



Fungsi Utama

Listen

Vital Functions

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

JUL 8, 2020

Semasa hamil, anggota badan dan organ anda akan mengalami perubahan. Ketahui kesan dan fungsinya dalam artikel ini.

Darah, jantung, paru-paru, sistem kencing, malah sendi anda berubah kerana kehadiran hormon semasa hamil.

Darah, jantung, paru-paru, sistem kencing, malah sendi anda berubah kerana kehadiran hormon semasa hamil.

Darah

Pada peringkat akhir kehamilan, jumlah darah di dalam badan anda meningkat sehingga 45%*. Rahim anda memerlukan darah tambahan, begitu juga semua organ lain dalam badan. Payu dara anda malah gusi juga menerima darah yang dikongsi bersama ini. Sumsum tulang menjadi lebih aktif dan menghasilkan sel darah merah yang lebih banyak. Semasa melahirkan anak, anda memerlukan banyak darah tambahan untuk menggantikan pendarahan yang berlaku ketika itu.

Rujukan: *<http://homepages.ed.ac.uk/asb/SHOA2/chpt1.htm> maklumat diambil pada 13 Feb 2012

Jantung

Jantung anda perlu bekerja keras untuk mengepam darah tambahan ke seluruh badan anda. Untuk melakukannya, jantung akan mengembang dan berdenyut 10 hingga 15 kali ekstra setiap minit.

Paru-paru

Paru-paru perlu bekerja keras daripada biasa bagi memastikan yang darah tambahan anda mendapat oksigen yang mencukupi. Bagi memperbaiki fungsi paru-paru anda, pastikan anda menghidu udara yang segar dan kerap bersenam.

Buah pinggang

Buah pinggang anda berfungsi dengan menapis darah dan membersihkannya daripada bahan kumuh. Semasa hamil, buah pinggang juga bekerja keras—dan berfungsi lebih baik—untuk membersihkan jumlah darah yang meningkat dalam badan anda.

Pundi kencing

Pundi kencing anda terganggu akibat kontraksi rahim yang terletak bersebelahan dengannya. Anda kerap membuang air daripada biasa. Pasti anda berasa jengkel kerana kerap membuang air tetapi jangan kurangkan pengambilan air untuk mengawalinya. Air amat penting untuk badan semasa hamil.

Sendi

Tulang di dalam badan bersambung, disokong dan dikukuhkan pada sendi dengan tisu yang kuat dipanggil ligamen. Hormon semasa hamil melembutkan ligamen ini—terutamanya yang berada di pelvis anda—dan membantunya menjadi lebih fleksibel. Semasa bersalin, sendi pada pelvis “mengembang” untuk membuka laluan lahir agar dapat bersalin dengan lebih lancar dan mudah.

Kefleksibelan dan pelembutan ligamen yang meningkat di sekitar pelvis boleh mendatangkan sakit belakang sepanjang peringkat akhir kehamilan. Tanya doktor anda tentang senaman ‘pelvic tilt’ untuk mengelakkan sakit belakang. (Lihat

Senaman pada laman ini untuk mendapatkan maklumat lanjut.)

Ligamen lain akan meregang semasa hamil yang menyebabkan sakit di bahagian pinggang, kaki dan tapak kaki. Senaman, kasut yang sesuai dan urutan dapat melegakan badan anda. Postur atau gaya diri yang baik juga penting semasa hamil.

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.

