

rs Bunda Group informasi pengunjung panduan vitasi selama covid-19 pemulihan pasca persalinan lebih cepat dengan eracs bmhs, the terbaik hospital ini maternity service 2021 rsu Bunda Margonda meraih persi award 2021 saksikan live stream penghargaan PT Morula Indonesia menu bantuan saat hamil ibu seringkali kelaparan di luar waktu makan, jadi harus sedia cemilan sehat ibu hamil untuk mengatasi perut lapar saat berbadan dua. ngemil sebenarnya bukan hal yang dilarang pada ibu hamil, hanya saja harus anda perhatikan dengan seksama jenis makanannya. baca juga: 12 gerakan senam hamil di rumah yang mudah dipraktikkan ibu hamil tidak bisa memakan jenis makanan atau minuman tertentu karena bisa membahayakan janin. jadi, pengetahuan tentang makanan yang boleh dan tidak boleh ibu hamil konsumsi menjadi hal penting. kali ini, kami akan berbagi informasi mengenai beberapa jenis cemilan yang dapat para bumil (ibu hamil) konsumsi, tapi tetap aman untuk janin. mari simak paparan berikut ini: baca juga: Bunda wajib paham! ini penyebab sakit gigi pada ibu hamil sebelum anda menentukan cemilan sehat ibu hamil, ada baiknya kenali dahulu kondisi tubuh saat kehamilan. sebab setiap bumil memiliki kondisi kehamilan berbeda, mungkin ada yang tidak merasakan banyak keluhan dan sebaliknya. sangat penting untuk berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui jelas bagaimana kondisi tubuh calon ibu dan anak. dengan berkonsultasi pada dokter spesialis, anda dapat mengetahui apakah kandungan sehat atau justru bermasalah. selain itu, jagalah kondisi tubuh dengan menerapkan pola hidup sehat juga memperhatikan asupan gizi dan waktu beristirahat. sebab hal tersebut akan bantu jaga kondisi bumil selama masa kehamilan. asupan gizi bagi bumil merupakan hal penting. pastikan semua jenis nutrisi terpenuhi baik dari makanan maupun suplemen. bumil tidak selalu harus makan-makanan berat, tapi juga bisa berbagai cemilan sehat ibu hamil. untuk jumlah asupan gizi harus disesuaikan juga dengan usia kehamilan. misalnya, pada trimester pertama biasanya bumil sulit makan, sehingga harus mengenali pola makannya dulu dan pemberian edukasi tentang kehamilan. apabila masuk trimester kedua, biasanya dokter akan menganjurkan untuk mengonsumsi lebih banyak asam folat, zat besi, dan berbagai nutrisi lain agar janin berkembang sempurna. sedangkan trimester terakhir adalah untuk penyempurnaan tubuh bayi dalam perut ibu. di trimester terakhir sejak kehamilan melewati usia 6 bulan, bumil harus mulai memakan makanan dalam porsi bagian kecil. sedikit tapi sering, inilah konsep penting di usia kehamilan mendekati kelahiran. anda sedang hamil dan sering merasa lapar? itu wajar saja, jadi tidak perlu takut menjadi gendut dan pilih berbagai cemilan sehat ibu hamil berikut untuk menemani hari-hari anda: cemilan pertama yang memberikan efek kenyang dan berbagai nutrisi menyehatkan bumil adalah smoothies buah atau sayuran, bisa jadi campuran keduanya. jangan tambahkan gula atau kental manis, sebaiknya ganti dengan madu saja. siapa yang suka yogurt? ibu hamil juga perlu mengonsumsi yogurt, karena hasil olahan susu ini kayak manfaat dan bisa dikonsumsi di sela waktu makan. selain itu, bisa dicampurkan dengan bahan lainnya juga. cemilan sehat ibu hamil lainnya adalah overnight oats yang kayak serat dan nutrisi. anda akan kenyang lebih lama sehingga beraktivitas menjadi lebih nyaman. selain itu, juga bantu hilangkan rasa penat serta mual. salad buah-buahan juga bisa menjadi pilihan cemilan nikmat. hindari penggunaan kental manis yang terlalu banyak, sebaiknya gunakan madu saja sebagai pemanisnya. pilihan lain adalah bubur kacang hijau atau sari kacang hijau yang memberikan nutrisi serta kayak serat. segelas sari kacang hijau dapat memberikan rasa kenyang serta energi bagi ibu hamil. cemilan ini banyak diperjualbelikan saat ini, terutama dibeli oleh orang yang ingin berdiet sehat. produk ini juga bagus dikonsumsi oleh bumil karena kandungan nutrisi serta kayak serat. bagi yang suka minum susu, segelas susu bumil di pagi hari dan malam hari bisa jadi pilihan camilan menyehatkan. terutama bagi para bumil yang kesulitan makan pada trimester pertama. cemilan sehat ibu hamil berikutnya adalah coklat batangan. pilih dark chocolate dengan rasa yang sedikit pahit, karena kandungannya lebih baik dibandingkan milk chocolate dengan kalori lebih kecil. snack dari gandum juga dapat anda jadikan pilihan, terutama snack yang memang dikhususkan bagi bumil. rasa snack gandum juga enak dan tidak menimbulkan eneg pada bumil. ngemil buah saat hamil sangat bagus, terutama buah-buahan kayak kalium seperti

pisang. anda bisa memakannya langsung atau mengolahnya menjadi panganan lain. bukan cuma hamster, biji bunga matahari juga cemilan yang banyak disukai di indonesia. para bumil yang doyan ngemil bisa masukkan biji bunga matahari sebagai salah satu simpanan di rumah. cemilan sehat ibu hamil berikutnya adalah kacang mete yang dipanggang. rasanya empuk dan kayak akan manfaat sehingga cocok dimakan di sela-sela waktu makan besar. buah-buahan kering seperti kismis, kurma, dan lainnya menjadi alternatif lain bagi bumil yang ingin mencari rasa berbeda. biji chia juga bisa dijadikan pilihan lain untuk disimpan dan dimakan saat ingin makan sesuatu. chia punya banyak kandungan nutrisi baik untuk para bumil. pilihan cemilan sehat ibu hamil berikutnya adalah sayuran kering seperti brokoli, wortel, bayam, dan lain sebagainya. hasil olahan ini sehat dan aman dikonsumsi setiap hari. baca juga: percepat pemulihan pasca persalinan dengan teknik eras, apa itu? bagi pecinta kukis yang sedang berbadan dua, tidak perlu khawatir karena saat hamil juga tetap bisa mengonsumsi makanan ini. namun, pilih yang dibuat dari oat dan tanpa gula. bumil harus memperhatikan asupan gizi selama masa kehamilan, harus tercukupi dengan baik dan tidak boleh berlebihan. ada banyak pilihan makanan maupun cemilan sehat ibu hamil yang dapat dikonsumsi setiap hari. baca juga: waspada hipertensi dalam kehamilan: berbahaya! dalam kehamilan, kesehatan ibu dan anak saling berkaitan. reservasikan pemeriksaan kesehatan berkala anda di rs bunda group untuk mendapatkan hasil yang mendetail. temukan ahli preferensi anda di jadwal dokter kami, dan layanan kesehatan lainnya di laman informasi kami. share this article: dapatkan info terbaru seputar kesehatan dan covid-19. pelajari perjalanan dan perkembangan rs bunda group sebagai salah satu penyedia kesehatan inovatif di indonesia. pelajari lebih lanjut mengenai peluang dan lowongan kerja. rsia bunda jakartarsu bunda jakartarsu bunda margondarsia bunda ciputatrsu citra harapanrsu bunda padangrsia az zahrarsia bunda denpasarbic masukkan email anda untuk mendapatkan update terbaru dari kami. masukkan email anda untuk mendapatkan update terbaru dari kami. copyrights © by bundamedik tbk. semua rights reserved.

daftar isi kehamilan adalah salah satu kondisi yang digunakan untuk menggambarkan periode saat janin berkembang dalam rahim. biasanya, proses kehamilan berlangsung selama 40 minggu atau lebih dari sembilan bulan. waktu ini dihitung dari periode menstruasi yang terakhir. biasanya, dokter akan membagi usia kehamilan dalam tiga fase yang berbeda, seperti: meskipun secara fisik perubahan pada ibu belum jelas terlihat, tetapi pastinya terjadi perubahan besar dalam tubuh ibu, seperti kadar hormon yang berubah secara signifikan. rahim akan mulai mendukung pertumbuhan plasenta dan janin. tubuh juga akan menambah suplai darah untuk membawa oksigen dan nutrisi ke janin yang sedang berkembang. pada trimester pertama ini, janin akan mengembangkan semua organnya pada akhir bulan ketiga. makanya, momen-momen ini sangat penting agar ibu hamil mempertahankan pola makan sehat, termasuk menambahkan jumlah asam folat yang cukup untuk membantu mencegah cacat tabung saraf pada janin. selama trimester pertama, risiko keguguran biasanya cukup tinggi. oleh sebab itu, ibu harus menjaga kondisi dan vitalitas tubuh. tanyakan kondisi kesehatan ibu hamil kepada dokter untuk penanganan kehamilan yang tepat. trimester kedua adalah periode paling nyaman bagi mayoritas ibu hamil. sebagian besar gejala kehamilan awal seperti morning sickness akan menghilang. perut juga akan mulai terlihat membesar karena rahim akan tumbuh dengan cepat pada masa-masa ini. walaupun gejala mual perlahan hilang, tetapi ada beberapa keluhan umum yang akan dirasakan ibu, termasuk kram kaki, nyeri di ulu hati, selera makan tinggi, muncul varises, sakit punggung, dan terkadang hidung tersumbat. trimester kedua adalah masa ketika ibu hamil dapat merasakan janin bergerak untuk pertama kalinya. biasanya, pergerakan ini terjadi pada minggu ke-20 masa kehamilan. pada momen ini, janin bahkan bisa mendengar dan mengenali suara ibu. beberapa tes screening biasanya dilakukan pada trimester kedua. pastikan untuk membicarakan riwayat medis pribadi dan keluarga kepada dokter untuk

mengetahui masalah genetik yang dapat memberikan risiko pada janin. trimester kedua juga menjadi momen ketika bagian tubuh janin terbentuk seperti jantung, paru-paru, ginjal, dan otak. ibu juga bisa mengetahui jenis kelamin bayi di trimester kedua. biasanya selama trimester kedua, dokter menguji diabetes gestasional yang umumnya dideteksi antara minggu ke-26 dan 28 masa kehamilan.

trimester ketiga berlangsung dari minggu ke-28 kehamilan sampai masa kelahiran bayi. pada trimester ketiga, janin sudah bisa membuka, menutup mata, dan menghisap jempolnya. janin bisa menendang, merenggangkan badan, dan merespon cahaya. memasuki bulan kedelapan, pertumbuhan otak akan berlangsung terus dan cepat. ibu mungkin bisa mendapatkan bentuk siku atau tumit di perut. di bulan ke 9 atau usia kehamilan 34-36 minggu paru-paru sudah matang dan siap bekerja sendiri. untuk ibu sendiri akan ada pemeriksaan teratur seperti tes urine untuk mengetahui kadar protein di dalam tubuh, memeriksa tekanan darah, memantau detak jantung janin, dan persiapan-persiapan lain menuju proses persalinan. proses terjadinya kehamilan adalah ketika sperma membuahi sel telur setelah dilepaskan dari ovarium selama proses ovulasi. telur yang berhasil dibuahi kemudian akan bergerak menuju rahim, tempat proses implantasi akan terjadi. ketika proses implantasi berjalan dengan baik maka kehamilan pun dapat terjadi. nah, ini cara membuat anak yang perlu diketahui pasangan suami istri. saat hamil, kamu akan mengalami beberapa tanda kehamilan, seperti: pemeriksaan kehamilan dilakukan saat kamu mengalami kehamilan. pemeriksaan dilakukan untuk memastikan kondisi ibu dan janin dalam kondisi yang sehat. selain memastikan kondisi kesehatan ibu dan janin, pemeriksaan ini juga dilakukan untuk memastikan gaya hidup dan pola makan yang perlu dijalankan ibu untuk menjaga kesehatan selama menjalani kehamilan. selain itu, saat kehamilan kamu juga akan disarankan untuk melakukan pemeriksaan darah dan melakukan usg. pemeriksaan usg juga dilakukan untuk memastikan kondisi kesehatan bayi dalam keadaan baik. dengan melakukan usg ibu bisa mengetahui berat badan serta tinggi bayi saat pemeriksaan. ibu juga bisa mengetahui jenis kelamin bayi melalui usg saat kehamilan memasuki trimester kedua. ibu perlu melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala pada dokter kandungan untuk menghindari berbagai komplikasi kehamilan yang mungkin terjadi saat kehamilan. ada beberapa komplikasi yang perlu diwaspadai, yaitu: agar kehamilan dapat berjalan dengan lancar hingga persalinan, sebaiknya lakukan berbagai perawatan, seperti: selain itu, kehamilan juga dapat menyebabkan munculnya rasa gatal pada selangkangan. nah, ini cara mengatasi selangkangan yang gatal saat hamil. selain melakukan pemeriksaan secara rutin, sebaiknya ibu hamil segera mengunjungi rumah sakit terdekat ketika mengalami beberapa gejala yang perlu diwaspadai ketika hamil, seperti perdarahan, nyeri pada perut bagian bawah, nyeri punggung, sakit kepala yang disertai gangguan penglihatan, hingga kontraksi saat usia kehamilan belum memasuki minggu ke 37. segera tanyakan langsung pada dokter di halodoc. ibu bisa klik gambar di bawah ini untuk konsultasi dengan dokter kandungan terpercaya dengan biaya yang lebih hemat. referensi: nih. diakses pada 2022. about pregnancy. healthline. diakses pada 2022. what do you want to know about pregnancy? nhs. diakses pada 2022. pregnancy. nih. diakses pada 2022. what are some common complications of pregnancy? brigham health hub. diakses pada 2022. 12 ways to stay healthy during pregnancy. sangat baik family. diakses pada 2022. common warning signs to be aware of in pregnancy. diperbarui pada 19 mei 2022. ditanyakan oleh: liemoonica dijawab oleh: dr. verury verona handayani stretch mark dapat diakibatkan oleh adanya peregangan kulit. pada umumnya, kondisi ini dialami oleh ibu hamil atau orang yang mengalami peningkatan maupun penurunan berat badan dalam waktu singkat. beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan stretch mark, antara lain: • obat-obatan topikal (oles), seperti: 1. krim yang mengandung asam hialuronat (ha) untuk merangsang produksi kolagen pada kulit, sehingga dapat digunakan untuk menghilangkan stretch mark. namun demikian, keamanan dalam menggunakan asam hialuronat pada ibu hamil dan menyusui belum diketahui dengan pasti. 2. krim yang mengandung retinoid, yaitu produk turunan dari vitamin a, contohnya obat oles yang mengandung tretinoin. krim ini dapat membantu menghilangkan stretch

mark yang baru terbentuk, meningkatkan produksi kolagen, serta membantu kulit tetap kencang dan tidak kusam, sehingga kulit dapat kembali mulus. namun demikian, krim ini tidak dianjurkan untuk digunakan oleh wanita hamil dan menyusui, karena dapat menyebabkan kecacatan pada bayi. • prosedur untuk menghilangkan stretch mark, seperti: 1) microneedling, yang dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu berupa dermaroller. prosedur ini menggunakan jarum-jarum berukuran sangat kecil, untuk membuat titik-titik luka yang sangat halus pada permukaan kulit. tujuannya untuk memicu produksi kolagen dan elastin, sehingga memperbaiki tekstur kulit yang mengalami stretch mark. 2) mikrodermabrasi, yang dapat dilakukan untuk mengangkat sel kulit mati atau eksfoliasi, sehingga akan memicu pertumbuhan lapisan kulit baru yang lebih elastis. selain sering digunakan untuk wajah, prosedur ini juga efektif digunakan untuk menghilangkan stretch mark. 3) terapi laser, yang menggunakan sinar laser, untuk merangsang produksi kolagen dan elastin pada kulit. terapi ini berguna untuk meregenerasi sel-sel kulit dan memperbaiki struktur kulit. ditanyakan oleh:

fitarizqilailiyah dijawab oleh: dr. verury verona handayani payudara dan perut gatal pada ibu hamil merupakan salah satu kondisi yang umum dialami. hal ini diakibatkan oleh hormon kehamilan dan penambahan berat badan saat hamil. payudara dan perut gatal juga dapat disebabkan oleh iritasi kulit terhadap bahan pakaian, sabun, hingga detergen yang digunakan untuk mencuci pakaian. hindari menggaruk kulit yang gatal, karena dapat menyebabkan kulit iritasi, kulit terluka, dan terasa perih. beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi payudara dan perut yang gatal saat hamil, antara lain: • memakai pakaian yang longgar, nyaman, serta terbuat dari katun untuk mengurangi rasa gatal pada payudara dan perut. • memilih sabun mandi yang bebas parfum dan detergen. ganti sabun mandi dengan yang mengandung emolien atau pelembap. • menggunakan bra menyusui atau nursing bra yang terbuat dari bahan katun yang lembut dan tidak ada jahitan pada bagian puting, untuk mencegah puting lecet dan gatal. • menggunakan losion pelembap yang mengandung vitamin e dan emolien secara rutin. gunakan losion pada kulit yang telah dikeringkan dengan menggunakan handuk lembut, segera setelah mandi. • menggunakan petroleum jelly untuk menjaga dan mengembalikan kelembapan kulit, sehingga dapat mengurangi rasa gatal pada payudara dan perut. • mengoleskan minyak esensial, seperti minyak kelapa, zaitun, chamomile, dan pohon teh (tea tree) untuk mengatasi rasa gatal pada payudara dan perut. sebaiknya berkonsultasi dahulu ke dokter sebelum menggunakan minyak esensial • mengompres dengan es atau air dingin untuk mengurangi rasa gatal. ditanyakan oleh: dessi_lestari05 dijawab oleh: dr. rizal fadli penyakit jantung koroner adalah penyakit yang terjadi karena adanya penyempitan pada pembuluh nadi yang menyediakan darah dan oksigen untuk jantung. jika sedang mengandung dan mengalami penyakit tersebut dikhawatirkan adalah anda akan mengalami serangan jantung selama proses melahirkan. serangan jantung ini bisa membahayakan anda dan bayi anda. sebaiknya sebelum melahirkan, anda harus berkonsultasi dulu kepada dokter jantung. jika dokter jantung tidak menganjurkan anda melakukan persalinan yang normal operasi caesar dapat dilakukan demi keselamatan anda dan bayi.

apakah bumil merasa sulit tidur atau tidur tidak nyenyak? jika jawabannya iya, ada beberapa cara mengatasi susah tidur pada ibu hamil yang bisa dicoba sesuai dengan penyebabnya. cara-cara tersebut mudah dilakukan dan bisa bumil aplikasikan di rumah. tidur tak sekadar mengistirahatkan tubuh. tidur juga memiliki segudang manfaat bagi kesehatan, mulai dari mengurangi stres hingga menjaga fungsi organ tubuh agar dapat bekerja dengan baik. oleh karena itu, tiap orang wajib mendapatkan tidur cukup setiap harinya. meski demikian, tidak semua orang bisa tidur dengan mudah dan nyaman, tak terkecuali ibu hamil. berbagai perubahan yang terjadi saat hamil kerap membuat tidur tidak semudah biasanya. ada banyak hal yang bisa menyebabkan sulit tidur atau rasa tidak nyaman di malam hari pada ibu hamil. berikut ini adalah beberapa masalah yang kerap mengganggu tidur ibu hamil beserta cara mengatasinya: kram kaki merupakan masalah yang sering

dihadapi ibu hamil. penyebab kram kaki beragam, namun salah satu yang paling umum adalah rendahnya kadar kalsium dan magnesium dalam tubuh. untuk mengatasinya, cukupi kebutuhan kalsium dan magnesium dengan mengonsumsi makanan kayak akan kedua nutrisi tersebut atau menggunakan suplemen. namun, pastikan bumil berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui jenis makanan dan suplemen sesuai dengan kondisi kehamilan dan kesehatan bumil. bila bumil mengalami kram kaki, cobalah untuk sesekali meregangkan kaki dengan cara meluruskan kaki dan menggerakkan jari-jari kaki. selanjutnya, pijatlah betis secara lembut dan perlahan. bumil juga dianjurkan untuk rutin melakukan peregangan otot sebelum tidur. di trimester ketiga kehamilan, sakit punggung menjadi keluhan umum ibu hamil yang sering kali membuat tidur menjadi tidak nyaman. untuk meringankannya, bumil bisa mencoba posisi tidur menyamping ke kiri dengan kaki merangkul guling. cara ini bisa membantu mengurangi tekanan pada punggung bumil, sehingga nyeri punggung bisa berkurang. selain itu, tidur menyamping ke arah kiri juga dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke rahim dan janin. selain dengan merubah posisi tidur, bumil juga bisa mengatasi nyeri punggung yang menyebabkan sulit tidur dengan cara rutin berolahraga atau melakukan stretching. beberapa pilihan olahraga yang bisa bumil pilih antara lain berenang, yoga kehamilan, menari, atau senam hamil. perubahan hormon pada masa awal kehamilan bisa menyebabkan bumil merasakan beragam keluhan. salah satunya adalah hidung tersumbat. keluhan ini bisa membuat bumil menjadi susah tidur. untuk mengatasi kondisi susah tidur akibat hidung tersumbat, bumil bisa melakukan beberapa tips berikut ini: kondisi morning sickness atau mual dan muntah pada ibu hamil umumnya terjadi pada trimester pertama. walau dinamakan morning sickness, kondisi ini bisa terjadi kapan saja, termasuk saat tidur malam. bumil bisa mengatasi masalah ini dengan langkah sederhana, yaitu makan camilan yang terasa tawar sebelum tidur guna mencegah perut kosong dan mual. jika bumil terbangun karena mual, konsumsilah lagi camilan tersebut untuk meredakannya. munculnya sensasi perih di ulu hati dan tenggorokan (heartburn) saat tidur menjadi masalah yang sering dikeluhkan ibu hamil saat memasuki usia kehamilan trimester ketiga. kondisi ini dapat disebabkan oleh semakin besarnya ukuran rahim dan janin serta perubahan hormon. untuk mengatasinya, bumil bisa melakukan cara-cara berikut ini: apakah bumil sering ke toilet untuk buang air kecil di malam hari? jika iya, bumil tak perlu takut karena itu adalah hal yang normal terjadi. sering pipis saat hamil bisa disebabkan oleh bertambahnya ukuran janin dan rahim, sehingga menekan kandung kemih ibu hamil. karena kandung kemih yang tertekan, bumil akan merasa lebih sering ingin buang air kecil. untuk mengatasi keluhan ini, cobalah untuk tidak minum air 2 jam sebelum tidur. sebagai gantinya, minumlah lebih banyak air saat bumil beraktivitas dan usahakan untuk buang air kecil terlebih dahulu sebelum tidur. apnea tidur atau sleep apnea adalah gangguan tidur yang membuat napas berhenti sesekali saat tidur. kondisi ini merupakan dampak dari terhalangnya saluran pernapasan. apnea tidur dapat terjadi beberapa kali dan bisa mengganggu kenyamanan bumil ketika tidur. mengatasi kondisi ini tidak bisa dilakukan sendiri, karena harus disesuaikan dengan penyebab dan keparahan kondisi. untuk mengatasinya, bumil perlu berkonsultasi ke dokter kandungan untuk mendapatkan perawatan yang tepat dan aman. bumil yang menderita insomnia ditandai dengan sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, tidak mudah tertidur ketika sudah terbangun, dan tubuh terasa tidak segar dan lesu saat bangun pagi. untuk menangani insomnia, bumil bisa menerapkan cara-cara berikut ini: susah tidur memang kondisi yang kerap terjadi di masa kehamilan. namun, bukan berarti keluhan ini selalu disebabkan oleh hal yang wajar. jika cara-cara di atas tak kunjung membuahkan hasil dan bumil masih sulit tidur atau tidak bisa tidur nyenyak, sebaiknya konsultasikan ke dokter kandungan.