

Indah tetapi mencabar

Wanita hamil melalui tempoh pelbagai peringkat sebelum dapat menatap wajah bayi dikandung

>>Oleh **NORAINON OTHMAN**
norainon@hmetro.com.my

PROSES kehamilan adalah pengalaman indah dan sangat berharga bagi wanita bergelar ibu. Namun, kebanyakan wanita kurang arif mengenai kehamilan ketika kali pertama menempuhinya.

Sepanjang tempoh kehamilan, mereka melalui pelbagai peringkat yang mencabar sebelum dapat menatap wajah bayi yang dikandung.

Selama sembilan bulan hamil, keperluan tenaga dan makanan berkhasiat meningkat manakala perut semakin membesar akibat perkembangan bayi dalam rahim hingga merubah bentuk badan.

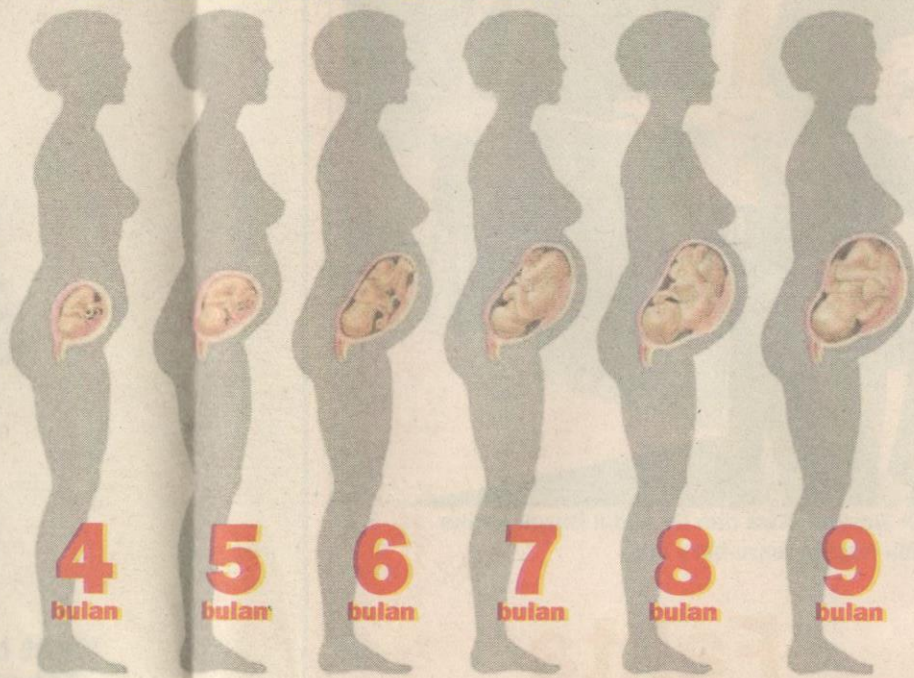
Perubahan hormon bHCG

(Beta human chorionic gonadotropin) menyebabkan mabuk manakala hormon estrogen dan progesterone mengakibatkan pedih hulu hati, sembelit, urat bersimpul, buasir, pembengkakan payudara, bertambah selera makan, perubahan emosi, kelesuan dan sering mengantuk.

Rembesan hormon relaxin menyebabkan sakit belakang dan bertambahnya risiko kecederaan sendi. Hormon Human Placental Lactogen (HPL) menyebabkan pertambahan berat badan dan meningkatkan risiko diabetes.

Perunding Perbidanan dan Sakit Puan, Pakar Kesuburan Pusat Perubatan Tropicana (TMC), Dr Nur Hazinat Mohamed Yunus, berkata wanita hamil mengalami perubahan fisiologi seperti sesak

PERUBAHAN PROSES KEHAMILAN



Wanita hamil mengalami perubahan fisiologi

Fakta

Metro 29/7/12

MS 4.

Perubahan hormon bHCG menyebabkan wanita hamil mabuk manakala hormon estrogen dan progesterone mengakibatkan pedih hulu hati, sembelit, urat bersimpul, buasir, pembengkakan payudara, bertambah selera makan, perubahan emosi, kelesuan dan sering mengantuk

nafas, tekanan darah rendah, perubahan pada peredaran darah dan degupan jantung meningkat.

Bercakap dalam forum awam mengenai kehamilan dan perkembangan bayi anjuran TMC, baru-baru ini, Dr Nur Hazinat berkata tempoh kehamilan boleh dibahagikan kepada tiga peringkat iaitu setiap tiga bulan (trimester).

Daripada haid terakhir hingga minggu ke-13 dinamakan trimester pertama, ketika usia kandungan mencapai 13 hingga 27 minggu dipanggil trimester kedua, manakala 28 minggu hingga saat kelahiran (trimester ketiga).

Trimester Pertama

Wanita hamil mengalami beberapa perubahan, antaranya:

- kurang tenaga dan sering mengantuk
- mengalami sakit kepala atau pening
- sering berulang alik ke bilik air
- loya dan muntah

- sembelit
- pedih hulu hati, senak dan kembung perut
- mengidam atau tidak sukakan sesuatu makanan
- perubahan pada payudara
- meningkatnya pengeluaran cecair dari faraj
- perubahan emosi

Janin

- degupan jantung dikesan melalui imbasan
- ketika berusia 13 minggu, janin berkembang daripada sebesar kacang berubah menjadi manusia dengan pembentukan lengan, kaki, tangan, jari kaki dan tangan
- Pemeriksaan trimester pertama dijalankan antara 11 hingga 14 minggu

Trimester Kedua

- dari 13 minggu ke 28 minggu
- muntah dan loya berkurang
- selera makan bertambah
- berat badan bertambah
- janin membesar

seperti sesak nafas, penurunan tekanan darah, peredaran darah terganggu dan peningkatan degupan jantung"

>Dr Nur Hazinat Mohd Yunus
Perunding Perbidanan dan Sakit Puan
Pusat Perubatan Tropicana

- perut semakin membesar
- perubahan bentuk badan

Pergerakan janin

- selepas 20 minggu, jantina bayi dapat dibezakan
- antara 18 hingga 22 minggu, imbasan terperinci terhadap bayi dapat dilakukan
- untuk melihat keadaan fizikal bayi seperti kepala, muka, hati, perut, abdomen, anggota badan, tulang belakang, pundi kencing, tali pusat, uri, air ketuban dan jantina

Trimester Ketiga

- 28 minggu ke atas sehingga bersalin
- kadar untuk hidup meningkat

Gejala baru:

- kontraksi Braxton Hicks, sakit di bahagian belakang dan bawah abdomen, kejang kaki, kesan rekahan pada perut, urat bersimpul dan buasir
- bersedia untuk melahirkan