

Kehamilan



ARTIKEL

Minggu ke-23 kehamilan: Perkembangan dan diet

Kaki si manja anda kini antara 4.5 hingga 5cm panjang, dan beratnya lebih daripada 700g. Anda ada lebih kurang 16 minggu lagi untuk 'berjumpa' dengannya! Baca lebih lanjut mengenainya minggu

ini.

3 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

PERKEMBANGAN MINGGU KE-23

Bertemu lagi! Apa khabar? Walau apapun jangan stres ya!

Kehamilan boleh membuatkan fungsi tubuh anda menjadi tegang, dan ia dipanggil diabetes gestasi (diabetes yang dihidapi semasa hamil). Jika anda hamil, tidak pernah menghidap diabetes sebelum ini, dan mempunyai paras glukosa darah (gula) yang tinggi (biasanya dalam trimester kedua atau ketiga), anda dikatakan menghidap diabetes gestasi. Insulin, hormon yang dihasilkan oleh tubuh tidak berfungsi dengan sebaiknya untuk memindahkan glukosa dari darah anda ke dalam sel-sel di mana ia boleh memberikan tenaga. Kebanyakan wanita yang menghidap diabetes gestasi tidak terus menghidap diabetes sejurus selepas anak mereka dilahirkan. Ini semuanya disebabkan oleh hormon kehamilan. Pembekal penjagaan kesihatan anda mungkin akan menjalankan ujian pemeriksaan darah rutin dalam beberapa minggu akan datang (biasanya 24 hingga 28 minggu kehamilan) untuk memeriksa diabetes gestasi. Jika anda mendapati anda menghidap diabetes gestasi, jangan panik! Ia boleh diatasi dengan diet, senaman, dan jika diperlukan - ubat. Penyedia penjagaan kesihatan anda akan menyediakan pelan yang khusus untuk anda. Apabila glukosa darah anda terkawal, kebanyakan ibu dan anak terus sihat sepanjang kehamilan.

Jantina si manja anda kini boleh diketahui. Jika anak anda perempuan, dia mempunyai ovari dalam beberapa minggu ini, dan farajnya kini berongga. Jika lelaki, dia sudah mempunyai zakar dan prostat. Walaupun testikelnya terbentuk pada bulan ke-2, ia masih berada di rongga perutnya. Ia akan selesai menurun apabila perlu, sama ada sebelum kelahiran atau semasa beberapa bulan pertama.

NUTRITION

Seperti kata pepatah - jangan menabur garam di atas luka. Maksudnya garam selalunya mendatangkan mudarat. Makanan seperti mi, kueh, sup dan keropok mengandungi garam yang tinggi dan kita biasanya mengambil dua hingga tiga kali ganda jumlah garam yang diperlukan oleh badan kita. Walaupun anda mungkin diberitahu untuk memantau pengambilan garam anda, tetapi bukan bermakna anda perlu meninggalkan terus garam dari diet anda. Natrium adalah penting untuk keseimbangan air dalam tubuh. Keseimbangan ini boleh diganggu oleh hormon kehamilan dan memerlukan bekalan natrium yang secukupnya untuk berfungsi. Jika anda mempunyai sebarang keraguan atau pertanyaan, berbincang dengan doktor anda.

TIP

Untuk melibatkan pasangan anda semasa kehamilan anda, terutamanya ketika kehamilan kini sedang menghampiri trimester terakhirnya, pergilah ke pemeriksaan ante-natal atau perbincangan dengan pakar perbidanan anda bersama-sama. Jika boleh, pergi ke kelas persediaan melahirkan anak bersama-sama. Ini adalah untuk memastikan anda dan pasangan anda dapat meluangkan masa yang berkualiti sebelum lahirnya si manja. Anda tidak perlu menjaga anak pada masa ini dan perut anda masih boleh "diuruskan!"

Minggu lepas Lihat semua Minggu depan