

Kehamilan



ARTIKEL

Minggu ke-39 kehamilan: Perkembangan dan diet

Anda mungkin telah merasakan beberapa kontraksi dan bertanya-tanya adakah sudah tiba masanya. Jangan bimbang, anda tidak akan terlepas tanda-tanda awal untuk bersalin! Baca lebih lanjut

mengenalinya minggu ini.

3 minit

hingga baca

▪ **By Danial Ahmad , Author**

Feb 19, 2021

PERKEMBANGAN MINGGU KE-39

Apa khabar semua bakal ibu? Akhirnya anda telah tiba ke penghujung kehamilan anda!

Bagi mereka yang pertama kali bakal bergelar ibu tentunya sukar untuk mengenal pasti bila tanda-tanda untuk bersalin akan bermula. Biar kami jelaskan, supaya anda tahu! Jarang sekali kita dengar anak dilahirkan sebelum ibu sampai ke hospital. Sebaliknya, ramai ibu bapa diarahkan pulang oleh doktor kerana mereka datang terlalu awal ke hospital. Anda mungkin merasa sedikit loya atau sakit kepala sebelum bersalin, dan merasakan keletihan. Selalunya darah atau lendir akan keluar. Ini adalah tanda bahawa serviks telah terbuka. Jika kontraksi telah bermula, maka proses untuk bersalin telah bermula! Apa bezanya antara kontraksi Braxton-Hicks dan kontraksi peringkat pertama yang sebenar? Dengan Braxton-Hicks, perut mengetatkan untuk masa yang singkat kemudian lega, dan ia tidak teratur. Kontraksi "sebenar", sebaliknya, menjadi lebih kuat. Ia berlaku pada selang masa yang tetap yang menjadi lebih pendek. Jika ia kurang daripada sepuluh minit antara, maka sudah tiba masanya untuk anda segera ke hospital!

Masih ada sedikit lemak yang berkembang di bawah kulit anak anda, persediaan untuknya untuk menghadapi dunia selepas selesai di dalam 'sarangnya' sejak sekian lama. Hampir pada berat lahir, dia tidak mempunyai ruang untuk bergerak dan perbezaannya boleh dirasai. Segala-galanya cukup sempurna pada saat ini, dan jika si manja anda dilahirkan sekarang, keadaannya amat baik.

PEMAKANAN

Anda telah mengamalkan pemakanan yang baik sejak sembilan bulan yang lalu, bagi memastikan kesihatan yang baik untuk anda dan anak anda. Ia adalah amalan yang hebat secara umum, konsisten dengan diet yang sihat semasa menyusu. Penyusuan susu ibu boleh membantu anda menurunkan berat badan selepas kehamilan. Apa yang penting, anda perlu terus mengambil diet yang sihat dan melakukan aktiviti fizikal. Semasa menyusu, anda perlu makan makanan yang mengandungi kalori tambahan yang mencukupi untuk menyokong penghasilan susu, tetapi memakan lebih daripada keperluan tubuh anda boleh menghalang anda daripada mengurangkan berat badan atau membawa kepada kenaikan berat badan. Sila temui profesional penjagaan kesihatan anda untuk mendapatkan nasihat lanjut mengenai laktasi.

TIPS

Biasanya, sejourus selepas bersalin, jururawat perbidanan akan menyerahkan si manja kepada anda, di mana dia akan berasa selesa walaupun persekitaran baru kerana dia dapat merasakan kehangatan anda, menghidu kulit anda dan mengenali suara dan degupan jantung anda! Ini adalah masa yang baik untuk mendakap dan meletakkan si manja pada payudara anda supaya dia dapat menyusu buat kali pertama. Anda juga boleh menatap wajahnya dan anda mungkin berkata "inilah anugerah paling indah dalam hidup anda".

Minggu lepas Lihat semua Minggu depan