



# Mitos dan Fakta Mengenai Kehamilan

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

JUL 8, 2020

Ketahui soalan dan jawapan tentang kepercayaan mitos yang biasa diceritakan kepada bakal ibu bapa pertama kali di dalam artikel ini.

Listen

Myths and Facts

*Ramai orang akan bercerita tentang kepercayaan mitos berkaitan dengan kehamilan. Kebanyakan daripadanya tidak berlandaskan pada bukti perubatan langsung.*

Ramai orang akan menceritakan kepada anda tentang kepercayaan karut berkaitan dengan kehamilan. Anda akan berasa seronok mengumpul cerita-cerita karut ini. Kebanyakan daripadanya tidak berlandaskan pada bukti perubatan langsung.

Jika anda amat mementingkan idea untuk menimang cahaya mata lelaki atau perempuan, anda boleh menjalani ujian ultrabunyi untuk mendapatkan ramalan yang tepat.

## Jika perut anda kelihatan tajam iaitu

# meruncing ke depan, maka anak dalam kandungan itu lelaki.

## Kepercayaan

Jika perut anda kelihatan tajam iaitu meruncing ke depan, maka anak dalam kandungan itu lelaki. Jika perut anda bulat bundar, kemungkinan anda mendapat anak perempuan.

### Benar atau salah?

**Salah.** Bentuk perut anda ditentukan oleh otot uterus dan posisi anak.

# Anak perempuan mempunyai kadar denyutan jantung yang lebih cepat

## Kepercayaan

Jika anda bakal mendapat anak perempuan, kadar denyutan jantungnya melebihi 140. Jika anak lelaki pula, kadar denyutan jantungnya di bawah 140.

### Benar atau salah?

**Salah.** Kadar denyutan jantung anak tidak dipengaruhi oleh jantinya.

# Jika anda mengidam makanan yang manis-manis, anak dalam kandungan itu anak perempuan

## Kepercayaan

Jika anda mengidam makanan yang manis-manis, anda bakal mendapat anak perempuan. Jika anda banyak mengidam makanan masam, maka anak dalam kandungan itu lelaki.

### Benar atau salah?

**Salah.** Hakikatnya, sesetengah saintis menyatakan perbuatan mengidam tidak wujud.

# Jika air ketuban anda pecah di pasar raya, anda boleh berbelanja secara percuma

## Kepercayaan

Anda boleh berbelanja secara percuma seumur hidup jika air ketuban anda pecah di pasar raya.

**Benar atau salah?**

**Malangnya, ini tidak benar.** Jadi tidak berbaloi untuk menghabiskan saat-saat terakhir kehamilan anda dengan berbelanja barangan runcit!

# Payu dara yang lebih kecil bermakna susu ibunya kurang

## Kepercayaan

Jika payu dara saya kecil, saya tidak dapat menghasilkan susu yang cukup untuk menyusui anak.

**Benar atau salah?**

**Salah.** Anda akan dapat membekalkan susu ibu yang mencukupi tanpa mengambil kira saiz payu dara.

# Pada usia hamil 12 minggu, mabuk hamil akan hilang

## Kepercayaan

Mabuk hamil akan hilang apabila kehamilan anda mencecah 12 minggu.

**Benar atau salah?**

**Malangnya, ini tidak benar.** Bagi kebanyakan wanita, rasa loya dan mual berkurangan sekitar minggu 12-14. Walau bagaimanapun, ramai yang menderita gejala ini sepanjang tempoh kehamilan mereka. Jika anda bergelut dengan masalah ini, apa kata anda dapatkan panduan kami untuk menangani mabuk hamil?

## **Mabuk hamil yang teruk bermakna anda bakal menimang anak kembar**

### **Kepercayaan**

Wanita yang menderita gejala mabuk hamil yang teruk bakal mendapat anak kembar.

#### **Benar atau salah?**

**Terdapat sedikit kebenaran dalam kenyataan ini.** Hormon yang dianggap menjadi punca mabuk hamil berada pada paras lebih tinggi jika anda mengandung anak kembar. Walaupun begitu, jika anda mengalami mabuk hamil yang teruk tidak bermakna anda akan mendapat anak kembar.

## **Mengadakan hubungan kelamin akan mempercepatkan anda bersalin**

### **Kepercayaan**

Jika anda mengadakan hubungan kelamin di sekitar tarikh bersalin, ia boleh mempercepatkan proses kelahiran.

#### **Benar atau salah?**

**Benar.** Semen atau air mani mengandungi hormon yang boleh mencetuskan kelahiran. Secara teorinya, ia boleh mempercepatkan kelahiran.

## **Makan untuk dua orang bermakna makan dengan jumlah yang berganda**

### **Kepercayaan**

Apabila anda hamil anda perlu makan dengan jumlah dua kali lebih banyak.

## Benar atau salah?

**Salah.** Anda perlu mengamalkan diet seimbang yang sihat sepanjang tempoh kehamilan. Anda memerlukan kira-kira 200 kalori tambahan setiap hari dalam trimester ketiga iaitu bersamaan dengan dua atau tiga biji buah-buahan atau dua keping roti.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

## Rujukan:

1. <https://www.healthline.com/health/pregnancy/baby-boy-pregnancy-belly#other-gender-myths>
2. <https://www.medela.us/breastfeeding/articles/does-breast-size-affect-milk-production#:~:text=The%20short%20answer%20is%20no,a%20mom%20with%20large%20breasts>

