Mams (Kehamilan)
Artikel

Sukses Lewati Trimester Pertama Kehamilan

NOV 17, 2020

Trimester satu kehamilan merupakan masa pertumbuhan organ penting pada janin. Agar janin tetap mendapatkan asupan nutrisi yang dibutuhkan, atasi morning sickness dengan langkah berikut

Kehamilan mengharuskan calon Mam untuk memerhatikan asupan nutrisinya demi kebutuhan perkembangan janin.

Kehamilan mengharuskan calon Mam untuk memerhatikan asupan nutrisinya demi kebutuhan perkembangan janin. Namun kehamilan pada trimester pertama seringkali mendatangkan keluhan yang disebut morning sickness, yang dapat dideskripsikan sebagai rasa mual, muntah, dan kehilangan nafsu makan. Meski hal ini pada umumnya biasa terjadi, morning sickness yang terus menerus dan berlebihan dapat menyebabkan terjadinya dehidrasi pada Mam yang tengah hamil.

Ketika Mam hamil, tubuh akan memproduksi HCG (Human Chorionic Gonadotropin), yang menjadi penyebab timbulnya rasa mual. Selain itu, tubuh mereka juga mengalami peningkatan hormon estrogen dan progesteron hingga 40 kali lipat. Hal inilah yang memperparah kondisi mual. Meski demikian, munculnya rasa mual pada masa kehamilan oleh wanita di atas usia 30 tahun diyakini mengurangi risiko keguguran.

Trimester satu kehamilan merupakan masa pertumbuhan organ penting pada janin. Nutrisi seperti karbohidrat, protein, omega 3, zat besi, kalsium dan asam folat adalah beberapa nutrisi yang membantu memaksimalkan pertumbuhan janin di dalam rahim. Asam folat mampu mencegah terjadinya cacat pada janin, sementara karbohidrat menjadi sumber energi dalam proses pembentukan jaringan tubuh janin.

Agar janin tetap mendapatkan asupan nutrisi yang dibutuhkan, atasi morning sickness dengan langkah berikut:

- Hindari makanan yang beraroma kuat. Perhatikan dan hindari makanan yang dapat menyebabkan Mam merasa mual.
- Konsumsi makanan dalam jumlah sedikit tapi sering.
- Coba konsumsi air lemon untuk mengurangi rasa mual yang bermanfaat sebagai antioksidan dan dapat membantu tubuh dalam menyerap zat besi.

- Hindari makanan olahan atau kemasan.

Sumber:

1. https://www.livestrong.com/article/526558-why-do-you-throw-up-when-youre-pregnant/
2. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/morning-sickness/symptoms-causes/syc-20375254

Bagikan sekarang



