

Kehamilan



ARTIKEL

## Minggu ke-32 kehamilan: Perkembangan dan diet

Si kecil anda masih berkembang semasa anda menuju ke pusingan akhir, tetapi kebanyakannya menyempurnakan apa yang perlu. Dia

# bersedia untuk bertemu dengan anda!

2 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

## PERKEMBANGAN MINGGU KE-32

Apa khabar semua bakal ibu? Diharapkan anda sentiasa sihat dan ceria!

Adakah sistem pencernaan anda berfungsi dengan lebih perlahan sejak kebelakangan ini? Sekali lagi, hormon anda menjadi penyebabnya. Bantu usus anda berfungsi dengan lebih baik dan tingkatkan kesihatan anda dengan makan buah kering, kacang, bijirin penuh, dan makanan lain yang kaya dengan serat. Mulai sekarang mungkin anda perlu menjalani pemeriksaan antenatal setiap dua minggu sekali. Ini membantu memastikan anda dan si manja anda berada di dalam keadaan baik. Tulang si manja anda hampir 100% sempurna dan kuku telah pun ada di jari kecilnya. Tidak lama warna kemerahan kulitnya akan hilang dan menjadi merah jambu yang cantik. Kelenjar adrenal (kelenjar yang terdapat di bahagian atas buah pinggang) adalah besar buat masa ini. Ia berfungsi merembeskan hormon seperti steroid, termasuk kortisol, (kortison semulajadi). Kortisol memainkan peranan penting - bukan sahaja untuk membantu melancarkan kelahiran apabila tiba masanya, tetapi juga untuk membantu organ-organ matang seperti paru-paru. Selepas kelahiran, kelenjar adrenal akan berkurangan secara mendadak dan berkadar dengan saiz anak anda.

## PEMAKANAN

Kulit halus anak anda akan diuji semasa dan selepas kelahiran kerana ia tidak lagi dilindungi oleh cecair amnion. Apabila anda menyusukan si manja anda, dia akan mendapat semua nutrien yang diperlukan untuk kulitnya daripada anda. Melainkan anda mempunyai alahan makanan, tidak perlulah mengelakkan makanan yang anda fikir mungkin menyebabkan alahan, seperti ekzema kepada anak anda.

## TIPS

Sedang fikirkan apa yang perlu dibawa ke hospital untuk bersalin nanti? Jangan lupa untuk memasukkan nota bertulis mengenai penyusuan susu ibu. Dengan menyatakan hasrat anda untuk penyusuan susu ibu anda akan membantu kakitangan hospital memahami keinginan anda dan menawarkan sokongan yang anda perlukan.

Minggu lepas Lihat semua Minggu depan