

Kehamilan



ARTIKEL

Tanda-tanda Kehamilan Minggu ke Minggu: Minggu 1 – 12

Kehamilan adalah satu pengalaman yang menyenangkan (dan ada masanya memematkan) bagi perubahan badan anda untuk menampung anak yang baru lahir sebagaimana mereka bersedia

untuk menjejakkan kaki ke dunia. Ada masanya anda akan berasa teruja, ada masanya anda akan rasa keletihan.

4 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Kehamilan adalah satu pengalaman yang menyeronokan (dan ada masanya memenatkan) bagi perubahan badan anda untuk menampung anak yang baru lahir sebagaimana mereka bersedia untuk menjejakkan kaki ke dunia. Ada masanya anda akan berasa teruja, ada masanya anda akan rasa keletihan. Detik sepanjang kehamilan anda akan memberi petunjuk sejauh mana perkembangan kandungan anda walaupun kadang-kala ia mungkin membuatkan anda kurang selesa (terutamanya jika terasa lapar yang tiba-tiba dan ketika mengidam).

Untuk menjalani kehamilan ini, perkara pertama yang anda boleh lakukan ialah mencatat tanda-tanda kehamilan anda minggu ke minggu supaya anda tahu jangkaan seterusnya.

Marilah terokai bagaimana badan anda berubah dari awal kehamilan sehingga pada minggu ke-12.

Minggu 1 – 4

Untuk mengetahui tarikh bersalin yang tepat adalah sukar kerana perut anda bukannya membesar seperti belon secara tiba-tiba setelah muncul tanda-tanda awal kehamilan. Permulaan kehamilan dikira dari hari pertama tempoh haid terakhir anda. Ia kemudian berlangsung selama kira-kira 40 minggu. Seperti yang dikatakan, persenyawaan bermula dua minggu dari tempoh terakhir haid anda. Pada ketika itu, kandungan anak anda hanyalah sekumpulan sel-sel yang berkembang pada kadar yang sangat cepat. Lapisan luar membentuk plasenta, manakala lapisan dalaman akan menjadi embrio. Sekumpulan sel-sel akan mengimplan sendiri ke dalam lapisan rahim.

Apa yang anda perlu lakukan: Membina asas kehamilan yang sihat dengan pemakanan yang betul. Jangan makan terlalu banyak atau berlapar, sebaliknya anda harus memakan makanan yang seimbang. Elakkan alkohol dan jangan minum kopi secara berlebihan.

Minggu 5 – 8

Peringkat ini anda mula mengalami tanda-tanda kehamilan dari minggu ke minggu. Tanda-tanda awal kehamilan adalah seperti mabuk hamil, mual, rasa sakit pada payudara dan membuang air kecil lebih kerap. Bagi kandungan anda, embrio akan mula membentuk menjadi organ-organ, dan juga tulang, otot, otak, jantung dan tiub neural (tidak lama lagi akan membentuk saraf tunjang). Tali pusat akan terbentuk menghubungkan anda kepada kandungan anda. Belum masanya lagi untuk terlebih teruja; beberapa minggu semasa awal kehamilan, kandungan anda adalah lebih kecil daripada sebiji kacang.

Apa yang anda perlu lakukan: Membuat temujanji dengan pakar kesihatan setelah mendapati anda hamil. Anda boleh merancang kehamilan anda, periksa ubat yang anda ambil sekarang dan dapatkan nasihat. Untuk mengurangkan rasa loya, ambil sedikit kudapan ringan dan jangan berlapar atau

memaksa diri anda melakukan diet yang tidak sihat. Ia bukanlah perkara biasa yang anda lakukan. Senaman secara sederhana dengan pergerakan yang berimpak rendah; anda pasti menginginkan badan yang sihat untuk menyokong kehamilan anda.

Minggu 9 – 12

Menjelang akhir trimester pertama, anda mungkin berasa payudara dan perut yang lebih besar sedikit. Anda tidak akan bertambah gemuk tetapi anak kecil anda yang semakin membesar secara perlahan-lahan. Namun, orang lain mungkin tidak sedar bahawa anda sedang hamil. Walaupun ada masanya anda mungkin masih berasa sedikit muram, tetapi tanda-tanda akan mula hilang apabila kandungan mencapai 12 minggu. Kandungan anda masih lagi membesar, seterusnya membentuk gigi dan kuku kaki. Anggota badannya akan memanjang sedikit. Anak anda mungkin mempunyai pergerakan; walaupun anda tidak dapat merasakannya.

Apa yang anda perlu lakukan: Kalsium anda akan mula berkurangan semasa kehamilan anda. Oleh itu, anda memerlukan kalsium daripada susu dan sumber-sumber lain. Teruskan senaman anda; jadikan berenang sebagai alternatif yang berimpak rendah selain daripada berlari. Ia begitu menyeronokkan dalam melalui tempoh tanda awal kehamilan dari minggu ke minggu, kerana ia menunjukkan janin anda sedang membesar di dalam kandungan. Setelah anda hamil selama 12 minggu, anda boleh nantikan bahagian kehamilan yang mudah – trimester kedua! Lihat peringkat kehamilan seterusnya dan ketahui lebih lanjut mengenainya di [sini](#).