

Kehamilan



ARTIKEL

Minggu ke-16 kehamilan: Perkembangan dan diet

Kalaulah anda dapat lihat perkembangan si manja di dalam kandungan, anda mungkin akan lihat dia menghisap ibu jarinya! Dia akhirnya berjaya membawa ke mulutnya. Baca lebih lanjut

mengenalinya minggu ini.

2 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

PERKEMBANGAN MINGGU KE-16

Hey, apa khabar? Anda mengidam makan sesuatu? Harap-harap janganlah yang pelik-pelik ya! Kalau anda mengidam anda mungkin tertanya-tanya adakah ia kerana anda kekurangan nutrien. Tidak, ia hanya kesan sampingan yang berkaitan dengan hormon kehamilan. Anda mungkin menyedari bahawa sesetengah makanan kelihatan 'berbeza' atau kurang menyelarakan. Yang lainnya, rasa seperti nak sangat! Itulah tubuh seorang wanita hamil. Tiada sebab yang khusus mengapa ia berlaku. Hanya ambil yang terbaik dan fikirkan tentang "kesederhanaan" dalam semua yang anda makan. Cuba seimbangkan kemahuan anda dengan menjaga diri dan anak anda yang semakin membesar.

Dah rasa si manja anda bergerak? Kalau belum, ada kemungkinan anda merasakannya buat kali pertama minggu ini (atau pada minggu-minggu akan datang). Pergerakan ini masih sangat perlahan, jadi jangan harap macam 'gegar vaganza'. Ia rasa seperti rama-rama terbang di dalam perut anda. Atau macam gelembung kecil. Inilah momen yang indah untuk dikenang apabila ia berlaku.

PEMAKANAN

Vitamin A adalah penting apabila anda hamil tetapi dalam jumlah yang betul, tidak terlalu banyak atau terlalu sedikit. Pengambilan berlebihan boleh memudaratkan anak anda yang sedang membesar. Ketahuilah bahawa beberapa rawatan kulit yang mengandungi Vitamin A adalah dilarang untuk wanita hamil. Makanan untuk dimakan yang kaya dengan Vitamin A termasuk susu dan produk tenusu, mentega, telur (kuning khususnya), sayur-sayuran seperti bayam, salad, pasli, tomato atau lobak merah, oren dan buah-buahan berwarna kuning (aprikot, tembikai, mangga).

TIPS

Menjelang bulan keenam, anda dan pasangan disyorkan untuk pergi ke kelas antenatal untuk mula bersiap sedia menantikan kelahiran anak anda, terutamanya jika ini adalah anak pertama anda (atau jika anak pertama anda beberapa tahun yang lalu!). Anda akan belajar tentang kelahiran, dan cara melegakan kesakitan, pernafasan, dan teknik relaksasi. Lawatan ke bilik bilik bersalin, latihan untuk kecergasan semasa kehamilan, jawapan kepada soalan-soalan anda tentang penyusuan susu ibu dan banyak lagi perkara lain yang begitu berguna. Kelas antenatal adalah tempat yang ideal untuk mengenali ibu atau pasangan lain. Siapa yang lebih baik untuk berkongsi pengalaman anda?

Minggu lepas Lihat semua Minggu depan