

Kehamilan



ARTIKEL

## Minggu ke-34 kehamilan: Perkembangan dan diet

**Perkembangan berlaku sedikit perlahan di dalam kandungan anda. Ini kerana semuanya semakin hampir untuk 'dilancarkan'! Si manja anda kini sekitar 45cm panjang dan beratnya lebih daripada 2kg.**

# **Baca lebih lanjut mengennainya minggu ini.**

**2 minit**

**hingga baca**

▪ **By Danial Ahmad , Author**

**Feb 19, 2021**

## **PERKEMBANGAN MINGGU KE-34**

**Hi apa khabar anda hari ini? Sihat hendaknya dalam menanti hari yang penuh makna tidak lama lagi! Adakah janin berasa sangat berat? Anda mungkin berasa tegang atau sakit di bahagian bawah abdomen anda. Ini sebenarnya normal: sendi pelvik anda yang longgar, menarik ligamen anda. Oleh kerana anak anda mengambil ruang dalam rahim, anda mungkin perlu membuang air kecil dengan lebih kerap. Anak di dalam kandungan mungkin sudah mula turun ke pelvis anda. Dia tidak akan mendapat melakukan sepenuhnya sehingga beberapa hari atau bahkan beberapa jam sebelum kontraksi awal melahirkan anak.**

## **PEMAKANAN**

**Walaupun agak sukar, jangan sekat pengambilan cecair hanya untuk mengelakkan anda kerap ke tandas. Air, kira-kira 8 gelas setiap hari, adalah perlu untuk memastikan anda terhidrat dan untuk cecair amnion dan darah tambahan yang anda hasilkan.**

## **TIPS**

**Dalam beberapa minggu terakhir ini, elok kiranya anda perlu tinggal berhampiran doktor atau hospital anda. Manalah tahu si manja anda tiba-tiba hilang sabar!**

**Minggu lepas Lihat semua Minggu depan**