

Kehamilan



ARTIKEL

## Minggu ke-22 kehamilan: Perkembangan dan diet

**Kalaulah anda boleh melihat di dalam, anda mungkin dapat lihat betapa comelnya si manja anda menghisap ibu jarinya. Inilah cara alam semula jadi untuk persediaan menyusu setelah lahir. Baca**

# lebih lanjut mengenai minggu ini.

**3 minit**

**hingga baca**

▪ **By Danial Ahmad , Author**

**Feb 19, 2021**

## **PERKEMBANGAN MINGGU KE-22**

Hi semua, macam mana anda hari ini? Semoga sentiasa sihat di sepanjang kehamilan!

Perut anda semakin besar kerana janin dan semua di sekelilingnya membesar lebih berat, semakin banyak tekanan dirasai di belakang anda. Adalah penting untuk duduk dan berdiri selurus yang mungkin. Anda boleh mengamalkannya dengan cuba mengimbangi buku di kepala anda, seperti model berjalan. Jangan biarkan pelvis anda condong ke hadapan semasa anda berjalan atau berdiri. Anda boleh meletakkan kusyen kecil di belakang anda untuk menyokong postur tekanan anda jika anda duduk lama.

Jantung si manja kini cukup besar sehingga kita dapat mendengar degupannya dengan meletakkan stetoskop di perut anda. Tahukah anda bahawa anda tidak akan tahu warna sebenar matanya sehingga 6-10 bulan selepas kelahirannya? Kebanyakan kanak-kanak kelihatan mempunyai mata biru semasa kelahiran dan apabila pigmen disebar di dalam mata, warna akan berubah menjadi warna sebenarnya. Kulitnya kelihatan agak berkedut dan masih lutsinar, dan berwarna merah jambu kerana saluran darah kecil yang kelihatan. Ia ditutup dengan pelindung berminyak, 'verniks' (bahan seperti lemak yang menyelaputi kulit si manja), yang ditutupi oleh kelenjar minyak. Jangan risau, ia akan hilang!

## **PEMAKANAN**

Jangan abaikan kanji dalam makanan anda. Kanji dikenali sebagai makanan yang tinggi karbohidrat, adalah sebahagian daripada diet yang sihat untuk wanita yang hamil. Ia juga memberi anda tenaga, penting untuk anda dan anak anda yang semakin membesar. Jika anda telah dinasihatkan untuk mengehadkan kenaikan berat badan, anda perlu memberi perhatian kepada kuantiti, serta bagaimana anda memasaknya. Pastikan ia tidak ditambah dengan lemak atau mentega yang berlebihan. Makanan berkanji termasuk kentang, roti, pasta, beras, oat dan suji, serta kekacang (kacang, lentil,) dan kebanyakannya terdapat dalam bijirin penuh, yang lebih baik.

## **TIP**

Ramai wanita tidak pasti adakah mereka mendapat berat badan yang cukup, berat badan berlebihan, atau tidak cukup semasa hamil. Berat badan berbeza bagi setiap wanita dan cadangan adalah berdasarkan jika anda memulakan kehamilan dengan berat badan kurang, berat badan normal, berat badan berlebihan atau obes. Doktor anda boleh menasihati anda tentang cara yang paling sihat untuk anda. Seperti yang anda tahu, berat badan semasa kehamilan boleh mempengaruhi berat badan anak anda semasa kelahiran; ingat bahawa kanak-kanak yang lebih besar bukan lebih sihat daripada kanak-kanak yang dilahirkan dengan berat badan biasa.

Minggu lepas Lihat semua Minggu depan