



ARTIKEL

Tanda-tanda Kehamilan Minggu ke Minggu: Minggu 13-25

Trimester kedua ternyata sering dirasakan seperti trimester yang terbaik kerana kebanyakan tanda-tanda awal kehamilan yang tidak menyenangkan akan mula hilang. Bergembiralah dengan hari tanpa

loya dan corak tidur yang lebih baik.

4 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Mar 10, 2021

Trimester kedua ternyata sering dirasakan seperti trimester yang terbaik kerana kebanyakan tanda-tanda awal kehamilan yang tidak menyenangkan akan mula hilang. Bergembiralah dengan hari tanpa loya dan corak tidur yang lebih baik. Bayi anda hanya kira-kira 6 bulan sebelum kelahiran. Namun pengembaraan belum lagi berakhir; anda mungkin mempunyai beberapa perubahan lain dalam badan anda.

Mari kita lihat tanda-tanda kehamilan anda dari minggu 13 ke minggu 27.

Minggu 13 –16

Di sinilah keseronokan akan bermula. Pertama sekali, semua tanda-tanda awal kehamilan seperti loya dan keletihan bukan lagi masalah bagi anda. Berikut adalah satu lagi berita baik; perut anda mula untuk berkembang bagi menunjukkan kehamilan anda. Pada peringkat inilah biasanya orang lain boleh mengetahui bahawa anda sedang hamil dan bukan meneka begitu sahaja sama ada berat badan anda naik atau sebaliknya. Raikannya dengan pergi membeli-belah – inilah masanya untuk mendapatkan pakaian mengandungi anda. Jangan memilih sesuatu yang kurang menyerlah – pelbagai pilihan di luar sana yang membantu anda kelihatan seperti seorang ibu fesyenista.

Bayi anda? Kandungan makin membesar pada kadar yang cepat; manakala kepalanya masih lebih besar daripada bahagian badan yang lain, ia tidak begitu lama sebelum badannya mula membesar. Rambut mula tumbuh dan tulang mula membentuk.

Apa yang anda perlu lakukan: Inilah idea tarikh; pergi buat pemeriksaan dan bawa pasangan anda bersama-sama. Si bapa mungkin suka mendengar degupan jantung anaknya. Anda berdua juga boleh mengetahui lebih lanjut mengenai perkembangan bayi, ia akan memberikan keseronokan tentang tarikh bersalin. Sebahagian daripada penjagaan diri, mulakan belajar untuk tidur di sebelah kiri anda untuk peredaran yang lebih baik. Anda juga boleh membuat beberapa senaman ringan untuk mengalirkan darah yang betul.

Minggu 17 – 20

Anda perlu berasa bangga dengan diri anda kerana telah mencapai titik pertengahan kehamilan anda. Keluarkan beg membeli-belah; anda boleh mula membeli beberapa bekalan bayi jika anda mahu. Adakah bilik bayi anda sudah disediakan? Pastikan pasangan anda terlibat juga. Badan anda kini sedang mengalami proses kehamilan; anda akan menambah lebih berat badan dan anda dapat merasai bayi sedang bergerak sedikit. Kesakitan pada pertengahan kehamilan akan mula muncul – sakit belakang, pening, pedih ulu hati, sembelit, kejang kaki, dan kaki dan buku lali yang sedikit bengkak.

Bayi anda akan mempunyai dua kali ganda berat badan ketika itu. Tunas rasa serta retina mungkin sedang membentuk. Anda mungkin boleh memeriksa sama ada bayi lelaki atau perempuan jika melakukan pemeriksaan ultrabunyi pada pertengahan kehamilan untuk memeriksa pertumbuhan dan perkembangan bayi anda.

Apa yang anda perlu lakukan: Lihat postur anda! Pilih kerusi yang dapat menyokong belakang anda dan tidur dengan bantal di bawah pada bahagian pinggang. Ini dapat membantu anda mengurangkan sakit belakang. Jika anda perlu mengangkat sesuatu, cangkung ke bawah; jangan membongkok. Anda juga boleh meminta bantuan daripada pasangan anda. Melakukan kerja rumah bersama-sama adalah lebih romantik.

Minggu 21 - 25

Pada kemuncak proses kehamilan anda, berat badan anda akan bertambah sedikit. Ini bermakna anda tidak boleh melakukan aktiviti goyang dan menari; Namun, ini tidak bermakna anda langsung tidak boleh bersenam. Cuba senaman berimpak rendah seperti berenang, atau regangan. Anda mesti tidak mahu melompat di atas trampolin atau cuba melakukan beberapa karate. Bincang dengan pakar kesihatan anda untuk beberapa nasihat mengenai apa yang boleh dan tidak boleh dibuat.

Pertumbuhan bayi anda semakin perlahan. Namun, badan anak anda masih sibuk berkembang. Otot yang semakin berkembang, kelopak mata dan kening mungkin terbentuk. Apa yang lebih menarik adalah bayi anda mungkin boleh mendengar anda – bayi anda akan bertindak balas terhadap suara anda dan bunyi lain!

Apa yang anda perlu lakukan: Mulakan kelas antenatal anda – ia akan memberikan anda idea tentang apa yang dijangkakan dan anda akan mempunyai teman baru yang sedang hamil juga. Sokongan anda boleh diharapkan dan sentiasa hebat. Anda boleh mula berfikir tentang nama-nama untuk anak anda. Gunakan Aplikasi Penamaan kami untuk mendapatkan idea. Adakah anda ingin nama tradisional atau yang moden?

Berita baiknya adalah selepas trimester kedua anda, hanya kira-kira tiga bulan lagi dari tarikh bersalin anda. Anda boleh mula membayangkan kehidupan yang hebat dan menyeronokkan bersama keluarga anda. Anda semakin hampir dengan langkah-langkah akhir.

Ikuti panduan yang seterusnya, di mana kami akan menyatakan tanda-tanda kehamilan minggu ke minggu, dari minggu 26 hingga ke minggu 40!