Memiliki Buah Hati Merupakan Idaman, 4 Tips Cepat Hamil Setelah Menikah

Category: LifeStyle
8 September 2025

Memiliki Buah Hati Merupakan Idaman, 4 Tips Cepat Hamil Setelah Menikah

Prolite – Memiliki buah hati merupakan dambaan banyak pasangan yang baru menikah, atau yang ingin menambah keturunan.

Namun tidak semua pasangan di mudahkan dan dilancarkan untuk mendapatkan buah hati setelah menikah.

Terdapa banyak masalah yang menjadi faktor beberapa pasangan tidak langsung mendapatkan anak meski sudah melakukan tes Kesehatan.

Kali ini kami memiliki beberapa tips agar cepat mendapatkan sang buah hati setelah menikah yang mungkin bisa dicoba oleh

semua pasangan.

Peluang setiap wanita untuk hamil setelah berhubungan seks tanpa alat kontrasepsi adalah sekitar 15–25% setiap bulannya. Peluang terjadinya kehamilan akan semakin besar jika wanita berhubungan seks di masa suburnya, yaitu masa ketika ovarium melepaskan sel telur ke dalam rahim.

1. **Lakukan hubungan seks secara teratur**

Berhubungan seks secara rutin tanpa kondom atau alat kontrasepsi merupakan langkah utama agar Anda bisa cepat mendapatkan buah hati . Untuk meningkatkan kemungkinan terjadinya pembuahan dan kehamilan, Anda dan pasangan disarankan untuk berhubungan seks saat sedang memasuki masa ovulasi.

Sayangnya, masa ovulasi terkadang bisa bergeser sehingga sulit diprediksi. Hal ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti stres berat dan kelelahan akibat aktivitas fisik atau olahraga berlebih. Untuk memastikan masa ovulasi, Anda bisa melakukan pemeriksaan dengan alat tes kesuburan.

2. **Konsumsi suplemen atau makanan yang mengandung asam folat**

Setiap wanita yang sedang merencanakan memiliki buah hati disarankan untuk mengonsumsi setidaknya 400 mcg asam folat per hari. Nutirisi ini juga tetap perlu dikonsumsi setelah wanita berhasil hamil, setidaknya selama trimester pertama kehamilan.

Untuk memenuhi nutrisi ini, Anda bisa mengonsumsi makanan yang tinggi asam folat, seperti brokoli, buncis, bayam, kentang, atau sereal. Suplemen asam folat juga diperlukan bila makanan tidak mampu memenuhi kebutuhan asam folat harian Anda selama mempersiapkan kehamilan.

Selain itu pastikan pula konsumsi suplemen yang mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan agar cepat hamil, seperti

vitamin B, vitamin C, vitamin D3, vitamin E, kalsium, tembaga, yodium, mangan, zat besi, magnesium, selenium, serta zinc.

3. **Jalani pola hidup sehat**

Anda dan pasangan perlu menerapkan gaya hidup sehat untuk meningkatkan peluang terjadinya kehamilan. Berikut ini adalah pola hidup sehat yang perlu Anda dan pasangan jalani:

Jaga berat badan tetap ideal dengan berolahraga secara teratur, tetapi hindari olahraga secara berlebihan karena justru dapat mengganggu kesuburan

Disarankan untuk mengonsumsi makanan bernutrisi, seperti ikan, daging, sayuran, dan kacang-kacangan

Batasi konsumsi kafein hingga tidak lebih dari 200 miligram per hari atau setara dengan 1 cangkir kopi atau 2 cangkir teh

Cukupi waktu istirahat, yaitu dengan tidur selama 7–9 jam setiap malam

4. **Lakukan cek kesehatan secara rutin dan imunisasi**

Jika ingin segera merencanakan kehamilan setelah menikah, pasangan bisa melakukan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pemeriksaan organ reproduksi.

Hal ini penting dilakukan agar dokter dapat mendeteksi apakah Anda atau pasangan memiliki penyakit tertentu yang dapat mengganggu kesuburan dan membahayakan janin, seperti hepatitis B, HIV, sifilis, dan toksoplasmosis.

Dengan melakukan pemeriksaan secara rutin ke dokter, Anda juga akan mendapatkan imunisasi rubella atau campak Jerman, serta tetanus. Vaksin-vaksin tersebut penting diperoleh setiap wanita yang sedang merencanakan kehamilan.

Bagaimana sudahkah anda melakukan cara-cara di atas, berusaha dan ihtiar memang perlu dilakukan untuk semau pasangan yang

menantikan sang anak.