

# 3 Hal Penting yang Perlu Diperhatikan Saat Mengandung Bayi Kembar

JUN 21, 2021

Penting untuk senantiasa menjaga kehamilan bayi kembar agar tetap sehat. Hal yang bias dilakukan mulai dari sering kontrol kehamilan, menjaga asupan nutrisi dan berat badan.

*Beri perhatian ekstra dalam menjaga kehamilan ketika mengandung bayi kembar.*

Apakah di keluarga Mam atau Pap ada yang memiliki anak kembar? Jika ada, maka Mam pun berpeluang untuk mengandung anak kembar, lho. Peluang untuk mengalami kehamilan bayi kembar juga lebih besar pada ibu hamil yang menjalani program in vitro fertilization (IVF) atau bayi tabung.

Mengandung bayi kembar dapat dianggap sebagai “tantangan” tersendiri bagi ibu hamil. Pada kehamilan bayi kembar, gejala-gejala yang dialami oleh ibu hamil umumnya terasa lebih berat dibandingkan kehamilan tunggal. Misalnya, Mam jadi lebih cepat lelah, berat badan melonjak lebih tinggi, morning sickness terjadi sepanjang hari, dan lain sebagainya. Hal itu terjadi karena gejolak hormon kehamilan yang memang lebih “dahsyat” dibandingkan pada kehamilan tunggal.

Maka dari itu, dokter biasanya akan mengingatkan Mam untuk memberi perhatian ekstra dalam menjaga kehamilan. Alasan lainnya, kehamilan bayi kembar lebih rentan terhadap sejumlah komplikasi, seperti keguguran, preeklampsia, diabetes gestasional, dan kelahiran prematur. Berikut 3 hal penting yang perlu Mam perhatikan untuk menjaga kehamilan bayi kembar senantiasa sehat.

## 1. Rajin kontrol kehamilan

Pada kehamilan biasa, ibu hamil dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan kehamilan setidaknya tiga kali. Jika Mam mengandung bayi kembar, biasanya jadwal pemeriksaan kehamilan akan menjadi lebih sering. Hal ini penting untuk memantau kondisi pertumbuhan janin, kesehatan Mam, serta apakah ada risiko terjadinya kelahiran prematur. Maka, jangan pernah melewatkan jadwal kontrol kehamilan ya, Mam.

## **2. Menjaga asupan nutrisi**

Karena Mam sedang mengandung dua bayi, maka kebutuhan nutrisinya pun lebih tinggi dibandingkan pada kehamilan tunggal. Agar pertumbuhan janin berlangsung baik dan sehat, Mam perlu mengonsumsi lebih banyak asam folat, zat besi, kalsium, protein, dan nutrisi esensial lainnya. Pastikan menu makan harian Mam mengandung berbagai zat gizi tersebut, ya. Selain itu, jangan sampai terlupa untuk meminum suplemen kehamilan yang telah direkomendasikan oleh dokter.

## **3. Menjaga berat badan**

Peningkatan berat badan yang normal pada kehamilan bayi kembar adalah 17-25 kilogram. Jika berat badan Mam mengalami kenaikan lebih tinggi dari itu, maka Mam berisiko mengalami hipertensi, diabetes gestasional, dan kemungkinan juga harus melahirkan secara Caesar. Maka dari itu, meski nafsu makan Mam sangat tinggi sepanjang kehamilan, perhatikan asupan makanan yang dikonsumsi ya, agar penambahan berat badan tidak melebihi batas aman.

Karena risiko terjadinya komplikasi lebih tinggi pada kehamilan bayi kembar, Mam harus lebih berhati-hati dalam menjaga kehamilan. Hari perkiraan lahir bayi kembar pun biasanya lebih cepat dibandingkan kehamilan biasa. Demi keselamatan bayi, dokter juga bisa mempertimbangkan untuk melakukan persalinan pada saat usia kehamilan Mam mencapai 38 atau 39 minggu. Selamat menjalani kehamilan kembar ya, Mam.

Bagikan sekarang