



Kehamilan Sehat

Panduan Lengkap Program Hamil

**Program Tepat
Untuk Mendapatkan
Momongan**



Selain untuk memiliki teman hidup, salah satu tujuan menikah adalah untuk memiliki keturunan. Namun, tidak semua pasangan cepat dikaruniai momongan dan hal tersebut terkadang menimbulkan kekhawatiran.

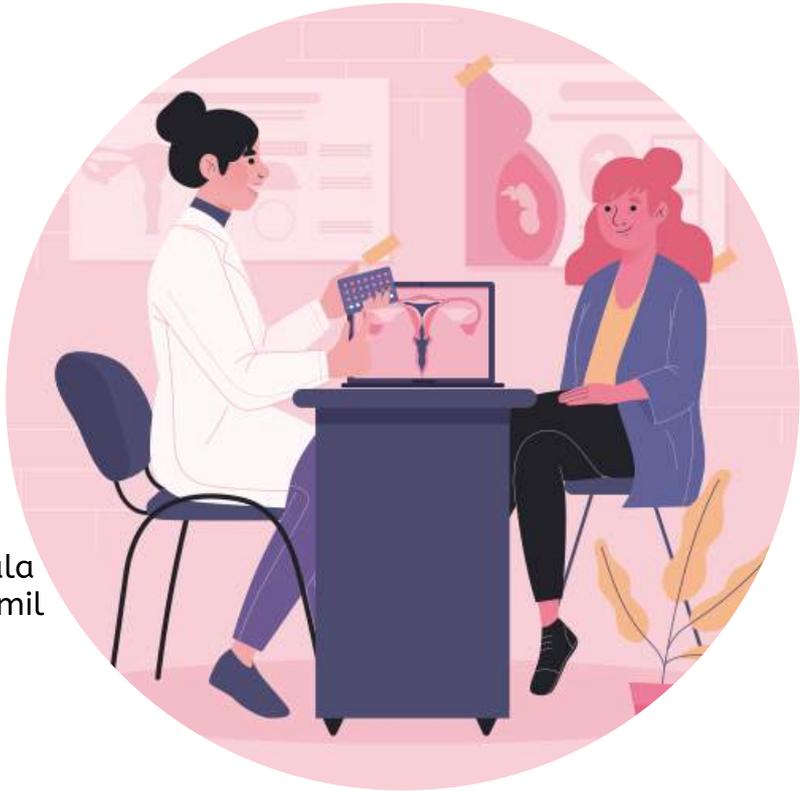
Kekhawatiran yang paling sering terjadi yaitu ketika Mom sudah memiliki usia lebih dari 30 tahun, karena semakin bertambahnya usia, maka tingkat kesuburan juga perlahan mulai menurun secara bertahap. Bahkan penurunan cukup drastis ketika mencapai usia 37 tahun. Begitu juga dengan Suami yang mengalami penurunan kesuburan saat sudah mencapai usia 40 tahun.

Berikut ini penjelasan secara lengkap, cara tepat untuk menjalankan program hamil sehingga Mom dan Suami bisa mendapatkan momongan.



Apa itu Program Hamil?

Program hamil adalah segala usaha / cara agar cepat hamil yang dilakukan pasangan agar segera mendapatkan keturunan.



Kehamilan bisa datang dengan mudah bagi sebagian pasangan, namun sebagian lainnya membutuhkan usaha lebih banyak untuk bisa hamil. Cara agar cepat hamil dapat dilakukan dengan mengikuti program hamil.

Mom dan Suami tidak perlu menunggu bertahun-tahun untuk memulai program hamil. Bahkan, pasangan muda yang baru menikah sekalipun juga bisa melakukan program hamil jika memang segera menginginkan momongan.

Apa Kondisi yang Membuat Istri dan Suami Perlu Mengikuti Program Hamil

Mom dan Suami perlu mengikuti program hamil, jika Mom mengalami beberapa kondisi seperti :



Sudah mencoba berkali-kali dalam waktu kurun \pm 1 tahun namun belum juga hamil



Siklus haid yang tidak teratur



Sering mengalami keguguran yang berulang



Bermasalah dengan Sperma, seperti morfologi sperma buruk (bentuk tidak normal), motilitas buruk (lambat bergerak), jumlah sperma rendah, masalah ejakulasi atau azoospermia (tidak ada sperma)

Mom perlu berkonsultasi dengan dokter Obgyn untuk segera melakukan program hamil jika mengalami salah satu kondisi di atas.

Persiapan Program Hamil

Persiapan agar cepat hamil perlu dilakukan sedini mungkin, yaitu segera setelah Mom dan Suami berniat untuk memiliki momongan. Hal ini bertujuan agar tubuh Mom siap dan tetap sehat selama 9 bulan masa kehamilan. Dengan harapan kondisi janin yang dilahirkan Mom nanti juga sehat dan tidak kekurangan apapun.

Persiapan agar cepat hamil dapat dimulai dengan menjalani pola hidup sehat dari sekarang!

Langkah-Langkah yang Perlu Dilakukan Dalam Mempersiapkan Program Hamil

Persiapkan diri Mom untuk menjalani kehamilan sehat dengan melakukan beberapa langkah persiapan agar cepat hamil berikut ini:

1. Berkonsultasi ke dokter Obgyn
2. Ketahui Masa Subur
3. Ketahui Masa Haid
4. Menjaga Berat Badan Ideal
5. Menjaga Kesehatan Gigi dan Tubuh
6. Rajin Berolahraga
7. Kesiapan Mental & Finansial

Dengan melakukan langkah-langkah persiapan agar cepat hamil di atas, diharapkan tubuh Mom akan lebih siap untuk hamil.



Langkah-Langkah Program Hamil

#1 Konsultasi Dengan Dokter

Persiapan agar cepat hamil yang pertama adalah berkonsultasi dengan dokter Obgyn. Konsultasikan riwayat kesehatan Mom dan Suami dari penyakit genetik yang harus diantisipasi, kesehatan organ tubuh, hingga suplemen-suplemen yang wajib dikonsumsi selama program hamil.



Dokter Obgyn juga akan memberikan beberapa vaksinasi, seperti TORCH (Toxoplasma, Rubella, Cytomegalovirus and Herpes).

Langkah-Langkah Program Hamil

#2 Ketahui Masa Subur

Persiapan agar cepat hamil selanjutnya adalah dengan mengetahui masa subur. Tahukah Mom, kapan tepatnya masa subur berlangsung?

Untuk mengetahui kapan masa subur dimulai, pertama-tama Mom perlu tahu kapan masa haid dimulai.



Umumnya, masa subur terjadi sekitar 12 - 16 hari sebelum masa haid berikutnya. Dengan kata lain, rata-rata masa subur terjadi di antara hari ke 10 - 17 setelah hari pertama haid terakhir.

Namun, hal ini berlaku bagi mereka yang memiliki siklus haid teratur yaitu 28 hari. Bagi Mom yang memiliki siklus haid berbeda, Mom bisa menghitung dan mengenali tanda-tanda masa subur.

1. Cara Menghitung Masa Subur

Setelah keluar, sel telur hanya dapat bertahan selama 24 jam. Jadi, bila Mom ingin hamil, sel telur harus dibuahi dalam waktu 12 - 24 jam setelah ovulasi. Itulah mengapa, penting untuk mengetahui kapan masa subur Mom.

Rumus untuk menghitung masa subur:

Misalnya siklus haid terpendek Mom Adalah 27 hari. Angka tersebut dikurangi 18 dan hasilnya 9. Nah, angka 9 ini adalah hari pertama masa subur Mom.

Sedangkan siklus terpanjang Mom adalah 30 hari. Angka tersebut dikurangi 11 dan hasilnya 19. Nah, angka 19 ini adalah hari terakhir masa subur Mom.

Jadi, bila rata-rata siklus haid Mom adalah 27 - 30 hari, maka masa subur Mom berada di antara hari ke 9 - 19.

2. Kenali Tanda-Tanda Masa Subur

Untuk memperkuat perkiraan masa subur, Mom juga bisa mengamati tanda-tanda masa subur diantaranya :

- Meningkatnya Suhu Basal Tubuh (suhu tubuh saat bangun di pagi hari, normalnya 35,5 – 36,6 derajat Celsius). Suhu tersebut akan meningkat saat Mom sedang dalam masa subur
- Muncul Lendir Serviks (lendir di mulut rahim, biasanya berwarna bening, licin, dan elastis, seperti putih telur mentah)
- Nyeri Perut

Ketahui Masa Haid

Persiapan agar cepat hamil terakhir yang akan kami bahas di sini adalah masa haid. Siklus haid bisa bervariasi dari lama dan jumlah darah yang dikeluarkan. Namun penting Mom ketahui bagaimana tipe haid yang normal.

Siklus haid normal berkisar antara 21 - 35 hari dan berlangsung selama 3 - 7 hari. Jika siklus Mom masih dalam hitungan 21-35 hari, maka siklus haid Mom masih tergolong normal.

Hal-Hal yang Perlu Dilakukan Untuk Mendukung Program Hamil

Selain persiapan agar cepat hamil di atas, Mom juga perlu melakukan hal-hal untuk mendukung program hamil, seperti :

- Berhenti Merokok
- Tidak mengonsumsi minuman keras
- Menjaga pola makan & mengonsumsi makanan sehat
- Hubungan Intim yang tidak teratur
- Menggunakan pelumas saat berhubungan intim
- Mengonsumsi terlalu banyak kafein
- Makan ikan dengan kandungan merkuri tinggi
- Terlalu stress
- Penggunaan obat-obatan tertentu (peredam rasa sakit, ibuprofen, antibiotik, antihipertensi, dan antikoagulan harus dievaluasi oleh dokter terlebih dahulu)

Metode / cara agar cepat hamil yang sedang Mom jalankan akan terhambat jika masih melakukan hal-hal di atas.



Mendukung Program Hamil

#1 Berhenti Merokok

Merokok selama program hamil adalah pantangan terbesar. Merokok beresiko mempercepat penuaan folikel ovarium yang dapat menyebabkan menopause dini dan mempengaruhi kesuburan.

Tidak hanya itu, merokok juga dapat menyebabkan Mom memiliki kehamilan ektopik, kelahiran prematur, bahkan keguguran.

Sementara bagi Suami, merokok menyebabkan kerusakan struktur dan fungsi sperma, serta mengurangi jumlah sperma. Semua itu dapat menurunkan peluang Mommil agar cepat hamil. Jadi, cara agar cepat hamil yang tepat adalah dengan berhenti merokok.



Mendukung Program Hamil

#2 Tidak Mengonsumsi Minuman Keras

Sebuah studi telah melakukan penelitian mengonsumsi minuman keras antara sepasang suami istri yang sedang menjalani terapi kesuburan. Hasilnya, konsumsi minuman keras baik pada Suami dan istri dapat menurunkan peluang bayi lahir sehat, dan meningkatkan risiko keguguran.

Bukan hanya kesuburan Mom yang terkena dampak minuman keras. Tetapi, mengonsumsi minuman keras berlebihan menurunkan kadar testosteron dan kualitas serta kuantitas sperma pada suami. Minuman keras juga dapat mengurangi libido dan menyebabkan impotensi.

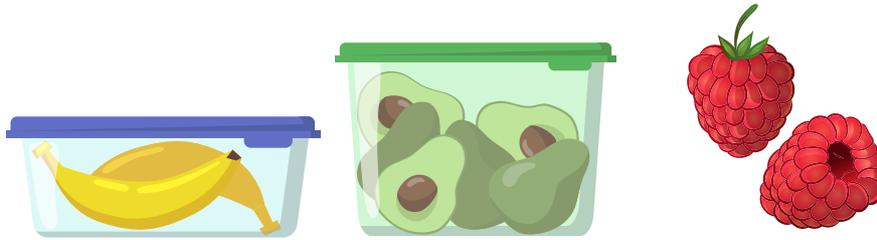
Itulah mengapa, tidak mengonsumsi minuman keras merupakan cara agar cepat hamil yang tepat.



Mendukung Program Hamil

#3 Menjaga Pola Makan & Mengonsumsi Makanan Sehat

Tidak seperti faktor lain yang tidak dapat dikendalikan (usia dan genetika), makanan adalah salah satu hal yang dapat kita perbaiki untuk melancarkan program hamil.



Menurut penelitian dari *Harvard School of Public Health* didapat bahwa kasus gangguan ovulasi lebih tinggi terjadi pada Mom yang mengonsumsi lebih banyak karbohidrat dan protein hewani.

Dilansir dari jurnal *Diet and Fertility*, konsumsi biji-bijian, buah, dan sayur dapat memperbaiki kualitas kesuburan. Buah-buahan berikut ini sangat cocok dikonsumsi saat menjalani program hamil.

Sedang menjalani program Hamil?
Konsumsi buah berikut ini agar Mom berhasil!

1. Pisang

Buah pisang ternyata sangat bagus untuk program hamil, kandungan vitamin B6 dalam buah pisang dapat membantu siklus menstruasi menjadi lebih teratur dan meningkatkan kesuburan.

2. Alpukat

Kandungan vitamin K, kalium, dan asam folat pada alpukat dapat menunjang nutrisi yang dibutuhkan selama program hamil. Menurut sebuah studi, mengonsumsi asam lemak tak jenuh tunggal yang terkandung pada buah alpukat selama proses IVF (bayi tabung) mampu meningkatkan tingkat keberhasilan sebanyak 3,5x.

3. Buah Beri

Keluarga buah beri memiliki kandungan antioksidan dan anti peradangan yang baik untuk meningkatkan kesuburan. Kandungan vitamin C yang terdapat pada buah beri selain berfungsi menjaga daya tahan tubuh, vitamin C juga berfungsi dalam pelepasan sel telur dari ovarium.

Mendukung Program Hamil

#4 Makanan Untuk Program Hamil atau Penyubur Kandungan



Ketika sedang merencanakan kehamilan, Mom sebaiknya memperhatikan asupan makanan agar tetap sehat. Begitu juga dengan vitamin atau suplemen kesuburan agar cepat hamil yang sudah direkomendasikan dokter.

Dilansir dari Tommy's, tingkat kesuburan Mom bergantung pada nutrisi yang masuk. Nutrisi utama yang dibutuhkan oleh tubuh selama program hamil adalah protein, karbohidrat, vitamin, mineral, lemak, dan asam folat

Semua nutrisi tersebut membantu siklus haid menjadi lebih teratur dan juga merupakan salah satu cara agar cepat hamil.

Berikut adalah daftar makanan penyubur kandungan yang perlu Mom konsumsi selama program hamil, seperti: sayuran hijau, berbagai buah jeruk, alpukat, telur, greek yogurt, madu, buah zuriat, dan susu.

Mendukung Program Hamil

#5 Hubungan Intim Tidak Teratur



Mengetahui kapan tepatnya masa subur Mom sangat penting agar cepat hamil, tapi tidak berarti Mom harus membatasi seks hanya di waktu-waktu tersebut.

Beberapa penelitian menemukan bahwa sering melakukan hubungan seks, membantu Suami memproduksi sperma yang lebih sehat dan aktif. Mom dan Suami bisa mencoba untuk melakukan hubungan seks sekitar tiga kali seminggu di sepanjang bulan, misalnya.

Di samping itu, terlalu membatasi sesi bercinta hanya di masa subur saja ternyata dapat membuat Mom stres untuk selalu memberikan performa terbaiknya. Menurut sebuah studi, tingkat disfungsi ereksi justru meningkat pada pasangan yang hanya berhubungan seks terjadwal daripada mereka yang berhubungan seks dengan bebas namun teratur.

Mendukung Program Hamil

#6 Menggunakan Pelumas Saat Berhubungan Intim

Tingkat keasaman (kadar pH) kebanyakan pelumas seks di pasaran tidak ramah sperma. Bahkan bisa cukup asam untuk membunuh sperma. Jadi, pilihlah pelumas seks yang benar-benar aman.

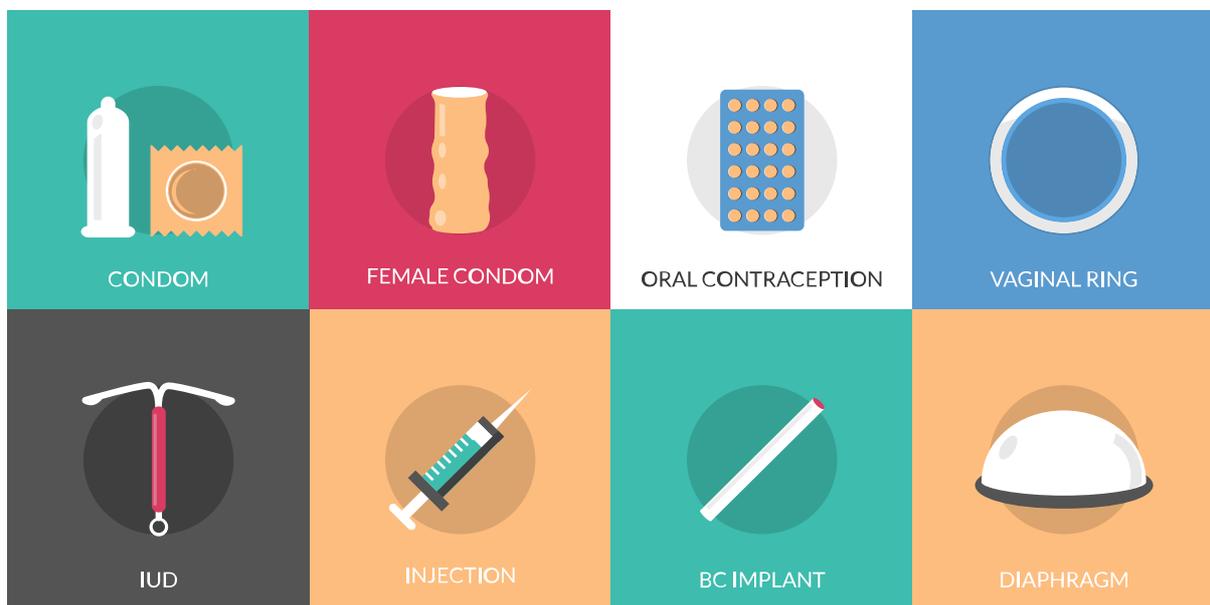
Tips memilih pelumas yang aman untuk berhubungan intim :

- Perhatikan kadar keasamannya
- Hindari pelumas yang mengandung bahan kimia berbahaya
- Hindari pelumas yang mengandung pewangi



Mendukung Program Hamil

#7 Stop KB atau Alat Kontrasepsi Lainnya



Cara agar cepat hamil selanjutnya adalah dengan stop KB atau penggunaan alat kontrasepsi lainnya.

Penggunaan KB & alat kontrasepsi lainnya (seperti kondom, spiral & implan) memang mempengaruhi kesuburan Mom. Namun, saat Mom dan Suami berencana untuk hamil lagi, tubuh Mom butuh penyesuaian setelah berhenti dari alat kontrasepsi tersebut.

Jadi, stop KB atau penggunaan alat kontrasepsi lainnya beberapa bulan sebelum Mom dan Suami memutuskan untuk mengikuti program hamil.

Saat Menjalankan Program Hamil

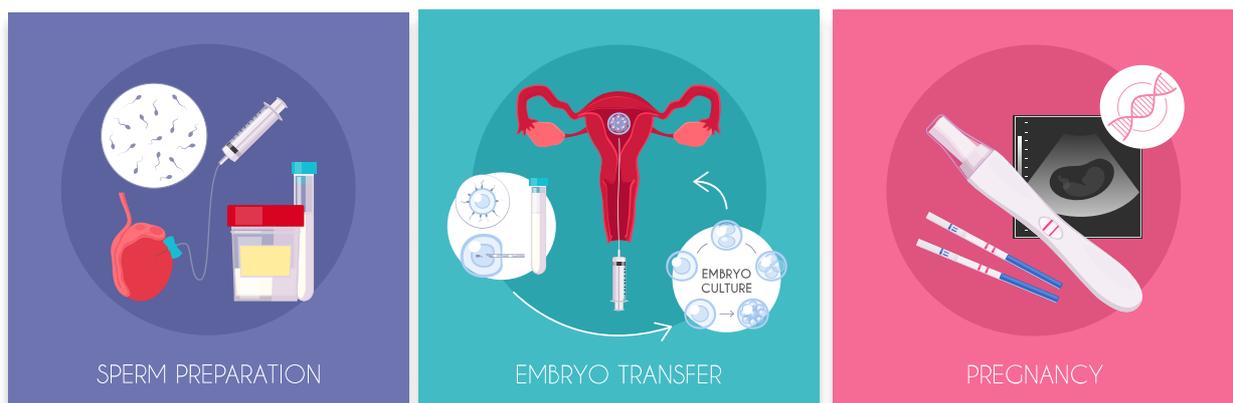
Informasi tentang cara program hamil yang aman dan tepat sangat penting untuk diketahui, terutama bagi pasangan yang ingin mendapatkan momongan tapi belum juga mendapatkannya.

Tata Cara Program Hamil yang Aman dan Tepat

Program hamil menjadi salah satu treatment yang dilakukan banyak pasangan untuk mendapatkan momongan. Idealnya, pasangan yang sudah menikah lebih dari 1 tahun dan belum juga memiliki anak bisa melakukan cara agar cepat hamil ini dengan anjuran dan edukasi yang tepat dari Dokter.

Berikut gambaran proses program hamil yang akan Mom dan Suami jalani :

- USG transvaginal pada Mom saat haid hari ke-2
- Analisa sperma pada suami
- Pemberian obat & vitamin
- Konsultasi saat haid hari Ke-12



Metode Program Hamil

Program hamil adalah salah satu upaya yang dilakukan pasangan untuk mempercepat proses kehamilan. Cara agar cepat hamil ini bisa dilakukan secara alami maupun secara buatan dengan mengandalkan teknologi.

Buat Mom yang masih bingung mau menentukan program hamil dengan metode apa, bisa mencoba salah satu tips berikut :

1. Program Hamil dengan Inseminasi

Dilansir dari *American Pregnancy*, inseminasi bertujuan meningkatkan jumlah sperma yang mencapai saluran tuba (bagian dari sistem reproduksi berupa pipa yang menjadi jalur perjalanan sel telur dari indung telur (ovarium) ke rahim.

Cara agar cepat hamil dengan inseminasi biasanya dilakukan dengan menyemprotkan sperma yang sudah ditingkatkan kualitasnya ke dalam rahim. Kemudian pembuahan terjadi secara normal.

2. Program Hamil dengan Bayi Tabung (IVF)

Cara agar cepat hamil dengan program bayi tabung (*In Vitro Fertilization*) adalah teknologi reproduksi dengan proses pembuahan mengekstrak telur dan mengambil sampel sperma. Kemudian menggabungkan telur dan sperma di piring laboratorium. Setelah digabungkan, embrio ditransfer ke rahim. Program ini dianjurkan bagi pasangan yang mengalami masalah produksi sperma dan sel telur.

3. Program Hamil dengan Cara Alami

Program Hamil dengan Cara Alami adalah berhubungan intim. Jika siklus menstruasi Mom normal, yaitu 28 hari, maka peluang untuk hamil paling tinggi bila Mom dan Suami berhubungan sekitar 14 hari setelah hari pertama menstruasi terakhir Mom.



Proses Program Hamil

#1 Melakukan Cek USG Transvaginal Pada Mom Saat Haid Hari ke-2

Haruskah melakukan USG *Transvaginal* sebelum Program Hamil? Boleh nggak sih, USG *abdomen* saja?

Sebelum melakukan program hamil, biasanya dokter mengharuskan Mom untuk melakukan USG *Transvaginal*. Karena USG *Transvaginal* dapat melihat kondisi rahim secara akurat dan mendalam.

Apasih USG *Transvaginal* itu?

USG *Transvaginal* adalah metode pemeriksaan organ reproduksi wanita dengan memasukkan stik probe ke dalam vagina.



Apasih manfaat USG *Transvaginal*?

Manfaat melakukan USG *Transvaginal*

- Memeriksa ada atau tidaknya perubahan pada rahim
- Mendeteksi perdarahan abnormal
- Mendiagnosis risiko keguguran
- Mendeteksi adanya kista dalam organ reproduksi
- Memastikan pemasangan IUD dengan tepat

Apakah harus melakukan *USG Transavaginal* sebelum program hamil?
USG Transavaginal digunakan untuk memeriksa organ reproduksi wanita ketika ingin melakukan program hamil. Tujuannya untuk memeriksa organ reproduksi wanita, meliputi :

- Saluran telur
- Indung telur
- Leher rahim
- Mendeteksi ada tidaknya kendala pada rahim

Kapan waktu yang tepat melakukan *USG Transavaginal*?

Mom disarankan melakukan *USG Transavaginal* saat menstruasi di hari ke-2 ataupun ke-3, karena pada saat menstruasi tersebut kondisi rahim sedang terbuka, sehingga memudahkan dokter melihat sel telur Mom.



Proses Program Hamil

#2 Cek Sperma Pada Suami



Biasanya, dokter akan memberikan surat rujukan kepada Suami untuk melakukan analisa sperma di laboratorium rumah sakit. Cek sperma ini dilakukan untuk menganalisis kuantitas dan kualitas sperma. Prosedur ini juga digunakan untuk menentukan tingkat kesuburan pada suami.

Proses Program Hamil

#3 Mengonsumsi Obat dan Vitamin



Mom akan diberikan obat dan vitamin serta dokter akan memberikan edukasi dan konsultasi untuk Mom dan Suami selama program hamil berlangsung.

Proses Program Hamil

#4 Konsultasi Saat Haid Hari Ke-12 Memastikan Apa Ada Sel Telur yang Tumbuh

Dokter Mom akan melakukan pengecekan hasil USG saat haid hari ke-12 & melihat perkembangan telur pada rahim Mom (apakah telur mengalami pembesaran) melalui USG. Jika tidak, maka dokter akan menaikkan dosis obat dan vitamin serta pemberian saran pada Mom dan Ayah untuk berhubungan secara rutin.

Berhubungan Intim yang Teratur

Waktu terbaik untuk berhubungan intim adalah pada titik paling subur dalam siklus haid. Masa subur biasanya terjadi dua hari sebelum sel telur berovulasi dan hari ovulasi biasanya memiliki probabilitas tertinggi konsepsi. Sperma akan bertemu dan membasahi sel telur. Sperma dapat hidup selama sekitar lima hari.

Lalu, bagaimana cara menghitung ovulasi?

- Menghitung siklus haid
- Menandai kalender untuk mengetahui siklus rutin haid
- Perhatikan titik tengah siklus haid
- Mengetahui masa subur menggunakan alat cek

Selama berhubungan intim, tidak ada posisi tertentu yang benar-benar terbukti meningkatkan kemungkinan terjadinya pembuahan. Namun gaya atau posisi tertentu mungkin lebih baik daripada yang lain untuk memastikan sperma menemukan jalan ke sel telur.



Ketahui Gaya dan Frekuensi Bercinta Terampuh Untuk Program Hamil

1. *Missionary Style* (Pria di Atas)



Posisi Missionary Style yaitu pria di atas memungkinkan sperma bisa berenang lebih cepat sehingga pembuahan pada sel telur bisa terjadi lebih cepat.

Menambah bantal sebagai penopang pinggul Mom bisa mempermudah jalan sperma. Sperma akan lebih cepat dan mudah membuahi sel telur dengan posisi ini.

2. *Doggy Style* (Pria di Belakang)



Posisi ini merupakan salah satu posisi seks yang memungkinkan penetrasi dalam. Selain itu juga memungkinkan sperma lebih dekat dengan leher rahim sehingga sperma cepat sampai ke rahim

3. *Cowgirl Berbalik*



Posisi ini, Mom berada di atas namun membelakangi wajah pasangannya. Posisi Cowgirl Berbalik ini dianggap dapat mengontrol kedalaman penis, sehingga Mom dapat mengatur penetrasi lebih dalam.

Posisi ini juga bermanfaat bagi Mom yang memiliki rahim terbalik. Selain itu, memberi ruang untuk Mom agar lebih leluasa mengatur geraknya.

4. *Gunting Style*



Saat melakukan posisi ini, badan pasangan dalam posisi miring dan saling berhadapan, kaki saling menyilang serta mengapit seperti gunting saat penetrasi.

Selain menjadikan suasana lebih romantis dan intens, posisi ini juga memberikan kemudahan sperma menuju pembuahan.

5. *Kaki di Atas Bahu*



Posisi ini hampir mirip dengan *Misionaris style*, namun bedanya istri mengaitkan kakinya di bahu suami selama hubungan intim. Posisi kaki di bahu ini memungkinkan sperma untuk lebih dekat ke serviks.

6. *Rear Entry Style*



Posisi *Rear Entry Style* ini dapat membantu penis masuk lebih dalam ketimbang posisi Misionaris. Posisi ini bisa divariasikan di kursi atau pinggir tempat tidur dengan posisi duduk.

7. *Wheelbarrow Style*



Pada posisi ini suami mengangkat tubuh Mom dan memegang kakinya hingga setinggi pinggang.

Lalu, berapa kali frekuensi bercinta yang baik?

Beberapa penelitian telah mengungkap bahwa sperma memiliki kualitas yang lebih baik ketika dikumpulkan setelah periode pantang 2 - 3 hari. Penelitian ini juga mengungkap bahwa tingkat konsepsi yang lebih tinggi terlihat pada pasangan yang berhubungan seks setiap 1 - 2 hari.

Bercinta sehari sekali atau dua hari sekali selama masa subur Mom akan meningkatkan peluang untuk hamil. Cobalah untuk berhubungan intim lebih sering, namun tidak perlu juga untuk menjadikannya terjadwal karena bisa menyebabkan stres.

Dan akhirnya, jawaban dari pertanyaan berapa kali idealnya frekuensi berhubungan intim adalah tergantung dari kenyamanan bagi Mom dan Suami.

Faktor-Faktor yang Menjadi Penyebab Program Hamil Tidak Berhasil

Kehadiran sang buah hati memang akan menambah kebahagiaan setiap pasangan. Tentunya, kehamilan merupakan hal yang sangat dinantikan oleh Mom, suami, dan juga anggota keluarga yang lain.

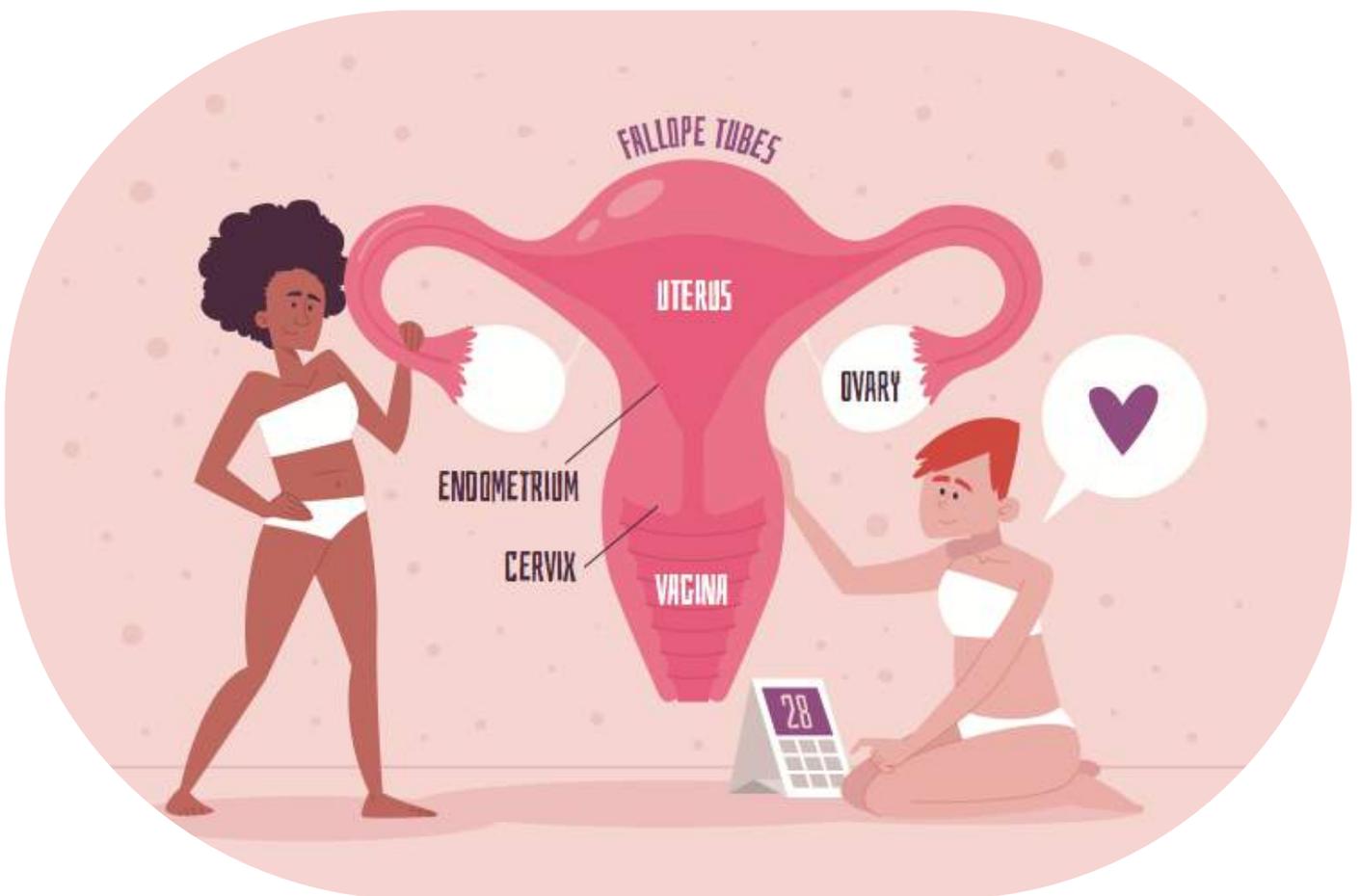
Akan tetapi, memiliki momongan ternyata tidak selalu merupakan perkara yang mudah. Ada yang langsung hamil setelah beberapa bulan menikah, ada pula yang telah menunggu selama bertahun-tahun namun belum juga hamil.

Berikut adalah beberapa faktor yang menjadi penyebab metode / cara agar cepat hamil tidak berhasil, di antaranya:

- Kebiasaan Stress dan Kelelahan
- Kebiasaan Mengonsumsi Makanan yang Mengandung Lemak Trans Tinggi
- Berat Badan Berlebihan / Terlalu Kurus
- Tidak Mengetahui Masa Subur
- Adanya Gangguan Sistem Reproduksi pada Mom ataupun Suami



Penyebab Program Hamil Tidak Berhasil Terdapat Kista/Miom/Kanker/Penyakit Lainnya



Segara mendapatkan momongan setelah menikah merupakan impian bagi sebagian besar pasangan. Akan tetapi, jika salah satu dari pasangan atau keduanya ternyata mengidap *infertilitas* seperti Kista, Miom, Kanker, ataupun penyakit lainnya, maka kehamilan pun akan sulit terjadi.

Penyebab Program Hamil Tidak Berhasil

Mengerjakan Pekerjaan Terlalu Berat

Seringkali, sulit bagi Mom untuk menyeimbangkan rutinitas pekerjaan serta menjaga kesehatan tubuh.

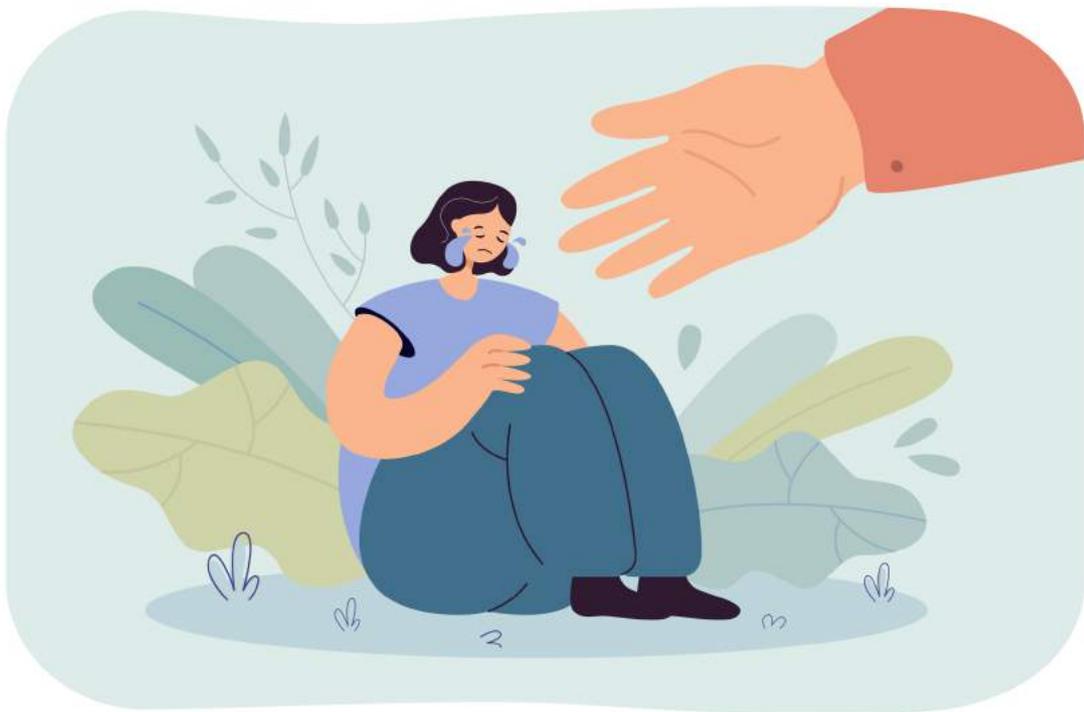


Sebuah penelitian di AS, mengungkap bahwa perempuan yang bekerja lebih dari 40 jam dalam seminggu atau secara rutin membawa beban berat sehari-hari membutuhkan waktu lebih lama untuk hamil daripada perempuan yang tidak bekerja.

Oleh karenanya, Mom harus meluangkan banyak waktu untuk istirahat dan menghindari mengerjakan pekerjaan terlalu berat demi keberhasilan metode / cara agar cepat hamil yang Mom jalankan.

Penyebab Program Hamil Tidak Berhasil Stres

Faktor lain penyebab ketidakberhasilan metode / cara agar cepat hamil adalah stres. Dilansir dari *Hopkins Medicine*, stres dapat mempengaruhi hormon reproduksi yang terdapat di dalam tubuh. Hal ini juga yang akhirnya berdampak pada program hamil yaitu gagal terjadinya pembuahan.



Kenapa demikian?

Alasannya adalah stres dapat mempengaruhi fungsi hipotalamus (kelenjar di otak yang dapat mengatur nafsu makan dan emosi). Ternyata kelenjar ini jugalah yang mengatur hormon pemicu pelepasan sel telur.

Stres akan menjadi faktor penghambat persiapan agar cepat hamil yang Mom jalani sekarang.

Penyebab Program Hamil Tidak Berhasil Pola Hidup yang Kurang Sehat

Apakah Mom atau Suami mempunyai kebiasaan merokok, minum minuman keras, atau bahkan tidak menjaga asupan nutrisi dengan baik?



Tahukah Mom bahwa pola hidup yang tidak sehat seperti di atas dapat mempengaruhi hormon dan menjadi penyebab gagalnya program hamil?

Sangat penting mengetahui bahwa tembakau serta asap rokok mempunyai efek negatif pada kesuburan karena bisa menjadi racun di dalam tubuh. Begitu juga dengan mengonsumsi minuman keras berlebihan yang dapat menurunkan tingkat kesuburan sehingga menghambat persiapan agar cepat hamil.

Terjadinya kehamilan pada pasangan yang sehat dan subur setelah berhubungan intim tanpa alat kontrasepsi adalah sekitar 15 - 25%. Hal ini tentunya juga perlu didukung metode / cara agar cepat hamil yang tepat demi mendapatkan kehamilan yang sehat.

Siapkan Diri Mom dan Suami Untuk Menjalani Program Hamil

Buah dari program hamil hanya bisa didapatkan dengan cara bekerja sama. Calon Mom dan Suami sama-sama memiliki peran penting dalam kesuksesan program hamil. Untuk itulah, bukan hanya calon Mom saja, tetapi Suami juga harus menjaga kesehatan dan mengikuti anjuran dari dokter.

Siapkan diri Mom dan Suami untuk menjalani program hamil mulai dari sekarang!

Persiapan agar cepat hamil dengan program hamil Klinik Kehamilan Sehat merupakan sebuah solusi yang dirancang secara utuh dan menyeluruh, dari hulu hingga ke hilir. Kedua pasangan, baik Mom maupun Suami akan mendapatkan *treatment* cara agar cepat hamil untuk meningkatkan kemungkinan hamil melalui cara-cara yang dapat dipertanggungjawabkan secara medis.

Persiapan agar cepat hamil dengan program hamil Klinik Kehamilan Sehat kini telah tersedia di semua cabang klinik Kehamilan Sehat seluruh Indonesia. Pemeriksaan dan pemantauan akan dilakukan oleh dokter Sp.OG bersertifikasi.

Jangan lupa untuk bergabung di program hamil Klinik Kehamilan Sehat, ya Mom!