

Kehamilan



ARTIKEL

Minggu ke-38 kehamilan: Perkembangan dan diet

Dua minggu lagi! Ya, memang benar, si manja anda akan membuat 'penampilan' pertamanya tidak lama lagi. Semuanya telah sempurna, hanya menunggu harinya saja! Baca lebih lanjut mengenainya

minggu ini.

3 minit

hingga baca

▪ **By Danial Ahmad , Author**

Feb 19, 2021

PERKEMBANGAN MINGGU KE-38

Hi, bertemu lagi dalam kalendar kehamilan minggu demi minggu kami. Macam mana perasan anda sekarang? Teruja?

Mungkin anda cuba membayangkan apa yang akan berlaku apabila anda sampai ke hospital nanti. Bagaimana anak anda dilahirkan, ketika anda berada di dalam bilik bersalin dan disambungkan ke mesin pemantauan. Pasangan anda sentiasa berada di sisi anda. Pakar bius akan datang dan berbincang dengan anda tentang epidural jika itu pilihan anda. Jangan lupa untuk abadikan momen indah ini. Kehadiran 'orang baru' ini adalah detik paling bermakna dalam kehidupan anda. Pengalaman indah yang perlu dinikmati sepenuhnya. Bagi si bapa mungkin berasa sedikit emosi dan juga mungkin berasa bangga menjadi seorang ayah. Ingatkan dia bahawa si kecil yang bakal lahir nanti adalah lambang cinta anda kepadanya. Paling tidak, tunjukkan padanya beberapa latihan pernafasan! Anak anda akan melihat dunia tidak lama lagi. Sistem pernafasannya semakin bersedia untuk berfungsi dengan sendiri, setelah meminjam milik anda sehingga kini – walaupun paru-parunya akan terus berkembang selepas kelahirannya. Otak akan menjadi organ yang paling kurang berkembang semasa kelahiran, tetapi akan matang secara berterusan dari hari dia dilahirkan sehingga dia berusia 18 atau 20 bulan! Lekapan dan litur akan dibina bagaikan mereka sebuah komputer - otak akan berfungsi sebagai komputer semula jadi - mengumpul maklumat dengan emosinya. Itulah yang menjadikan setiap individu benar-benar unik, pemikiran mereka berkembang secara beransur-ansur apabila usia mereka meningkat. Dan si manja anda tidak terkecuali.

PEMAKANAN

Kalori tambahan yang anda makan bukan sahaja membekalkan tubuh anda dengan tenaga yang diperlukan untuk membantu si manja anda berkembang, ia juga membekalkan tubuh anda dengan beberapa simpanan lemak tambahan yang boleh digunakan semasa menyusui. Selepas anak anda dilahirkan, menghasilkan susu ibu memerlukan banyak kalori. Dalam hanya lima hari penyusuan, anda boleh membakar kira-kira jumlah kalori yang sama seperti larian maraton! Setiap wanita adalah berbeza, tetapi jika berat pra-kehamilan anda berada dalam julat yang disyorkan, anda mungkin memerlukan antara 400 dan 500 kalori tambahan setiap hari untuk menghasilkan susu ibu. Sesetengah kalori tambahan ini akan datang dari lemak yang anda simpan semasa hamil dan selebihnya akan datang daripada makanan.

TIP

Bersalin secara pembedahan caesar agak biasa kerana pelbagai sebab. Pada masa kini, caesar adalah pembedahan rutin. Epidural menganestesia bahagian pelvik sahaja, supaya anda masih boleh sedar untuk mengalami kelahiran anak anda. Kebanyakan hospital dan klinik membenarkan pasangan anda berada di sisi anda.

Minggu lepas Lihat semua Minggu depan