Mams (Kehamilan)
Artikel

Perkembangan dan Ukuran Janin di Usia Kehamilan 6 Bulan

SEP 22, 2024

Ketika kehamilan Mam menginjak 6 bulan, janin mengalami berbagai perkembangan dan pertumbuhan fisik. Mulai dari perkembangan otak, sensorik, dan juga pertumbuhan pada kuku, rambut hingga kulit. Untuk memberikan informasi lebih jelas tentang ukuran janin 6 bulan, perkembangan janin 6 bulan, serta apa saja yang perlu Mam perhatikan, yuk simak bahasannya di bawah ini Mam.

Ukuran Janin 6 Bulan

Pada usia kehamilan 6 bulan, atau sekitar 24 minggu, ukuran janin biasanya sudah mencapai panjang sekitar 17–30 cm dan berat badan janin sekitar 400–900 gram. Untuk posisi janin 6 bulan ada beberapa kemungkinan, bisa melintang, tegak, atau diposisikan menyamping. Mam juga bisa mengetahui posisi bayi berdasarkan dari mana tendangan dan pukulan janin.

Mam juga perlu mengecek tinggi fundus untuk mengetahui perkembangan janin. Tinggi fundus janin adalah jarak antara bagian atas rahim dan tulang vagina dan biasanya akan diukur oleh dokter atau tenaga medis saat usia kehamilan menginjak 20 minggu. Tinggi fundus pada usia kehamilan 6 bulan sekitar 24 cm.

Pertumbuhan Fisik dan Perkembangan Janin pada Kehamilan 6 Bulan

Selain ukuran dan posisi janin, pertumbuhan fisik janin pada kehamilan usia 6 bulan adalah sebagai berikut:

1. Kulit

Pada tahap ini, kulit janin masih cukup tipis, transparan, tampak kemerahan, mulai menebal dan seperti berkeriput. Lemak mulai terbentuk di bawah kulit, yang membantu melindungi tubuh janin serta mempersiapkannya untuk kehidupan di luar rahim.

2. Rambut dan kuku

Rambut halus yang disebut lanugo mulai tumbuh di seluruh tubuh janin. Selain itu, kuku-kuku kecil juga mulai terbentuk di ujung jari tangan dan kaki.

3. Organ vital

Semua organ vital seperti jantung, paru-paru, hati, dan ginjal terus berkembang dan semakin matang. Paru-paru janin mulai menghasilkan surfaktan, zat yang penting untuk mencegah paru-paru kolaps setelah dilahirkan.

Baca Juga: Perkembangan Kehamilan Trimester 3

4. Pendengaran

Janin sudah dapat mendengar suara-suara dari luar rahim, termasuk suara Mam dan detak jantung Mam. Suara-suara ini dapat membantu menenangkan janin dan membuatnya merasa nyaman.

5. Penglihatan

Meskipun kelopak mata janin masih tertutup, retina sudah mulai terbentuk dan mata janin mulai dapat merespons cahaya terang yang menembus perut Mam.

6. Aktivitas dan gerakan

Pada usia kehamilan 6 bulan, janin menjadi semakin aktif. Mam mungkin sudah sering merasakan tendangan dan gerakan janin yang lebih kuat dan teratur. Janin mulai memiliki pola tidur dan bangun yang lebih jelas, meskipun mungkin tidak selalu sinkron dengan jadwal tidur Mam. 4

7. Perkembangan otak

Otak janin terus berkembang dengan cepat. Jaringan saraf semakin kompleks dan mulai terbentuk alur-alur yang khas pada permukaan otak. Perkembangan ini sangat penting untuk kemampuan kognitif dan sensorik janin di masa depan.1

Tips Sehat saat Usia Kehamilan 6 Bulan

Selain mengetahui perkembangan dan ukuran janin di kehamilan 6 bulan, beberapa tips berikut bisa Mam lakukan untuk menjaga kesehatan Mam dan si Kecil di kandungan.

1. Nutrisi

Pada usia kehamilan 6 bulan, kebutuhan nutrisi Mam meningkat seiring perkembangan pesat janin dalam kandungan. Mam perlu memastikan cukup asupan makanan yang kaya akan protein, vitamin, mineral, kalsium, asam lemak AA dan DHA, asam folat untuk mendukung perkembangan otak dan organ vital janin. Jangan lupa cukup minum air putih untuk menjaga hidrasi tubuh.

2. Istirahat yang cukup

Pastikan Mam mendapatkan cukup istirahat dan tidur yang berkualitas. Tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan Mam dan perkembangan janin.

3. Olahraga ringan

Lakukan olahraga ringan seperti berjalan kaki atau senam hamil. Ini dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

4. Kontrol kehamilan rutin

Jangan lupa untuk selalu rutin memeriksakan kehamilan ke dokter kandungan untuk memantau dan membantu melakukan deteksi dini jika ada masalah kesehatan selama masa kehamilan.

Itu tadi berbagai informasi mengenai perkembangan dan ukuran janin 6 bulan yang perlu Mam ketahui supaya bisa menjaga masa kehamilan dengan optimal, janin tumbuh sehat, dan proses persalinan lancar.

Bagikan sekarang




Dapatkan Informasi Tepat,
Dukung Tiap Langkah
Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >