

Kehamilan



ARTIKEL

Minggu ke-31 kehamilan: Perkembangan dan diet

Menjelang hari yang dinantikan, si manja anda tidak lama lagi akan bergerak ke kedudukan di mana dia akan dilahirkan. Pandainya dia!

Baca lebih lanjut mengenainya minggu ini.

2 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

PERKEMBANGAN MINGGU KE-31

Hello apa khabar bakal ibu semua? Cepatnya masa berlalu kan?

Jika anda terkejut dengan saiz payudara anda, ingatlah bahawa tubuh anda sedang bersiap sedia untuk menyusukan si manja. Hari yang dinantikan akan tiba tidak lama lagi! Jangan terkejut jika anda dapati ada kesan kuning pada blaus atau T-shirt anda: itu adalah "pra-susu," atau kolostrum (Rembesan pertama daripada payudara sebelum atau selepas melahirkan anak). Kolostrum yang anda berikan kepada anak anda dalam beberapa hari pertama mengandungi antibodi penting yang meningkatkan sistem imun anak anda. Tidak semua wanita menghasilkan pra-susu pada ketika ini. Jika anda salah seorang daripada mereka, anda boleh melindungi pakaian anda dengan meletakkan tuala wanita payudara di dalam bra anda.

Si kecil anda masih terus berkembang. Sehingga minggu ini, berat badan si manja anda separuh daripada beratnya semasa kelahiran, dan masih ada beberapa sentimeter lagi untuk membesar. Sementara itu, dia mungkin mula masuk ke dalam kedudukan di mana dia akan dilahirkan: 95% kandungan dilahirkan dalam kedudukan terbalik, atas kepala ke hadapan. Ini dipanggil 'kelahiran' dan boleh ditentukan pada ujian ultrasound seterusnya.

PEMAKANAN

Oleh kerana berat badan anak anda akan bertambah antara 1 hingga 1½ kilo dengan purata 200g seminggu mulai sekarang sehingga kelahirannya, pastikan makanan dalam diet anda terdiri daripada setiap kumpulan makanan yang boleh menyediakan kalori dan nutrien tambahan yang anda dan anak anda perlukan. Beberapa kalori tambahan yang disimpan oleh tubuh anda boleh digunakan semasa proses menghasilkan susu ibu selepas si manja dilahirkan.

TIP

Saiz payudara seorang wanita sama sekali tidak ada kena mengena dengan bagaimana dia menyusukan anaknya. Walaupun bersaiz kecil, anda tidak sepatutnya menghadapi masalah menyusukan anak anda. Seorang wanita dengan dada kecil tidak akan menghasilkan susu yang kurang daripada wanita yang bersaiz besar - jumlah susu ditentukan oleh berapa banyak yang diminum oleh anak anda. Ya, anak anda tahu berapa banyak yang dia perlukan dan tubuh anda akan menghasilkan jumlah yang betul untuk dipenuhi.

Minggu lepas Lihat semua Minggu depan