



Perubahan Fizikal

Listen

Physical Changes

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

JUL 8, 2020

Terdapat beberapa kesan pada fizikal banyak dipengaruhi semasa atau selepas hamil dan berbeza mengikut individu yang diterangkan dalam artikel ini.

Kebanyakan wanita akan mengalami perubahan fizikal sebelum dan selepas kehamilan.

Kulit

Kesan pada kulit akan banyak dipengaruhi semasa hamil tetapi ia berbeza mengikut individu.

Sejumlah darah tambahan yang mengalir ke seluruh badan akan pergi ke kulit. Kulit anda menjadi lebih hangat dan mudah berpeluh. Kulit juga mungkin bertambah gelap kerana bekalan darah yang meningkat.

Kebanyakan kulit wanita menjadi lebih gelap. Tahap kulit menjadi gelap bergantung kepada kulit anda. Individu yang berambut perang muda, merah dan perang yang berkulit pucat akan menyedari beberapa perubahan. Wanita berkulit lebih gelap akan mendapati kulit mereka menjadi lebih gelap dan lebih jelas.

Bahagian pusat menjadi lebih gelap dan leper sepanjang kehamilan. Satu garis

menegak selebar ibu jari anda mungkin terbentuk di tengah-tengah perut. Ia akan mula pudar sebaik sahaja anda melahirkan dan akan terus hilang dalam masa beberapa bulan.

Kebanyakan kulit kembali ke warna asal tetapi kawasan sekitar puting, vagina dan perut mungkin kekal menjadi gelap.

Jika anda telah mempunyai tanda gelap di badan—tanda lahir, tahi lalat, tompok-tompok coklat atau parut baru—ia akan menjadi lebih gelap semasa anda hamil, terutamanya selepas terdedah kepada matahari. Tompok-tompok pelbagai bentuk mungkin muncul pada kulit yang semakin ketara apabila terkena matahari. Ia juga akan pudar dan hilang selepas anda melahirkan.

Kebanyakan wanita hamil akan mendapat tanda regangan (stretch marks) yang muncul pada payu dara, perut, paha dan punggung. Tanda ini berwarna kemerahan semasa hamil tetapi selepas melahirkan ia menjadi lebih kecil dan agak cerah. Wanita berkulit lebih gelap akan mendapati tanda regangan lebih ketara disebabkan perbezaan warna yang kontras.

Rambut dan kuku

Perubahan pada rambut dan kuku anda—walaupun dihasilkan daripada bahan yang sama—akan berbeza dari seorang wanita ke wanita yang lain. Rambut ikal akan menjadi lurus, rambut lurus pula akan menjadi ikal, perubahan ini mungkin terus kekal selepas melahirkan. Kebanyakan rambut wanita bertambah lebat semasa hamil kerana jumlah rambut “gugur” tidak ada. Walau bagaimanapun, rambut yang tidak gugur semasa hamil akan gugur selepas melahirkan, perkara ini sangat membimbangkan para ibu. Anda harus yakin rambut anda akan tumbuh semula.

Kuku yang kering dan rapuh semasa hamil akan kembali normal selepas melahirkan. Kuku yang kuat dan berkilat semasa hamil pula menjadi agak rapuh selepas melahirkan.

Gigi dan gusi

Fetus yang sedang berkembang tidak memakan kalsium dari gigi anda! Tetapi sesetengah hormon semasa hamil akan menjadikan gusi anda lembut dan mudah terkena jangkitan.

Jaga gigi dan gusi anda dengan baik semasa hamil. Berus gigi setiap kali selepas makan, terutamanya selepas anda makan gula-gula atau manisan yang pekat dan melekit. Jumpa doktor gigi sebaik sahaja anda hamil untuk mendapatkan nasihatnya. Doktor gigi anda maklum bahawa anda perlu mengelakkan sinar x jika hamil. Makan diet yang kaya dengan vitamin dan kalsium. Pastikan anda mengambil produk tenusu juga.

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.livescience.com/50877-regnancy-body-changes.html>
2. <https://www.livescience.com/50877-regnancy-body-changes.html>
3. <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/changes-to-your-skin-during-pregnancy>

