Buat 2 artikel 400 kata

Keyword utama: ciri-ciri keguguran

**Ciri-ciri Keguguran yang Perlu Diwaspadai Ibu Hamil**

Keguguran adalah resiko yang bisa saja terjadi pada kehamilan wanita, akan tetapi kondisi tersebut bisa dicegah dengan cara mendeteksi akan terjadinya keguguran lebih awal. Dengan begitu, wanita hamil bisa segera mendapatkan penanganan yang mencegah dari resiko kematian janin yang bisa ditekan. Keguguran merupakan kematian pada janin yang ada didalam kandungan sebelum usia pada kehamilan sampai 20 minggu, hanya beberapa persen kehamilan yang berakhir sampai keguguran. Berikut ciri-ciri keguguran yang perlu diwaspadai ibu hamil:

1. **Terjadi pendarahan**

Ciri-ciri keguguran juga dilihat dari terjadinya pendarahan yang menyebabkan keluarnya bercak-bercak darah. Namun, tidak semua pendarahan yang keluar akan terjadinya keguguran. Pendarahan yang ringan bisa dilihat dari keluarnya bercak warna merah muda atau cokelat, Anda tidak perlu khawatir dengan bercak darah yang seperti itu. Biasanya, pendarahan ringan juga berlangsung selama kurang lebih 1 sampai 2 minggu. Namun, jika yang keluarnya darah berwarna merah cerah berupa gumpalan warna merah mudah dengan volume yang banyak, bisa terjadi keguguran. Segera Anda menghubungi dokter jika terjadi pendarahan baik pendarahan ringan hingga berat.

1. **Adanya rasa nyeri**

Pendarahan yang terjadi dengan disertai adanya rasa nyeri perlu diwaspadai ibu hamil, bisa saja terjadi keguguran. Biasanya bagian-bagian tubuh yang terasa nyeri, seperti perut, panggul, dan juga punggung belakang. Rasa nyeri seperti ini biasanya terasa hebat dibanding dengan nyeri pada saat haid dan hal ini bisa terus-terusan muncul.

1. **Pergerakan pada bayi semakin menurun**

Pada umumnya, keguguran bisa terjadi pada saat usia kandungan belum sampai 20 minggu. Akan tetapi, keguguran yang terlambat bisa saja terjadi pada saat kandungan dari 12-24 minggu. Salah satu ciri yang bisa terjadinya keguguran dilihat dari pergerakan pada bayi menjadi semakin menurun. Oleh sebab itu, wanita hamil perlu waspada dengan janinnya yang tidak bergerak selama beberapa hari, segera periksa dan konsultasikan dengan dokter mengenai kondisi kehamilan Anda.

1. **Perubahan dari gejala kehamilan tidak terjadi lagi**

Perubahan dari gejala kehamilan, seperti umumnya muntah-muntah atau mual menjadi tidak terjadi lagi, bisa menjadi tanda terjadinya keguguran. Perubahan yang terjadi biasanya dikarenakan adanya faktor lain seperti terjadinya hormon kehamilan. Jika terjadi perubahan gejala pada kehamilan seperti itu segera konsultasikan kepada dokter.

1. **Keluarnya cairan dari vagina**

Cairan ataupun jaringan yang keluar dari vagina ibu hamil dapat menjadi ciri-ciri keguguran. Jika dalam kondisi hamil, Anda mengalami kondisi seperti ini segera periksakan ke dokter untuk mendapatkan tindakan lebih lanjut. Pendarahan yang terjadi trimester awal dan berhubungan dengan keguguran, karena tidak sedikit para ibu hamil yang masih tetap melanjutkan kehamilannya dan melahirkan dengan bayi yang sehat.

Keyword utama: mimpi hamil muda

**Tips Istri yang Mimpi Hamil Muda dan Menjadi Kenyataan**

Bagi pasangan pengantin adalah segera mendapatkan momongan yang dapat melengkapi pernikahan. Para istri pun juga sangat menantikan untuk segera hamil, meskipun tidak semua istri cepat hamil setelah menikah. Ada banyak faktor yang bisa menyebabkan kehamilan menjadi lambat atau tertunda. Berikut ini beberapa tips istri yang berkeinginan mimpi hamil muda dan segera menjadi kenyataan:

1. **Melepaskan alat kontrasepsi pada saat berhubugan intim**

Jika sebelumnya Anda menggunakan alat kontrasepsi pada saat berhubungan intim, sebaiknya dilepas saja supaya mimpi hamil muda bisa menjadi kenyataan seperti yang diharapkan untuk segera mendapatkan anak.

1. **Periksa kondisi kesehatan Anda pada dokter**

Sebelum Anda melakukan program hamil muda, ada baiknya untuk melakukan pemeriksaan kesehatan Anda pada dokter. Terutama tes kesuburan pasangan, apakah semuanya sehat atau ada kemungkinan salah satu kondisi pasangan tidak sehat. Jika keduanya sehat segera lakukan program hamil, jika ada pasangan yang tidak sehat segera konsultasikan ke dokter untuk mendapatkan penanganan khusus supaya segera diatasi lebih awal.

1. **Mengetahui masa subur**

Salah satu tips agar segera hamil yakni dengan mengetahui masa subur Anda, masa itu biasanya terjadi setelah beberapa hari setelah Anda haid, tergantung siklus haid Anda. Dengan mengetahui masa subur bisa mempercepat proses kehamilan Anda dibanding tanpa mengetahui masa subur Anda, proses kehamilan menjadi lebih sulit meskipun rutin melakukan hubungan intim. Oleh karena itu, segeralah untuk melakukan program kehamilan, supaya lebih akurat dalam menghitung masa subur Anda untuk meningkatkan keberhasilan Anda untuk hamil cepat.

1. **Berhubungan intim dengan rutin**

Berhubungan intim yang dilakukan dengan rutin dalam menjadi tips untuk cepat hamil secara natural. Meskipun banyak pasangan yang melakukan hubungan intim sebelum tidur, banyak ahli mengatakan kualitas produksi sperma yang paling tinggi di waktu pagi hari. Selain itu, saat Anda sedang menjalankan program kehamilan tak ada salahnya jika Anda mencoba berbagai posisi seks dengan variatif. Terutama temukan posisi seks ternyaman dengan pasangan Anda supaya dapat segera hamil. Pasalnya, semua posisi seks bisa saja baik dan mendukung proses kehamilan cepat, namun jika dilakukan dengan waktu yang tepat.

1. **Menjaga kualitas dan kuantitas sperma dari pria**

Sperma berfungsi untuk membuahi ovum pada wanita, jika sperma dalam keadaan sehat, kuat, berkualitas dan juga memiliki jumlah yang banyak. Untuk menjaga dan meningkatkan kualitas dan juga kuantitas sperma supaya program kehamilan cepat berhasil, berikut caranya:

* Berhenti merokok, karena dapat menurunkan produksi pada sperma yang sehat, terutama pada saat melakukan program kehamilan.
* Tidak mengkonsumsi alkohol, karena dapat menurukan jumlah sperma dan kadar testoteron.
* Memenuhi kebutuhan nutrisi supaya tetap sehat
* Mengelola stress Anda dengan kegiatan yang positif
* Menerapkan pola hidup yang sehat, supaya mimpi hamil muda segera terwujud.