertimana ibu anda melahirkan anda dahulu. Trimester ketiga selalunya lebih mendebarkan untuk anda dan pasangan, namun ianya menjadi detik yang amat bermakna kerana tidak lama lagi cahaya mata anda akan dilahirkan.

Untuk membantu anda mengharungi beberapa bulan terakhir, berikut ialah tanda-tanda kehamilan dari minggu ke minggu iaitu minggu 26 hingga 40.

## **Minggu 26 – 30**

Badan anda telah banyak berubah sejak mula hamil dan anda haruslah berbangga! Anda mengandungkan Si Manja yang akan membesar menjadi seorang anak lelaki atau perempuan yang cantik dan sihat. Pada peringkat ini anda akan merasakan sakit tulang rusuk, senak dan sedikit pedih ulu hati. Anda juga akan mengalami kekejangan kaki, bengkak di pergelangan kaki, sesak nafas dan biasa berasa canggung. Apabila kandungan anda lebih besar dan kuat, ia juga boleh memberi kesan pada titik keseimbangan anda. Selain itu, anda juga akan mempunyai tanda regangan.

Pada peringkat akhir perkembangan sebelum kelahiran, kandungan anda boleh mendengar dan bergerak dengan lebih kerap. Dengan ujian ultrabunyi, anda juga boleh melihat Si Manja di dalam rahim anda yang sedang menghisap ibu jarinya. Tidur ialah perkara semulajadi untuk kita semua, termasuklah Si Manja di dalam kandungan. Kadang-kala anda boleh rasa Si Manja anda bergerak dalam kandungan anda, tetapi ada masanya Si Manja anda kurang bergerak. Ini menunjukkan corak tidur Si Manja anda.

**Apa yang anda perlu lakukan:** Buat perancangan logistik. Anda mungkin merasakan perjalanan masih lagi jauh, tetapi lebih baik jika anda menguruskan segalanya lebih awal. Pilih hospital, lihat laluan, ataupun membuat perancangan kelahiran jika anda fikir ia dapat membantu anda pada hari yang sebenar. Pastikan pasangan anda terlibat. Ia adalah sesuatu yang indah untuk anda berdua hadapinya bersama-sama.

## **Minggu 31 – 34**

Setelah semua tenaga digunakan ketika trimester kedua, anda akan berasa sedikit keletihan.

Perasaan tidak selesa juga kurang membantu. Sebab itulah ia penting untuk menyimpan semua

tenaga sebelum tiba masanya. Rehat dengan secukupnya. Jangan bebankan diri anda dengan kerja-kerja rumah yang berat. Oleh sebab itulah pasangan anda sedia ada untuk membantu. Inilah tipnya; jika anda telah duduk untuk seketika, pastikan anda tidak berdiri dengan begitu cepat. Darah mungkin berkumpul di kaki anda; apabila anda berdiri ia boleh menyebabkan tekanan darah anda turun buat sementara waktu dan membuatkan anda rasa pening.

Organ anak anda semakin berkembang sepenuhnya serta saiz mereka adalah hampir sebesar saiz rahim. Satu perkara yang boleh anda lakukan adalah dengan mengikuti pergerakan Si Manja anda. Si Manja anda perlu bergerak lebih kerap dari sebelum ini. Sepatutnya tiada penurunan yang besar dalam pergerakan, terutamanya pada peringkat ini. Apa yang boleh dilakukan adalah catat masa pergerakannya dan mengira bilangan tendangan dalam tempoh masa yang tertentu. Sebagai contoh, masa anak anda yang paling aktif adalah apabila dia boleh menendang kira-kira 10 kali dalam masa 2 jam.

**Apa yang anda perlu lakukan:** Kontraksi *Braxton Hicks* tidak menyakitkan, ia adalah kontraksi tidak teratur yang berlaku dari pertengahan kehamilan hingga sebelum pra-kelahiran. Apakah perbezaan di antara *Braxton Hicks* dan kontraksi kelahiran yang sebenar? Kontraksi yang sebenar berlaku pada kadar yang tetap dan secara konsisten menjadi lebih kuat dan lebih lama, manakala masa di antara setiap kontraksi berkurangan. *Braxton Hicks* tidak begitu berirama seperti kontraksi kelahiran sebenar dan biasanya tidak menyakitkan. Dalam perkara seperti ini, periksa dengan pakar kesihatan anda jika kurang pasti.

### **Minggu 35 – 40 dan ke atas**

Anda semakin hampir ke garisan penamat! Adakah anda teruja? Pada peringkat ini, anda mungkin boleh tiba-tiba berasa bertenaga sebelum keletihan semula. Ia adalah normal jika anda berasa kelam-kabut. Pertumbuhan dan perkembangan Si Manja anda telah mengalihkan pusat graviti anda dan ia mungkin memberi kesan kepada cara anda bergerak. Ia adalah penting untuk menjadualkan pemeriksaan dengan pakar kesihatan, beberapa minggu sebelum tarikh bersalin anda.

Si Manja anda juga hampir bersedia untuk dilahirkan. Ia akan kehilangan semua rambut lembut seperti bulu, lapisan dan verniks. Si Manja anda juga akan bertukar arah kepalanya ke bawah dan bersedia untuk keluar. Semua otot serta organ-organ sudah bersedia. Jika Si Manja anda boleh berkomunikasi dengan anda, dia pasti teruja seperti anda ketika hari kelahirannya.

**Apa yang anda perlu lakukan:** Jangan bimbang jika tarikh bersalin anda tidak mencapai 40 minggu kerana sesetengah ibu bersalin sebelum atau selepas minggu ke-40. Setiap ibu mungkin mempunyai pengalaman bersalin yang berbeza. Ia mungkin berbeza sama sekali seperti yang anda bayangkan di sepanjang bulan-bulan kehamilan.

Jadi itu sahaja, semua tanda-tanda kehamilan minggu ke minggu sehinggalah bersalin. Sebaik sahaja anda telah melahirkan anak, ia adalah satu pengembaraan yang baru bersama-sama sebagai sebuah keluarga. Sudah tentu, ia akan memberikan cabaran tersendiri serta detik-detik gembira. Sila lihat tentang [penjagaan selepas bersalin](#) bagi beberapa nasihat mengenai apa yang perlu dilakukan sebaik sahaja anda melahirkan anak.

Kami mengucapkan semoga berjaya dan selamat berbahagia dengan penuh kasih sayang menempuhi dunia baru anda sebagai seorang ibu. Tahniah!