



7 Cara Mengetahui Kehamilan dengan Mudah dan Tepat

Listen

7 Cara Mengetahui Kehamilan dengan Mudah dan Tepat

PRA-KEHAMILAN

ARTICLE

JUN 30, 2021

Beberapa tanda kehamilan, seperti mual dan muntah, perubahan pada payudara, merasa sangat lelah, timbul bercak, sensitif terhadap aroma, perubahan nafsu makan, dan lebih sering buang air kecil.

Tanda utama terjadinya kehamilan adalah Mam terlambat datang bulan.

Umumnya, gejala kehamilan mulai muncul pada minggu ke-6. Namun, pengalaman setiap ibu hamil tentu tidak selalu sama. Ada yang cepat menyadari dirinya tengah hamil, namun ada juga yang baru merasakan gejalanya pada saat kehamilan sudah memasuki bulan ke-2 atau bahkan ke-3.

Tanda utama terjadinya kehamilan adalah Mam terlambat datang bulan. Namun, itu bukanlah satu-satunya cara mengetahui kehamilan karena tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang teratur. Untuk mendukung kepastian Mam sedang berbadan dua atau tidak, coba cek apakah Mam juga mengalami salah satu atau beberapa gejala di bawah ini:

Mual dan muntah

Gejala ini sering disebut morning sickness, meski pada kenyataannya mual dan muntah bisa terjadi kapan saja, mulai dari pagi hingga malam hari. Mual dan muntah merupakan gejala paling umum yang muncul di awal kehamilan, yakni sekitar 6 minggu setelah menstruasi terakhir. Morning sickness biasanya berakhir pada saat usia kehamilan mencapai 16-20 minggu.

Perubahan pada payudara

Cara mengetahui kehamilan lainnya adalah dengan mengamati kondisi payudara Mam. Perubahan hormon di awal kehamilan akan menyebabkan payudara terasa lebih padat, besar, dan kencang. Puting lebih menonjol dari biasanya dan warnanya pun terlihat lebih gelap. Selain itu, tidak seperti biasanya, pembuluh darah di sekitar payudara juga akan terlihat. Gejala ini akan mulai terasa pada 1-2 minggu setelah konsepsi.

Merasa sangat Lelah

Sering merasa sangat lelah hingga badan lunglai, Mam? Kelelahan memang merupakan salah satu gejala awal kehamilan. Perubahan hormon yang terjadi pada tubuh ibu hamil di trimester pertama akan menimbulkan rasa mual, sensitif, dan kelelahan di siang maupun malam hari. Gejala kelelahan ini dapat terjadi sejak kira-kira seminggu pascakonsepsi. Satu-satunya cara mengatasi gejala ini adalah dengan banyak beristirahat.

Baca Juga: [Nutrisi Perencanaan Kehamilan](#)

Timbul bercak

Sekitar 6-12 hari setelah konsepsi, embrio akan menempel pada dinding uterus. Pada saat inilah biasanya timbul bercak. Walaupun tidak semua ibu hamil menyadarinya, sebagian ibu hamil bisa menemukan bercak yang disertai kram. Jika Mam tidak mengalaminya, bukan berarti Mam tidak hamil, lho.

Sensitif terhadap aroma

Salah satu perubahan paling nyata di awal kehamilan adalah sensitivitas terhadap aroma menjadi meningkat. Bisa jadi, Mam kini tidak sanggup mencium aroma parfum favorit dan mudah mual saat mencium bau seperti asap rokok maupun aroma makanan.

Perubahan nafsu makan

Perubahan hormon di awal kehamilan akan memengaruhi selera makan ibu hamil. Hal ini pula yang menyebabkan ibu hamil kadang kala ngidam. Jadi, tak perlu heran bila selera makan Mam berubah total dibandingkan saat sebelum hamil.

Lebih sering buang air kecil

Pada awal kehamilan, frekuensi buang air kecil Mam akan meningkat, terutama di malam hari. Selanjutnya, dorongan untuk buang air kecil tetap tinggi, namun pada trimester kedua dan ketiga, hal ini disebabkan oleh pembesaran rahim.

Jika Mam mengalami lebih dari satu gejala di atas, kemungkinan besar Mam memang sedang berbadan dua. Cara mengetahui kehamilan yang lebih pasti adalah dengan menggunakan alat tes kehamilan (test pack). Bila hasilnya positif, segera buat janji dengan dokter kandungan untuk memeriksakan kehamilan ya, Mam. Agar Mam dan si Kecil selalu sehat, jangan lupa untuk rutin mengonsumsi suplemen penting untuk ibu hamil yang direkomendasikan oleh dokter. Selamat menjalani kehamilan ya, Mam.



Customer reviews

5

5

Rate

4 global ratings

Ratings

• 5 ★

4

• 4 ★

0

• 3 ★

0

• 2 ★

0

• 1 ★

0

Add Your Rating