

Kehamilan



ARTIKEL

## Minggu ke-30 kehamilan: Perkembangan dan diet

Setiap hari, si manja anda terus berkembang, bersiap sedia untuk melihat dunia hanya dalam tempoh kurang daripada 10 minggu. Adakah masa berlalu dengan cepat atau terlalu perlahan bagi anda?

# Setiap ibu merasakan ia berbeza. Baca lebih lanjut mengenainya minggu ini.

2 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

## PERKEMBANGAN MINGGU KE-30

Hi, bertemu lagi dalam kalendar kehamilan minggu demi minggu kami!

Beberapa minggu yang lalu, anda menyambut pergerakan pertama si manja anda dengan kegembiraan. Sekarang dia sudah pandai 'bergimnastik' yang boleh buat anda rasa kurang selesa: rahim anda kini telah berkembang begitu banyak apabila dia menolak pada tulang rusuk anda dengan pergerakan yang kasar, ia boleh menyakitkan anda.

Ooh, apa itu? Pergerakan yang tidak seperti biasa dia menendang? Anak anda mungkin tersedu. Ia boleh berlaku jika dia menelan terlalu banyak cecair amnion. Anda boleh rasa serta mendengarnya. Patut ke anda bimbang? Tidak sama sekali, ini ada kaitan dengan bagaimana anak anda melatih pergerakan pernafasannya. Minggu ini, jika anak anda lelaki, testesnya turun ke dalam skrotumnya. Mata anak anda kini boleh bertindak balas kepada cahaya, dan frekuensi rendah muzik tertentu atau suara biasa, boleh mencetuskan pergerakan atau peningkatan dengupan jantung, ini boleh dilihat semasa ujian ultrasound.

## PEMAKANAN

Makanan menyediakan nutrien yang anda dan anak anda perlukan, dan kalori yang perlu oleh anak anda untuk membesar. Ingat bahawa anda memerlukan lebih banyak kalori semasa trimester terakhir (kira-kira 450 lebih daripada yang anda makan sebelum anda hamil, jika anda memulakan kehamilan pada berat badan yang sihat). Kalori tambahan ini boleh dipenuhi dengan hidangan tambahan dari makanan biasa anda, atau dengan snek tambahan. Apa contoh makanan yang mengandungi 450 kalori? 1 senduk nasi putih (75g), 2 keping roti bijirin penuh (60g), 1 gelas susu rendah lemak (250ml), 2 biji pisang emas (100g).

## TIP

Jika anda bekerja, anda mungkin akan mengambil cuti tidak lama lagi. Jika anda masih bekerja sehingga hampir hari bersalin, dan kerja anda memerlukan banyak masa di hadapan komputer, anda mungkin tertanya-tanya adakah ia selamat untuk perkembangan si manja anda. Sinaran dari skrin komputer tidak menjejaskan janin atau ibu. Kajian telah menunjukkan bahawa tiada risiko keguguran atau masalah lain semasa mengandung kerana menghabiskan banyak masa di hadapan skrin. Perkara lain mungkin akan menyumbang kepada stres anda!

Minggu lepas Lihat semua Minggu depan