

Mengenal Tahapan dan Cara Memberikan Stimulasi Perkembangan Janin yang Tepat

JUL 19, 2024

Mengandung adalah proses yang kompleks dan menakjubkan. Janin terus berkembang di dalam perut Mam, mulai dari sel telur dibuahi, berkembang menjadi embrio, hingga akhirnya siap lahir ke dunia.

Sembari menunggu waktu melahirkan, ada beberapa hal sederhana yang bisa Mam lakukan di rumah untuk membantu perkembangan janin lebih optimal lho Mam.

Dalam artikel ini akan dibahas tahap perkembangan janin, stimulasi perkembangan janin, hingga kebutuhan nutrisi yang diperlukan Mam selama masa kehamilan ini.

Perkembangan Janin Trimester 1-3

Dalam waktu 24 jam setelah pembuahan, sel telur yang akan menjadi bayi Mam dengan cepat membelah menjadi banyak sel.

Pada minggu kesembilan kehamilan, embrio berkembang menjadi janin. Pada umumnya, kehamilan berlangsung selama 40 minggu, yang dibagi menjadi tiga trimester atau tiga bulanan.

1. Trimester pertama

Trimester pertama akan berlangsung dari pembuahan hingga 12 minggu atau tiga bulan pertama kehamilan.

Selama trimester ini, sel telur yang telah dibuahi akan berubah dari sekelompok kecil sel kemudian menjadi janin yang mulai memiliki ciri-ciri manusia.

Bulan ketiga kehamilan adalah periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat.

Janin mengembangkan fitur wajah, anggota badan, organ, tulang dan otot yang berbeda. Pada akhir minggu ke-12, janin sudah menentukan jenis kelaminnya, namun belum terlihat di USG.

Kebanyakan perempuan hamil merasakan mual di pagi hari dan kelelahan saat trimester pertama ini.

2. Trimester kedua

Trimester kedua mencakup minggu ke-13 hingga 27 kehamilan. Pada trimester kedua, janin tumbuh lebih besar dan kuat. Perut yang mulai membesar pun terlihat di trimester kedua ini.

Kebanyakan perempuan merasa bahwa trimester kedua jauh lebih mudah dijalani dibanding trimester pertama. Gejala yang dirasa membuat tidak nyaman seperti mual dan muntah saat trimester pertama mulai berkurang.

Dalam periode ini, organ-organ janin berkembang sempurna. Janin juga mulai bisa mendengar dan menelan.

Menurut American Kehamilan Association, pada akhir trimester kedua bayi akan memiliki panjang sekitar 14 inci dan berat hampir 1 kg.

3. Trimester ketiga

Trimester ketiga adalah fase terakhir kehamilan Mam. Ini berlangsung dari minggu ke 29 hingga 40. Selama trimester ini, janin tumbuh, berkembang, dan mulai mengubah posisi untuk bersiap menghadapi kelahiran.

Bayi cukup bulan biasanya memiliki panjang antara 48 sampai 53 cm dan berat antara 2,7 sampai 4 kg.

Di akhir trimester tiga, janin Mam mulai menundukkan kepala untuk bersiap menghadapi persalinan. Pada minggu ke-36, kepala bayi akan mulai bergerak ke area panggul. Posisinya akan tetap menghadap ke bawah selama 2 minggu terakhir kehamilan Mam.

Baca Juga: Cara Mengukur Tumbuh Kembang Anak 1 Tahun

Stimulasi Perkembangan Janin Tiap Trimester

Ada beberapa tips stimulasi perkembangan janin yang bisa Mam lakukan supaya perkembangan si Kecil optimal:

1. Trimester 1

Stimulasi janin trimester 1, yang perlu Mam lakukan adalah tetap aktif atau melakukan latihan fisik namun tetap perhatikan kondisi tubuh, misalnya segera berhenti atau istirahat saat merasa terlalu capek saat berolahraga. Mam juga perlu mengatur intensitas olahraga agar sesuai dengan kondisi tubuh di masa kehamilan.

Semakin aktif Mam selama hamil, semakin mudah juga bagi Mam beradaptasi dengan perubahan tubuh.

2. Trimester 2

Salah satu stimulasi janin trimester 2 adalah dengan suara. Karena pada masa ini, janin sudah mulai bisa mendengar dan benar-benar merespons berbagai suara di trimester ketiga. Itu sebabnya janin perlu lebih sering mendengar suara Mam.

Saat Mam berbicara, bernyanyi, atau membaca dengan suara keras, suara Mam akan bergetar dan menguat di dalam tubuh Mam. Menurut dokter, suara Mam lebih efisien dan efektif dalam membantu perkembangan janin dibanding memasang earphone di perut.

3. Trimester 3

Pada trimester ketiga, janin sudah berkembang pesat dan lebih aktif. Stimulasi janin trimester tiga adalah hal-hal yang dapat membantu meningkatkan perkembangan otak, pendengaran, dan penglihatan janin.

Stimulasi yang dilakukan pada trimester tiga dapat membantu bayi berkomunikasi dengan Mam dan Pap sebelum lahir, lho. Stimulasi juga dapat melatih fokus dan perhatian si Kecil. Mam juga bisa mengajarkan berbagai jenis suara dan irama dari dunia luar yang nantinya akan menjadi langkah pertamanya mengembangkan bahasa.

Di pertengahan trimester tiga, bayi juga sudah mulai mengenal berbagai jenis sensasi mulai dari panas, dingin, tekanan, dan rasa sakit. Mam bisa memperhatikan hal ini saat minum es, misalnya. Coba lihat apakah si Kecil dalam perut mulai bergerak ketika Mam minum es.

Pada trimester ketiga, janin mungkin sudah bisa merasakan gelap dan terang. Mam bisa menyorotkan senter ke perut. Hal ini akan membuat janin bereaksi dan bergerak. Si Kecil bisa saja mendekati sinar atau menjauh dari sinar senter.

Kebutuhan Nutrisi yang Harus Dipenuhi untuk Optimalkan

Perkembangan Janin Selama Kehamilan

Selain memberikan stimulasi perkembangan janin, saat hamil Mam membutuhkan lebih banyak nutrisi tertentu seperti protein, zat besi, asam folat, yodium, dan kolin. Penting juga untuk mendapatkan cukup kalsium, vitamin D, potasium, dan serat.

Nutrisi itu dapat Mam dapatkan di buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, daging, ayam, telur, ikan, tahu, susu, keju, ikan laut, alpukat, dan minyak.

Untuk menunjang perubahan selama hamil, kebutuhan kalori pun perlu diperhatikan:

- Trimester 1: tidak butuh tambahan kalori
- Trimester 2: Butuh tambahan 340 kalori setiap hari
- Trimester 3: Butuh tambahan 450 kalori setiap hari.

Untuk itu, Mam tidak boleh melewatkannya asupan nutrisi yang baik. Agar mengoptimalkan tumbuh kembang si Kecil, Mam juga bisa memberikan stimulasi perkembangan janin sesuai dengan trimester kehamilan.

Source :

Cleveland Clinic. Fetal Development. Dari my.clevelandclinic.org/health/articles/7247-fetal-development-stages-of-growth . Diakses pada (7/4/2024).

Johns Hopkins Medicine. The Second Trimester. Dari hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-second-trimester. Diakses pada (8/4/2024).

Healthline. The Second Trimester of Pregnancy. Dari: healthline.com/health/pregnancy/second-trimester#preparing-for-birth . Diakses pada (8/4/2024).

WebMD. Third Trimester. Dari: webmd.com/baby/third-trimester-of-pregnancy . Diakses pada (8/4/2024)

UNICEF. Your first trimester guide. Dari: unicef.org/parenting/pregnancy-milestones/first-trimester . Diakses pada (8/4/2024)

Healthline. Womb Tunes: Music Your Baby will Love. Dari: healthline.com/health/pregnancy/music-for-baby-in-womb . Diakses pada (8/4/2024).

Kenner, C., & Lubbe, W. (2007). Fetal Stimulation—A Preventative Therapy. *Newborn and Infant Nursing Reviews*, 7(4), 227-230. doi.org/10.1053/j.nainr.2007.06.013

UT Southwestern Medical Center. Womb with a view: Sensory development in utero | Your Pregnancy Matters. Dari utswmed.org/medblog/sensory-development-utero/.

Diakses pada (8/4/2024).

What to Ecpect. 8 tricks for getting your baby to move in utero. Dari: whattoexpect.com/pregnancy/fetal-development/how-to-get-baby-to-move-in-utero/ . Diakses pada (8/4/2024)

My Healthfinder. Eat Healthy During Pregnancy: Quick Tips. Dari: health.gov/myhealthfinder/pregnancy/nutrition-and-physical-activity/eat-healthy-during-pregnancy-quick-tips . Diakses pada (8/4/2024).

Bagikan sekarang