

TIPS HAPPY MOMMY TO BE

By
Dr Raihana Ismail



EFFERTY



TIPS MOMMY TO BE

Tips Simple Khas Untuk Anda

- Buat bakal ibu, tips sebelum hamil ini perlu untuk anda ketahui supaya mudah untuk anda bersedia.
- Hal ini terutamanya apabila ia melibatkan proses penting berkaitan cahaya mata yang sudah berbulan lamanya ditunggu..
- Bagi kebanyakan bakal ibu, saat menginjak masuk ke trimester ketiga, ia merupakan fasa dimana anda mulai berasa debarannya.
- Namun, anda perlu tahu juga bahawa bukan semua ibu hamil akan melalui fasa kehamilan sehingga ke minggu 40.
- Ramai sangat pasangan yang menanti peluang untuk hamil.
- Tips ini supaya anda lebih peka dengan tanda kehamilan anda.



5 Tips Dan Cara Untuk Hamil

Tak sabar nak menimang cahaya mata? Buat pasangan yang dah ready nak jadi ibu bapa, boleh lah cuba tips-tips dibawah sebagai usaha untuk mempercepatkan proses untuk hamil.

InsyaAllah, kita mencuba tetapi Tuhan lah perancang yang paling hebat. Berikut antara cara cara untuk hamil

Tips 1 Dapatkan Pemeriksaan Prakehamilan

- Ini adalah langkah pertama yang menjadi dasar kepada cara untuk hamil yang sihat kerana melalui pemeriksaan prakehamilan,
- Anda akan lebih terbuka untuk mempelajari perubahan bentuk tubuh badan anda.
- Dan ianya dapat membantu menyelesaikan masalah kesihatan dan mempersiapkan diri anda terlebih dahulu.

Tips 2 Merancang Untuk Hamil Secara Sihat

- Anda dinasihatkan untuk mula mengamalkan gaya hidup yang sihat agar ianya dapat membantu anda untuk hamil dalam keadaan tubuh badan yang sihat.
- Anda cuba untuk menghentikan kebiasaan yang tidak sihat contohnya seperti meminum alkohol, merokok dan lain-lain lagi.
- Lebih baik jika anda sudah mula mengamalkan pengambilan asid folik bagi memudahkan proses penghamilan anda.

Tips 3 Cara Untuk Hamil Dengan Berhenti Makan Pil Pencegah Kehamilan

- Bagi meningkatkan peluang untuk hamil, anda haruslah berhenti mengambil sebarang pil pencegah kehamilan.
- Pengambilan pil pencegah kehamilan haruslah dihentikan beberapa bulan sebelum percubaan untuk hamil.
- Hal ini kerana, badan anda akan mengambil sedikit masa untuk mula mengeluarkan telur dengan teratur.

Tips 4 Kenali Waktu Subur Anda

- Para isteri perlu tahu yang anda sangat digalakkan untuk merekod kitaran haid anda agar anda kenal waktu subur anda.

Tips 5 Lakukan Hubungan Intim Sebelum Ovulasi Anda

- Hal ini biasanya 2 atau 3 hari sebelum anda memasuki masa berovulasi seperti yang telah anda ramalkan.
- Sperma mampu bertahan di dalam rahim dan tiub fallopian 2 atau tiga hari manakala telur anda pula cuma mampu bertahan selama 12 hingga 24 jam selepas ia dilepaskan.
- Oleh itu, hubungan intim sebelum anda mengeluarkan telur mampu meningkatkan peluang untuk anda hamil.

Semoga Bermanfaat!!!





"Macam tak cukup kan? Apa, nak lagi? Ok macam ni, saya akan bagi lagi tips-tips menarik dalam emel bersiri saya, boleh?"

"Dapatkan tips seterusnya dalam emel anda bermula esok!"