

Kehamilan



ARTIKEL

## Minggu ke-10 kehamilan: Perkembangan dan diet

**Anda telah pun memasuki minggu ke-10 kehamilan. Masih ada 29 minggu lagi sebelum anda dapat menatap wajah cahaya mata anda.**

# Ketahui lebih lanjut tentang apa yang berlaku pada minggu ini.

4 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

## PERKEMBANGAN MINGGU KE-10

Apa khabar bakal ibu semua! Macam mana mood anda hari ini?

Anda mungkin begitu seronok dengan kehamilan anda setengah jam yang lalu dan tetapi dengan tiba-tiba timbul pula rasa bimbang. Biasalah, perubahan mood semasa trimester pertama ini memang begitu ketara. Jika anda mengalami perubahan mood atau berasa kurang sihat, jangan bimbang, ini mungkin akan berakhir tidak lama lagi. Setelah memasuki trimester kedua, tahap hormon menjadi lebih seimbang. Pada masa inilah kebanyakan ibu akan merasa tenang.

Si kecil kesayangan anda mula menunjukkan bentuk sebenar seorang manusia. Akhirnya, wajah si manja mula kelihatan, dengan semuanya telah pun hampir sempurna. Kepalanya masih sangat besar, jauh lebih besar daripada seluruh tubuhnya, tetapi ia akan berubah tidak lama lagi. Tubuhnya mempunyai banyak otot manakala lengan dan kakinya boleh digerakkan, walaupun tidak diselaraskan. Di bahagian perut, hatinya yang bersaiz besar membentuk banyak sel darah merah.

## PEMAKANAN

Minggu ini kami ingin cerita tentang protein yang baik dan biasa bagi anda. Adakah anda mendapat cukup setiap hari?

Protein membantu membina hampir kesemua proses perkembangan dari otot hingga kolagen.

Semasa hamil, keperluan protein anda meningkat dari kira-kira 50g hingga 71g sehari. Untuk mengetahui apa makanan yang mengandungi tinggi protien; telur rebus mempunyai kira-kira 7g protein, 30g keju dan secawan susu 240ml masing-masing mempunyai 7-8g dan fillet ikan salmon 85g mengandungi 23g protein. Jadi, sebiji telur boleh memberi anda jumlah protein yang sama dengan 30g daging, ikan, keju atau segelas susu. Protein penting untuk anda dan anak anda yang semakin berkembang. Walaupun tiada makanan tunggal berasas tumbuhan mengandungi semua asid amino penting, diet sayur-sayuran boleh membekal pelbagai protein daripada sumber sayur-sayuran.

Makanlah pelbagai jenis protein berasaskan tumbuhan dalam hidangan yang sama, seperti kombinasi bijirin, kekacang dan kacang boleh menyediakan gabungan semua asid amino penting. Jika protein tenusu dan telur adalah sebahagian daripada diet anda, semua asid amino penting juga telah tersedia. Pastikan anda memaklumkan kepada doktor anda jika anda mengamalkan diet sayur-sayuran.

## TIPS

Bolehkah saya makan ikan semasa hamil?

Wanita hamil disarankan memakan ikan sebagai sebahagian daripada diet yang seimbang, kerana ia adalah sumber protein yang sangat baik. Walau bagaimanapun, sesetengah ikan mempunyai tahap merkuri yang sangat tinggi, bahan cemar yang mana sistem saraf janin sangat sensitif terhadapnya. Itulah sebabnya wanita hamil tidak digalakkan memakan ikan makeral, tuna, jenahak dan ikan todak. Mungkin ada lagi jenis-jenis ikan yang tidak sesuai untuk dimakan semasa hamil, dapatkan nasihat doktor anda untuk kepastian.

Secara umum, ikan yang berlemak seperti ikan salmon dan sardin, disyorkan untuk diet wanita yang hamil. Ikan ini mengandungi DHA (asid asid dokosaheksaenoik), asid lemak omega-3 yang membantu menyokong perkembangan otak dan mata anak anda. Tetapi mengambil ikan beku juga tidak digalakkan, sebaliknya pilihlah fillet salmon atau ikan putih. Mendapatkan DHA yang mencukupi mungkin susah, jadi jika anda tidak pasti atau anda tidak suka sangat dengan ikan, dapatkan nasihat pembekal penjagaan kesihatan anda tentang makanan tambahan yang mengandungi DHA. Jika anda fikir tentang bagaimana pengambilan ikan mungkin mempengaruhi risiko alahan pada anak anda yang sedang berkembang, ketahuilah bahawa penyelidikan semasa menunjukkan bahawa wanita hamil yang sihat boleh mengambil makanan seperti susu, telur, ikan, kacang atau gandum sebagai diet mereka tanpa peningkatan risiko alahan kepada anak mereka.

Minggu lepas Lihat semua Minggu depan