

Tumbuh Kembang Janin Apa yang Terjadi di Setiap Trimester Kehamilan?

DES 11, 2024

Bagi Mam yang sedang menunggu kelahiran si Kecil, kehamilan adalah perjalanan yang penuh dengan hal membahagiakan sekaligus berbagai tantangan. Selama kurang lebih 40 minggu atau sembilan bulan, tubuh Mam akan mengalami berbagai perubahan, dan setiap trimester memiliki tahapan tumbuh kembang janin yang perlu Mam perhatikan.[1] Supaya bisa mengetahui lebih jelas bagaimana tumbuh kembang janin pada tiap trimester kehamilan, Mam dapat menyimak bahasan di bawah ini.

Tahapan Tumbuh Kembang Janin di Tiap Trimester

Mam bisa mengetahui tahap tumbuh kembang janin dari minggu ke minggu di setiap trimester berikut ini:

1. Trimester Pertama

Trimester pertama dimulai dari minggu ke-1 hingga minggu ke-12 kehamilan. Pada tahap ini, janin masih berada dalam fase embrio. Perlu Mam ketahui, proses kehamilan dimulai dari ovulasi, di mana sel telur yang dilepaskan dibuahi oleh sperma dan kemudian mengalami perkembangan menjadi embrio hingga janin.

Beberapa perubahan kondisi tubuh Mam dalam periode ini contohnya adalah mual, badan terasa lelah, payudara membengkak, dan juga frekuensi buang air kecil meningkat.

Sementara perkembangan embrio dan janin pada trimester pertama akan mengalami perubahan seperti berikut ini:

- **Minggu 1-4**

Dalam minggu-minggu awal kehamilan adalah terbentuknya zigot dari

pembuahan sperma pada sel telur. Selanjutnya zigot membentuk blastokista yang menempel di dinding rahim. Selain itu plasenta dan ketuban juga sudah mulai terbentuk.

- **Minggu 5-8**

Perkembangan embrio pada periode ini adalah mulai terbentuk beberapa organ dan sistem tubuh utama seperti sel dan sirkulasi darah, struktur awal mata, telinga, mulut, tulang, dan tali pusar. Pada minggu ke-6, dokter juga bisa melakukan USG transvaginal untuk memonitor detak jantung bayi.

- **Minggu 9-12**

Beberapa Mam mungkin bertanya, janin berkembang di usia berapa kehamilan? Embrio dari pembuahan bisa disebut janin atau fetus pada usia kehamilan 9-12 minggu.

Organ kelamin mulai terbentuk meskipun masih terlalu awal untuk menentukan jenis kelamin dengan USG ultrasound. Plasenta juga semakin berkembang dan mulai berfungsi mengirimkan nutrisi dan oksigen ke janin.

Baca Juga: Cara Memberikan Stimulasi untuk Janin

2. Trimester Kedua

Trimester kedua dimulai dari minggu ke-13 hingga minggu ke-26 kehamilan. Lalu kehamilan berapa minggu janin sudah kuat dalam kandungan? Mulai masuk trimester 2 atau minggu 13-26, janin akan semakin kuat banyak mengalami perkembangan pesat, termasuk gerakan mimik wajah bayi, pertumbuhan rambut, dan juga organ seperti paru-paru. Karena janin sudah semakin kuat di rahim, pada trimester kedua juga risiko keguguran berkurang.[4]

- **Minggu 13-16**

Janin mulai menunjukkan gerakan-gerakan awal di rahim, termasuk menggerakkan kepala, menghisap jempol, kulitnya sudah mulai menebal, dan rambut mulai tumbuh. 3

- **Minggu 17-20**

Pada rentang periode ini kulit bayi mulai memiliki lemak, tubuhnya ditutupi lanugo (rambut halus), mulai memiliki siklus bangun dan tidur, dan otaknya mulai berkembang. Mam juga sudah bisa mengecek jenis kelamin bayi pada periode ini. 3

- **Minggu 21-26**

Janin terus berkembang, mulai menambah lapisan lemak di bawah kulit dan semakin kuat. Pada akhir trimester dua, ukuran panjang janin sekitar 25,4-27,9 cm dan beratnya sekitar 453 gram. 1

3. Trimester Ketiga

Bagi Mam yang bertanya, janin terbentuk sempurna pada usia berapa minggu kehamilan? Pada fase trimester ketiga janin mengalami perkembangan pesat hingga terbentuk sempurna karena sudah mendekati proses kelahiran atau dengan kata lain. Di sisi lain, Mam akan sering mengalami sulit tidur, perut mulas, dan kenaikan berat badan.1 Berikut beberapa tumbuh kembang janin di tiap minggu pada trimester

ketiga.

- **Minggu 27-30**

Paru-paru janin berkembang dan terbentuk secara penuh. Selain itu, janin dapat merasakan cahaya terang dari luar rahim dan suara-suara di sekeliling atau dari luar rahim.¹

- **Minggu 31-34**

Janin mulai memasuki posisi kepala di bawah sebagai persiapan untuk kelahiran. Berat badan janin meningkat pesat, dan Mam mungkin merasakan gerakan janin yang lebih jarang dari biasanya karena ruang di rahim semakin sempit.¹

- **Minggu 35-38**

Janin sepenuhnya matang dan siap untuk dilahirkan. Pada periode ini, janin biasanya memiliki panjang sekitar 48-50,8 cm dan berat bayi sekitar 2700-4500 gram.

Mam akan merasakan kontraksi yang semakin intens, menandakan bahwa persalinan akan segera dimulai.

Proses Persalinan

Meskipun biasanya patokan kelahiran adalah hari perkiraan lahir (HPL), namun ternyata hanya sekitar 5% bayi dilahir pada tanggal perkiraan tersebut. Mam juga tidak perlu panik kalau janin lebih awal atau terlambat lahir pada HPL. Dengan catatan Mam selalu melakukan kontrol atau konsultasi rutin ke dokter selama kehamilan dan jelang persalinan. ¹

Tips Pola Hidup Sehat saat Kehamilan

Untuk memastikan bayi Mam tumbuh sehat dan selamat, ada beberapa hal yang perlu Mam perhatikan dan hindari. Berikut adalah tips penting untuk menjaga kesehatan Mam dan janin selama kehamilan sekaligus mencegah risiko stunting pada anak.

- **Mengonsumsi asupan makanan bergizi**

Mengonsumsi makanan bergizi membantu menjaga stamina dan berat badan selama kehamilan.

- **Konsumsi vitamin prenatal**

Vitamin prenatal membantu memenuhi kebutuhan nutrisi janin.

- **Rutin berolahraga**

Olahraga penting untuk menjaga kesehatan, melancarkan oksigen dan sirkulasi darah, serta mengurangi stres.

- **Hindari alkohol dan rokok**

Konsumsi alkohol dan merokok meningkatkan risiko keguguran, bayi cacat, dan kelahiran prematur.

- **Kelola berat badan**

Menjaga berat badan ideal dengan mengonsumsi makanan bergizi. Kekurangan atau kelebihan berat badan selama kehamilan dapat meningkatkan risiko gangguan pada ibu dan janin.

- **Cukup minum air putih**

Memenuhi kebutuhan cairan membantu melancarkan aliran darah ke janin.

- **Tidur cukup**

Tidur cukup penting untuk kesehatan ibu hamil.

- **Menerapkan Gerakan Nasional Bumil Sehat**

Gerakan ini meliputi pemeriksaan kehamilan minimal 6 kali selama kehamilan, termasuk 2 kali USG, mengikuti kelas ibu hamil minimal 4 kali, mengonsumsi tablet tambah darah setiap hari dan makan sesuai rekomendasi, dan melakukan persalinan di fasilitas kesehatan.

Itu tadi beberapa hal mengenai tumbuh kembang janin dalam tiap trimester kehamilan yang perlu Mam ketahui demi menjaga kesehatan Mam dan si Kecil baik sebelum maupun sesudah persalinan.

Source :

Healthline. Prenatal Development. Retrieved 8/8/2024 from <https://www.healthline.com/health/prenatal-development>

Cleveland Clinic. Fetal Development. Retrieved 8/8/2024 from <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7247-fetal-development-stages-of-growth>

Healthline. Embryo vs. Fetus: Fetal Development Week-by-Week. Retrieved 8/8/2024 from

Alodokter. Ini Perkembangan Bayi dalam Kandungan dari Minggu ke Minggu . Retrieved 8/8/2024 from <https://www.alodokter.com/ini-perkembangan-bayi-dalam-kandungan-dari-mi...>

Kemkes RI. Bumil Sehat dan Terhindar dari Stunting. Retrieved 8/8/2024 from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1978/bumil-sehatdan-terhindar-...

Bagikan sekarang