Seputar Hamil 3 Bulan: Apa Saja yang Harus Mam Siapkan?

ARTICLE

APR 6, 2025

Tahukah Mam, kalau perkembangan janin sudah dimulai sejak pembuahan? Maka dari itu, penting untuk mengetahui tumbuh kembang hamil sejak usia 3 bulan awal (trimester pertama) hingga trimester akhir karena ini merupakan momen penting untuk ibu hamil.

Trimester pertama berlangsung hingga usia 12 minggu kehamilan. Pada masa ini, tidak hanya ibu yang memperlihatkan tanda-tanda kehamilan. Pertumbuhan janin di awal masa hamil 3 bulan tergolong cepat. Otak dan sumsum tulang belakang bayi akan berkembang dari tabung saraf.

Selain itu, jantung dan organ tubuh lainnya seperti telinga, mata, dan mulut juga mulai terbentuk.

Ada beberapa hal penting yang perlu Mam ketahui mengenai perkembangan kehamilan di usia 3 bulan pertama. Mulai dari perkembangan bayi hingga persiapan untuk Mam. Simak lengkapnya, ya!

Perkembangan Janin: Organ Mulai Berfungsi

Tak perlu khawatir saat melihat perut yang masih tergolong kecil pada masa awal hamil 3 bulan.

Pasalnya, setiap orang akan mempunyai pengalaman yang berbeda. Ada yang perutnya membesar pada usia kehamilan 3 bulan, 4 bulan, hingga 5 bulan. Hal paling penting, janin terus berkembang.

Melansir Cleveland Clinic janin di dalam rahim akan terus mengalami perkembangan. Berikut adalah macam-macam perkembangan janin pada usia kehamilan 3 bulan:

- **Perkembangan sistem saraf**: Tabung saraf seperti jaringan saraf dan sistem

saraf pusat mulai terbentu. Nantinya, otak dan sumsum tulang belakang akan berkembang dari tabung saraf.
- **Organ dan anggota tubuh terbentu**k: Otak, jantung, kepala, mata, tellinga, mulut, lengan, kaki, jari. pada minggu ke-12 semua organ dan otot semakin berkembang agar bisa berfungsi secara maksimal.
- **Pembentukan tangan dan kaki:** Pada minggu ke-10, lengan, jari tangan, kaki, dan jari kaki sudah terbentuk sepenuhnya. Jadi, sudah tidak ada lagi jari yang terdapat selaput.
- **Wajah mulai terbentuk:** Pada minggu ke-11, bentuk wajah mulai terlihat lebih jelas karena fitur yang menonjol, mulai dari pembentukan mata, kelopak mata, mulut, dan juga telinga.
- **Alat kelamin mulai terbentuk:** Pada akhir minggu ke-11, alat kelamin akan mulai berkembang menjadi penis atau klitoris. Namun, belum terbentuk secara maksimal.
- **Sistem pencernaan mulai berfungsi:** Pada minggu ke-12, sistem pencernaan dan ginjal sudah mulai berfungsi walaupun masih di tahap awal.

Baca Juga : Tahap Perkembangan Bayi Tiap Bulan Hingga Persalinan

Pakaian dan Alat Bayi: Merencanakan Belanjaan Pertama

Sebagian besar Mam biasanya tidak sabar untuk membeli perlengkapan bayi. Sebenarnya, tidak ada waktu yang benar atau salah kalau ingin belanja pakaian dan alat bayi. Namun, tidak ada salahnya membuat perencanaan terlebih dahulu dan menyicil perlengkapan saat hamil 3 bulan pertama.

Berikut daftar perlengkapan pakaian dan alat bayi yang bisa menjadi pertimbangan:

- Popok dan perlengkapan ganti popok
- Perlengkapan menyusui
- Selimut
- Baju berkancing depan secukupnya
- *Jumper* lengan panjang
- *Jumper* lengan pendek
- Kaus dalam
- Kaus kaki
- Sarung tangan
- Perlak
- Peralatan mandi
- Perlengkapan *skincare* bayi
- *Playmat*

Kelas Kehamilan: Mengikuti Kelas untuk Pengetahuan Lebih

Ada banyak perubahan yang terjadi saat hamil. Bagi Mam yang baru pertama kali hamil atau sudah memiliki anak, tak jarang merasa khawatir tentang kehamilan dan juga persalinan.

Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa cemas dan meningkatkan rasa percaya diri adalah dengan mengikuti kelas kehamilan. Kementerian Kesehatan juga merekomendasikan Kelas Ibu Hamil agar Mam bisa mendapatkan pengetahuan lengkap.

Pengetahuan tersebut meliputi senam hamil, informasi nutrisi dan gizi seimbang, persiapan proses persalinan, perawatan setelah melahirkan, perawatan nifas, hingga perawatan bayi baru lahir.

Mam bisa mengikuti Kelas Ibu Hamil kapan saja, termasuk pada saat hamil 3 bulan pertama. Berikut macam-macam kelas kehamilan yang bisa Mam ikuti sesuai kebutuhan:

- **Kelas *hypnobirthing***, bertujuan untuk membantu mengurangi rasa takut agar lebih nyaman saat proses persalinan. Caranya dengan teknik relaksasi mendalam.
- **Kelas aquanatal**, senam di dalam air yang bertujuan untuk menambah kebugaran tubuh.
- **Kelas yoga atau pilates**, tujuannya untuk membantu meningkatkan kekuatan serta mengurangi keluhan pada tubuh saat hamil.
- **Kelas persiapan menyusui**, kelas untuk mempelajari segala hal tentang proses menyusui. Ini meliputi Inisiasi Menyusui Dini, posisi terbaik menyusui, hingga kendala saat menyusui.

Pada trimester pertama kehamilan atau usia hamil 3 bulan menjadi waktu Mam beradaptasi untuk mempersiapkan diri menuju trimester kedua hingga trimester terakhir. Jangan lupa menjaga asupan nutrisi dan beristirahat dengan cukup agar Mam dan si Kecil dalam kandungan tetap sehat.

Source

Fetal development: What happens during the 1st trimester? (2022). Retrieved from https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-…

professional, C. C. medical. (2024). Fetal Development: Week-by-Week Stages of Pregnancy. Retrieved from https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7247-fetal-development-s…

Darmawanti, B. (2022). Bhinuri Darmawanti. Retrieved from https://ayosehat.kemkes.go.id/ikut-kelas-ibu-hamil-apa-saja-manfaatnya

Rothstein, A. (2023). Preparing for childbirth: When to take birthing classes. Retrieved from https://www.themotherbabycenter.org/blog/2023/01/when-to-take-birthing-…

Admin. (2021). Childbirth Education Classes. Retrieved from https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/labor-and-birth/childbi…

Bagikan sekarang