

Perubahan Fisiologis Pada Ibu Hamil:

Nama Kelompok:

1. Neneng Windi Astuti (2010101044)
2. Meysah Putri Padbi (2010101045)
3. Natasya Riskya Aprilianti (2010101046)
4. Nofi Nurwidiyahningsih (2010101047)

Perubahan Fisiologi Ibu Hamil.

Trimester I	Trimester II	Trimester III
<p>Perubahan fisik ibu saat hamil trimester pertama</p> <p>1. Payudara nyeri</p> <p>Perubahan pada payudara sudah bisa Anda rasakan sejak awal kehamilan. Ia akan terasa lebih lembut, nyeri, dan lebih sensitif. Ini dipicu oleh perubahan hormon dalam tubuh sebagai persiapan untuk menghasilkan ASI.</p> <p>2. Sakit perut</p> <p>Di awal kehamilan, ibu mungkin akan merasakan sakit pada perut bagian bawah seperti saat mengalami menstruasi. Adapun tingkatan sakitnya berbeda-beda. Ada yang merasakan nyeri yang ringan, sedang atau berat.</p> <p>3. Keluar bercak darah</p> <p>Bercak darah pada awal kehamilan biasanya menjadi pertanda bahwa sel telur yang sudah dibuahi berhasil menempel dalam dinding rahim. Ini adalah kondisi normal, tetapi jika perdarahan terjadi lebih berat dan terasa menyakitkan, sebaiknya segera pergi ke dokter guna mengantisipasi keguguran.</p> <p>4. Perut mulai membesar</p>	<p>1. Perut semakin membesar</p> <p>Pada masa ini, rahim akan mengalami pembesaran sehingga ukuran perut pun akan lebih besar.</p> <p>2. Mengalami tekanan darah rendah</p> <p>Sejumlah ibu biasanya mengalami kondisi ini pada trimester kedua. Ini ditandai dengan gejala pening dan sakit kepala.</p> <p>3. Nafsu makan meningkat</p> <p>Seiring dengan menurunnya gejala morning sickness, biasanya nafsu makan ibu juga akan meningkat di masa ini.</p> <p>4. Merasa pegal</p> <p>Perubahan fisik dan hormonal pada ibu hamil juga dapat membuatnya mudah merasa pegal meskipun tidak melakukan aktivitas fisik tertentu.</p> <p>5. Stretch marks</p> <p>Memasuki trimester kedua ini, permukaan kulit seperti perut, payudara dan bokong biasanya mulai mengalami stretch marks yaitu kulit keriput seperti kulit jeruk.</p>	<p>1. Nyeri punggung</p> <p>Bobot kandungan yang semakin berat dapat membebani punggung sehingga menyebabkan nyeri. Senam ibu hamil dapat membantu Anda untuk mengatasinya.</p> <p>2. Nafas pendek</p> <p>Ukuran kandungan yang besar seringkali menekan dada ibu sehingga membuat kesulitan bernafas. Anda dapat mengatasi hal ini dengan mencari posisi tubuh yang lebih nyaman.</p> <p>3. Kulit berjerawat</p> <p>Hormon-hormon kehamilan dapat menyebabkan produksi minyak berlebih pada kulit Anda, sehingga membuat kulit Anda menjadi lebih lembab. Namun, hal ini juga bisa menyebabkan munculnya jerawat.</p> <p>4. Stretch mark semakin terlihat</p> <p>Perubahan fisik ibu hamil yang biasanya cukup mengganggu penampilan adalah stretch mark pada kulit. Ini biasanya mulai muncul di trimester kedua dan akan semakin terlihat di trimester ketiga.</p> <p>5. Varises</p>

<p>Perubahan perut ibu hamil biasanya sudah terlihat saat trimester pertama kehamilan. Meski begitu, sejumlah ibu mungkin belum menunjukkan perubahan sampai memasuki trimester kedua. Ini normal terjadi dan tidak perlu dikhawatirkan.</p>	<p>6. Perubahan warna kulit Beberapa ibu mungkin akan mengalami kulit lebih bercahaya. Hal ini bisa terjadi karena perubahan hormon saat kehamilan dan peningkatan sirkulasi darah di bawah kulit.</p>	<p>Pada trimester ketiga, pembuluh darah vena akan menonjol dan nampak jelas berwarna ungu atau biru yang disebut dengan varises. Kondisi ini terjadi karena volume darah yang bertambah dan jantung memompa darah lebih cepat. Biasanya varises terdapat pada kaki dan payudara.</p>
<p>5. Sembelit Melansir Mayo Clinic, peningkatan kadar progesteron dapat memperlambat pergerakan makanan di saluran pencernaan. Hal ini dapat membuat ibu mengalami susah buang air besar.</p>	<p>7. Perubahan pada puting Pada trimester kedua, kulit wajah biasanya lebih cerah sedangkan puting dan areola akan menjadi lebih gelap.</p>	<p>6. Wasir Selain pada kaki dan payudara, pembesaran pembuluh darah juga dapat terjadi di area anus sehingga mengakibatkan hemoroid atau wasir. Untuk mengatasinya, konsumsilah lebih banyak serat.</p>
<p>6. Merasa pusing, mual dan muntah Perubahan hormonal saat memasuki masa kehamilan biasanya membuat kepala pusing, mual dan muntah. Kondisi ini biasanya terjadi pada pagi hari sehingga disebut juga dengan istilah morning sickness.</p>	<p>8. Linea nigra Perubahan kulit lainnya yaitu muncul garis gelap pada kulit yang membentang mulai dari pusar sampai ke rambut kemaluan, ini disebut dengan linea nigra.</p>	<p>7. Perubahan pada vagina Selain pada area tubuh yang nampak, perubahan fisik ibu hamil juga terjadi pada vagina. Lapisan vagina Anda bisa menjadi lebih tebal dan kurang sensitif.</p>
<p>7. Sensitif terhadap aroma Selain merasa mual, perubahan hormonal juga akan membuat ibu lebih sensitif terhadap aroma tertentu. Mungkin saja ada aroma yang sangat tidak disukai selama hamil.</p>	<p>9. Melasma Ibu yang berkulit gelap biasanya akan mengalami bercak berwarna kecoklatan pada kulit. Bercak ini biasanya muncul pada pipi, dahi, dan hidung. Ini disebut dengan melasma atau chloasma.</p>	<p>8. Perubahan pada berat badan Sejak trimester pertama, berat badan Anda akan naik dan semakin meningkat memasuki trimester ketiga. Ini sebenarnya hal yang baik sebab menandakan janin Anda berkembang. Namun pantaulah kenaikannya agar tidak mengalami kelebihan berat badan saat hamil.</p>
<p>8. Mengidam Selain perubahan fisik, ibu hamil juga mungkin akan mengalami perubahan selera makan. Biasanya Anda akan sangat menyukai makanan tertentu meskipun itu bukanlah menu favorit Anda saat tidak hamil.</p>	<p>10. Merasa gatal Selain mengalami perubahan warna, perubahan fisik lainnya pada kulit ibu hamil adalah rasa gatal terutama di sekitar perut dan paha.</p>	<p>9. Payudara membesar Selain berat badan yang bertambah, ukuran payudara pun akan mulai bertambah. Ia akan terasa lebih berat dan penuh. Anda mungkin perlu mengenakan ukuran bra yang lebih besar dari biasanya agar</p>
	<p>11. Bengkak pada kaki dan tangan Memasuki trimester kedua, mulai terjadi pembengkakan pada kaki dan tangan ibu. Biasanya ukuran bengkak akan semakin membesar seiring bertambahnya usia kandungan.</p>	

<p>9. Asam lambung naik</p> <p>Selain menyebabkan mual dan muntah, ibu hamil di trimester pertama umumnya juga mengalami rasa terbakar di perut (heartburn) karena asam lambung naik.</p> <p>10. Mudah merasa lelah</p> <p>Adanya perubahan besar pada tubuh membuat ibu mungkin akan mudah merasa lelah dan lebih banyak tidur saat trimester pertama kehamilan.</p>	<p>12. Kram pada betis</p> <p>Selain bengkak, perubahan fisik ibu hamil lainnya di masa ini adalah rasa kram pada betis. Biasanya rasanya akan semakin mengganggu di malam hari.</p> <p>13. Masalah pada hidung</p> <p>Melansir Mayo Clinic, perubahan hormonal pada kehamilan trimester kedua dapat berpengaruh pada mukosa dan pembuluh darah di hidung, Anda mungkin akan lebih mudah mengalami hidung tersumbat dan mimisan.</p> <p>14. Gangguan pada gigi dan mulut</p> <p>Gigi dan gusi yang lebih sensitif adalah perubahan fisik lainnya yang mungkin akan ibu hamil hadapi. Saat menyikat gigi, gusi Anda biasanya akan lebih mudah berdarah dan gigi lebih mudah ngilu dan berlubang.</p> <p>15. Keputihan</p> <p>Anda mungkin akan mengalami keputihan yang lebih kental di masa ini. Ini adalah hal yang wajar. Namun jika keputihan mengeluarkan bau yang menyengat disertai gatal dan perih pada vagina maka sebaiknya berkonsultasi ke dokter untuk mengantisipasi infeksi.</p> <p>16. Merasakan gerakan bayi dalam perut</p> <p>Melansir American Pregnancy Association, di akhir trimester kedua, panjang bayi akan mencapai 35 centimeter dan sudah mulai bergerak dalam</p>	<p>merasa nyaman.</p> <p>10. Sering buang air kecil</p> <p>Pergerakan janin menuju area panggul membuat kandung kemih ibu akan tertindih, mengakibatkan sering buang air kecil. Ini merupakan perubahan fisik pada ibu hamil yang cukup mengganggu.</p> <p>11. Kontraksi rahim</p> <p>Semakin tua usia kandungan maka kontraksi akan semakin sering Anda alami. Biasanya ini ditandai dengan permukaan perut yang menegang selama beberapa saat. Jika kontraksi yang Anda rasakan semakin sering dan semakin sakit, maka bersiaplah untuk segera melahirkan.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

perut ibu.

17. Mengalami kontraksi Braxton Hicks

Kontraksi ringan pada rahim biasanya mulai Anda alami, terutama di sore dan malam hari atau setelah melakukan olahraga dan seks. Ini adalah kondisi yang wajar, tetapi jika berlangsung terus menerus segera periksakan diri ke dokter.