

Cara Mengetahui Kehamilan Secara Alami

APR 1, 2021

Kram perut bisa menyerupai kram pada saat Mam datang bulan. Karena itu, beberapa wanita tidak menyadari mereka mengalami gejala awal kehamilan.

Gejala awal kehamilan bisa ditunjukkan dengan adanya debit putih seperti susu dari vagina. Hal ini terkait dengan penebalan dinding vagina yang terjadi setelah pembuahan.

Tamu bulanan belum datang, dan Anda penasaran apakah ini tanda kehamilan? Salah satu cara mengetahui hamil atau tidak adalah menggunakan alat tes kehamilan yang mudah ditemukan di apotek atau supermarket. Namun, ada juga beberapa gejala awal yang bisa membantu Mam mengenali kehamilan lebih dini. Yuk, simak penjelasan berikut!

Mam, simak 4 cara terbaik dalam mengetahui kehamilan secara alami sedini mungkin

Cara mengetahui kehamilan secara alami

Beberapa hari setelah pembuahan, telur yang telah dibuahi menempel pada dinding rahim. Ini dapat menyebabkan bercak dan kram perut atau pendarahan implantasi yang mungkin terjadi 6-12 hari setelah sel telur dibuahi.

Kram perut bisa menyerupai kram pada saat Mam datang bulan. Karena itu, beberapa wanita tidak menyadari mereka mengalami gejala awal kehamilan. Meski gejala seperti pendarahan dan kram sangat jarang terjadi, ini dapat menjadi cara mengetahui kehamilan secara alami.

Debit Putih dari Vagina

Debit putih seperti susu dari vagina adalah salah satu tanda awal kehamilan. Hal ini terjadi akibat penebalan dinding vagina setelah pembuahan. Umumnya, bercak ini tidak berbahaya. Namun, jika disertai bau tidak sedap atau gatal, segera

konsultasikan dengan dokter untuk memeriksa adanya infeksi. Ini juga bisa menjadi bagian dari cara mengetahui hamil atau tidak jika Mam memperhatikan tanda-tanda ini sejak awal.

Perubahan payudara

Payudara yang terasa keras, membesar, nyeri, dan sensitif adalah tanda hormonal yang umum terjadi setelah pembuahan. Areola juga sering tampak lebih gelap sebagai perubahan alami tubuh.

Kelelahan

Kelelahan yang ekstrem sering dialami pada awal kehamilan, disebabkan oleh hormon progesteron. Istirahat yang cukup dan makanan bergizi adalah tips mengetahui kehamilan dengan tepat, terutama jika gejala ini dirasakan terus-menerus.

Mual (Morning Sickness)

Morning sickness sering terjadi pada trimester pertama, meskipun tidak semua wanita hamil mengalaminya. Mual biasanya disebabkan oleh perubahan hormon kehamilan dan cenderung lebih sering terjadi pada pagi hari.

Baca Juga : [7 Cara Mengetahui Kehamilan dengan Mudah dan Tepat](#)

Memastikan Kehamilan

Setelah memahami cara mengetahui hamil atau tidak, langkah berikutnya adalah memastikan kehamilan dengan metode yang terpercaya. Mulai dari tes sederhana di rumah hingga pemeriksaan medis, berikut penjelasan lengkap tentang cara mengetahui kehamilan dengan mudah dan akurat.

Tes Kehamilan di Rumah

Cara Menggunakan Alat Tes Kehamilan:

1. Baca Petunjuk: Pahami instruksi pada kemasan alat.
2. Gunakan Urin Pagi: Untuk hasil terbaik, gunakan urin pertama di pagi hari.
3. Sampel Urin: Celupkan alat ke urin yang ditampung atau alirkannya di bawah urin.
4. Tunggu Hasilnya: Biasanya, hasil muncul dalam 3-5 menit.
5. Baca Indikator: Ikuti panduan alat, seperti tanda “+” atau dua garis biru untuk positif dan “-” atau satu garis biru untuk negatif.

Cara ini dianggap sebagai salah satu cara mengetahui kehamilan dengan mudah karena praktis dan dapat dilakukan di rumah. Tes sebaiknya dilakukan 1-2 minggu setelah telat haid agar kadar hormon hCG cukup terdeteksi. Jika dilakukan lebih awal, gunakan alat yang sangat sensitif.

Membaca Hasil Tes dan Langkah Selanjutnya:

- Hasil Positif: Segera buat janji dengan dokter untuk konfirmasi melalui tes darah atau USG.
- Hasil Negatif: Jika gejala tetap ada, ulangi tes 3-5 hari kemudian.
- Hasil Tidak Jelas: Gunakan alat baru dan ikuti instruksi lebih teliti.

Tes Darah

- Perbedaan Tes Darah Kualitatif dan Kuantitatif
- Kualitatif: Hanya memastikan keberadaan hormon hCG.
- Kuantitatif (Beta hCG): Mengukur jumlah spesifik hormon untuk menentukan usia kehamilan, memantau perkembangan, atau mendeteksi kehamilan abnormal.

Tes darah lebih akurat dibandingkan tes urin karena dapat mendeteksi kadar hCG lebih awal, sekitar 7-10 hari setelah ovulasi.

Ultrasonografi (USG)

- USG adalah prosedur non-invasif yang memberikan informasi penting, seperti memastikan lokasi janin untuk mencegah kehamilan ektopik, mendeteksi detak jantung janin yang biasanya mulai terdeteksi mulai minggu ke-6 dengan USG transvaginal, serta menentukan usia kehamilan dengan cara mengukur panjang janin.

USG juga berguna untuk mengidentifikasi komplikasi awal, seperti kehamilan molar atau risiko keguguran.

Tanda Fisik Lain yang Mungkin Dialami

Frekuensi Buang Air Kecil

Hormon kehamilan meningkatkan produksi urin, dan rahim yang membesar menekan kandung kemih, terutama pada trimester pertama dan ketiga. Latihan Kegel dan postur tubuh yang benar saat buang air kecil dapat membantu.

Sensitivitas Penciuman

Peningkatan hormon estrogen membuat Mam lebih peka terhadap bau tertentu, yang sering memicu mual. Hindari bau menyengat, gunakan aromaterapi, dan tingkatkan ventilasi di rumah.

Mengidam atau Penolakan Makanan

Perubahan hormonal dapat menyebabkan keinginan kuat terhadap makanan tertentu atau aversi terhadap makanan lain. Pastikan kebutuhan nutrisi tetap terpenuhi, misalnya mengganti daging dengan kacang-kacangan untuk protein.

Baca Juga : [Tips dan Langkah Agar Cepat Hamil](#)

Kenali Kehamilan Anda

Mengenali tanda-tanda awal kehamilan dan melakukan tes di rumah adalah langkah penting. Gunakan cara mengetahui hamil atau tidak dengan metode alami seperti memperhatikan gejala atau menggunakan alat tes kehamilan. Untuk konfirmasi, gunakan metode medis seperti tes darah atau USG. Jika hasilnya positif, segera konsultasikan dengan dokter untuk memulai perawatan prenatal dan memastikan kesehatan Mam dan bayi.

Source

- Homemade Pregnancy Test: Can the Results Be Trusted?. Retrieved on November 28, 2024, from <https://www.healthline.com/health/homemade-pregnancy-test>
- Pregnancy Test: When To Take, Types & Accuracy. Retrieved on November 28, 2024, from <https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/9703-pregnancy-tests>
- Ultrasound In Pregnancy: What To Expect, Purpose & Results. Retrieved on November 28, 2024, from <https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/9704-ultrasound-in-pregnancy>

Ultrasound scans in pregnancy - NHS. Retrieved on November 28, 2024, from <https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/ultrasound-scans/>

- Pregnancy Tests: When to Take One, Accuracy, and Results. Retrieved on November 28, 2024, from <https://www.webmd.com/baby/pregnancy-tests>
- HCG blood test - quantitative Information | Mount Sinai - New York. Retrieved on November 28, 2024, from <https://www.mountsinai.org/health-library/tests/hcg-blood-test-quantitative>

Heightened Sense of Smell During Pregnancy — Causes, How to Deal. Retrieved on November 28, 2024, from <https://www.whattoexpect.com/pregnancy/symptoms-and-solutions/heightened-smell.aspx>

Frequent urination during pregnancy: Causes and what to do. Retrieved on November 28, 2024, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/frequent-urination-during-pregnancy>

- Everything You Need to Know About Food Aversions During Pregnancy. Retrieved on November 28, 2024, from <https://www.healthline.com/health/pregnancy/food-aversions>

Food Aversions in Pregnancy: Why Your Favorite Foods Are Now Gross. Retrieved on November 28, 2024, from <https://www.parents.com/pregnancy/my-body/nutrition/food-aversions-in-pregnancy-why-a-re-your-favorite-foods-suddenly-gross/>

- The Truth About Food Cravings - Pregnancy. Retrieved on November 28, 2024, from <https://www.webmd.com/baby/the-truth-about-food-cravings>

When Do Pregnancy Cravings Start. Retrieved on November 28, 2024, from <https://www.healthline.com/health/pregnancy/when-do-cravings-start>

Bagikan sekarang