

## Setelah Keguguran, Kapan Waktu Berhubungan Seks

Prolite – Program hamil memang sangat di butuhkan untuk pasangan suami istri yang pernah mengalami keguguran.

Banyak pasangan suami istri yang merasa khawatir untuk berhubungan seks setelah mengalami keguguran.

Keluarnya janin pada usia kehamilan kurang dari 24 minggu dan berat badan janin yang kurang dari 500 gram atau 0,5 kilogram.

Baca Juga: Bahaya Kurang Tidur bagi Pelajar : Dampak Tersembunyi yang Hancurkan Prestasi Belajarmu!

Adapun penyebab lainnya 70 hingga 80 persen karena kelainan kromosom. Selain itu bisa juga di sebabkan karena infeksi, masalah hormonal atau penyakit tertentu yang dialami ibu hamil.

Cirinya seorang ibu hamil mengalami gangguan kehamilan yaitu keluarnya flek seperti tanda ingin melahirkan. Selain itu tanda lainnya juga dapat ditandai dengan pecahnya ketuban.

Lantas kapan bunda bisa memulai program hamil setelah mengalami keguguran.

Baca Juga: Waspada Campak! Lakukan Imunisasi atau Vaksin Mengurangi Risiko Tertular



### Program hamil

Para bunda bisa memulai program hamil adalah siap secara fisik dan mental para bunda serta siklus haid sudah kembali normal. Saat siklus haid kembali normal maka disitu dinding Rahim sudah menebal dan siap untuk pembuahan.

Namun jika bunda sudah mengalami lebih dari dua kali maka bunda harus berkonsultasi dengan dokter untuk menemukan apa masalah dari kandungan yang dialami bunda.

Bunda bisa mencegah terjadinya keguguran sebuah janin dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, rajin berolahraga, istirahat yang cukup, hindari mengonsumsi rokok dan alkohol dan yang paling utama adalah selalu memeriksakan kondisi kandngan ke dokter.



Baca Selanjutnya  
**7 Tips Asyik dan Gampang Buat Rawat Hamster Kesayangan Kamu!**