

Kehamilan



ARTIKEL

Minggu ke-4 kehamilan: Perkembangan dan diet

Sudah hampir sebulan usia kandungan anda! Terdapat banyak perkara yang berlaku di dalam kandungan anda minggu ini.

**3 minit
hingga baca**

PERKEMBANGAN MINGGU 4

Hi bertemu lagi! Apa khabar, semoga anda sentiasa sihat.

Sudah enam minggu sejak haid terakhir anda, kini anda berada di minggu ke-4 kehamilan. Gelombang besar hormon sedang dihasilkan. Ianya penting untuk anak anda, bagi memastikan si manja mendapat segala yang diperlukannya untuk berkembang. Hormon tersebut akan menghalang anda daripada datang haid semasa anda hamil. Ia juga membantu pembentukan uri. Apa fungsi uri ya? Ia membekalkan oksigen dan nutrien kepada janin dan berfungsi untuk melindunginya daripada kuman dan pencemaran. Tapi tak semua dapat dilindunginya. Jadi, kalau anda merokok dan belum lagi berhenti merokok, sekarang masanya! (Si ayah pun sama ya!)

Anak anda memulakan proses lipatan kepada tubuh 3 dimensi! Minggu ini juga akan berlaku proses penting dalam perkembangan embrionya: permulaan yang dipanggil organogenesis: urat besar kebanyakan organ dalaman mula terbentuk, seperti aliran darahnya. Pada akhir minggu keempat, si manja anda berukuran 4-6 mm panjang (macam saiz kacang), dan peredaran janin-uri terbentuk dan berfungsi. Menakjubkan, sejak ianya wujud, berat badannya telah bertambah kepada 10,000 kali ganda!

PEMAKANAN

Kata orang "makan dengan sihat" semasa hamil tetapi itu kadang-kadang tak jelas apa yang dimaksudkannya. Sebenarnya, anda harus menitikberatkan kepada kualitinya - ia akan membantu anda memupuk amalan yang baik pada awal kehamilan anda. Beri perhatian dalam penyediaan makanan anda untuk mengelakkan risiko keracunan makanan, baik untuk anda dan anak di dalam kandungan anda. Masak daging anda dengan sempurna: stik dan daging separuh masak jangan sesekali dimakan! Cuci tangan anda dengan sempurna selepas berkebun atau memberi makan haiwan peliharaan, sebelum memasak, dan pastikan anda membasuh buah-buahan dan sayur-sayuran dengan baik. Jika anda mempunyai masa, selalulah bersihkan peti sejuk dengan air sabun dan peluntur. Elakkan makan sisa-sisa yang tidak disimpan dan disejukkan di dalam peti sejuk di mana bakteria mungkin mempunyai telah membiak. Dengan langkah berjaga-jaga banyak perkara dapat dielakkan untuk memastikan anda dan si manja berada dalam keadaan baik!

TIP

Betul ke mengambil suplemen vitamin-mineral semasa hamil satu langkah yang betul? Wanita hamil disyorkan mengambil makanan yang lebih tinggi nutrien, termasuk protein, zat besi, zink, asid docosahexanoic (DHA – lemak sihat yang terdapat dalam ikan dan beberapa makanan berasaskan haiwan), asid folik dan sebagainya. Mengambil vitamin dan mineral tambahan boleh membantu mengatasi kekurangan nutrien. Seperti juga ubat, rujuk doktor anda sebelum mengambil sebarang makanan tambahan semasa hamil. Beliau boleh memberi preskrib suplemen untuk anda bagi memenuhi keperluan kehamilan. Amaran: jangan pandai-pandai jadi ahli farmasi! Dos yang salah bagi nutrien tertentu (vitamin A, vitamin D, selenium, fluorin) boleh memudaratkan janin!

Seperkara lagi, sudahkah anda bertemu dengan pakar sakit puan anda? Temu janji pertama sebelum akhir bulan ketiga tercatat di dalam kad. Doktor anda mungkin mengarahkan anda melakukan ujian darah untuk awal kehamilan dan menjadualkan ultrasound pertama anda, yang mungkin dibuat sekitar

minggu ke-12.

Minggu lepas Lihat semua Minggu depan