

Apakah Ibu Hamil? Kenali 10 Tanda-Tandanya Berikut Ini



Pada umumnya telat haid atau terlambat menstruasi, menjadi salah satu patokan bahwa seorang wanita hamil. Namun pada kenyataannya, masih banyak wanita yang mengalami siklus haid yang tidak teratur. Padahal mengenali tanda awal kehamilan penting untuk diketahui, apalagi untuk Ibu dan suami yang belum berpengalaman mengalami kehamilan. Hal ini bertujuan untuk terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan. Agar Ibu juga bisa mempersiapkan segala yang terbaik untuk kesehatan Ibu dan janin. Sebaiknya Ibu lebih mengetahui dalam dengan memperhatikan tanda-tanda kehamilan seperti berikut ini.

Perubahan pada payudara

Tanda-tanda kehamilan biasanya diawali dengan terjadinya perubahan pada payudara. Mungkin Ibu tidak akan terlalu menyadari akan perubahan yang terjadi tersebut. Namun Ibu bisa amati lebih cermat, yakni puting terlihat lebih menonjol dan aerola akan terlihat menghitam, ukuran payudara membesar, pembuluh darah lebih terlihat pada permukaan kulit payudara dan juga payudara terasa agak sakit. Tanda awal kehamilan sebelum telat haid ini terjadi karena adanya peningkatan hormon progesteron dan estrogen dalam tubuh wanita hamil.

Merasa sangat lelah

Jika Ibu akhir-akhir ini sering merasa lelah, mungkin saja Ibu mengalami salah satu tanda kehamilan. Karena dengan hadirnya janin yang membutuhkan pasokan aliran darah dan nutrisi yang lebih. Sehingga asupan untuk Ibu pun berkurang dan menjadi mudah lelah. Oleh karena itu, sebaiknya ketahui kehamilan lebih dini agar Ibu bisa memenuhi kebutuhan nutrisi, sehingga terhindar dari rasa lelah tersebut.

Mual dan muntah

Tanda-tanda kehamilan yang satu ini, sangat sering ditemui pada Ibu hamil muda. Mual biasanya sering terjadi pada pagi hari, atau yang lebih dikenal dengan sebutan *morning sickness*. Namun pada wanita lain, kondisi ini dapat terjadi sepanjang hari. Hal ini terjadi karena naiknya asam lambung di malam hari dan naiknya kadar hormon beta-HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*) yang mulai dihasilkan oleh plasenta.

Sensitif terhadap bau

Salah satu tanda kehamilan yang sering dialami Ibu adalah sensitif terhadap bau. Ibu jadi lebih selektif dan tidak menyukai beberapa aroma tertentu, bahkan hingga bisa membuat Ibu mual.

Lebih sering buang air kecil

Sering ingin buang air kecil, terutama di malam hari, juga merupakan salah satu tanda kehamilan. Bahkan pada umur kehamilan selanjutnya, keinginan untuk buang air kecil tersebut akan meningkat. Hal ini disebabkan karena pembesaran rahim yang menekan kantong kemih.

Mood Swing

Tanda kehamilan juga ditandai dengan Ibu merasakan suasana hati yang sering berubah. Hal ini disebabkan karena hormon yang meningkat dalam tubuh pada periode awal kehamilan, sehingga Ibu merasa lebih emosional.

Pusing

Rasa pusing juga merupakan tanda kehamilan yang sering dialami wanita. Hal ini terjadi akibat tekanan darah dan menyempitnya pembuluh darah. Selain itu, bisa juga disebabkan karena kadar gula darah yang rendah.

Munculnya bercak darah yang diikuti kram perut

Mungkin Ibu akan merasa heran dengan munculnya bercak darah atau *flek* di luar siklus haid, seringkali Ibu mengartikan dengan tanda awal menstruasi, padahal bisa jadi ini tanda bahwa Ibu sedang hamil. Bercak darah biasanya terjadi antara 8-10 hari setelah terjadinya ovulasi, ketika sel telur yang sudah dibuahi mencapai dinding rahim. Keluarnya bercak darah biasanya diikuti oleh kram perut yang akan terus berlanjut sampai kehamilan trimester kedua, sampai letak uterus posisinya berada ditengah dan disangga oleh panggul.

Mengidam atau menolak makanan

Mungkin Ibu pernah ingin mengonsumsi makanan tertentu secara mendadak, atau bisa jadi sebaliknya menolak makanan yang Ibu sukai. Ini adalah salah satu tanda kehamilan yang disebabkan oleh meningkatnya hormone estrogen pada tubuh.

Konstipasi

Kondisi sembelit juga bisa menjadi salah satu tanda kehamilan. Hal ini disebabkan karena perubahan hormon yang mengakibatkan kerja sistem pencernaan melambat sehingga menimbulkan kondisi sembelit. Cobalah untuk mengonsumsi lebih banyak makanan yang kaya akan serat agar pencernaan dengan lebih lancar.

Jika Ibu mengalami sebagian besar dari tanda-tanda kehamilan yang sudah dijelaskan di atas. Segera check dengan menggunakan *test pack* dan pergi ke dokter kandungan untuk hasil yang lebih akurat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/apakah-ibu-hamil-kenali-10-tanda-tandanya-berikut-ini.html>