

Article

# Hamil 6 Minggu: Panduan Lengkap untuk Mam

APR 6, 2025

Faktanya di usia kehamilan 6 minggu, janin akan tumbuh dua kali lipat lebih besar dan berubah dengan cepat. Proses ini akan membuat bentuk janin lebih terlihat seperti bayi.

Tak hanya itu saja, organ tubuh penting juga akan mulai berkembang. Apa saja perkembangan hamil di usia 6 minggu pada janin dan ibu hamil? Cari tahu informasi lengkapnya dalam artikel ini ya, Mam!

## Pertumbuhan Janin: Pembentukan Jantung dan Otak

Tanpa disadari, tumbuh kembang janin di usia kehamilan 6 minggu berlangsung cepat. Posisi janin terlihat meringkuk atau melengkung, seperti kecebong kecil.

Walaupun ukurannya masih sebesar kacang atau kacang polong, tabung saraf di sepanjang punggung janin akan menutup. Nantinya, otak dan sumsum tulang belakang berkembang dari tabung saraf. Benjolan yang muncul di ujung kepala akan menjadi otak.

Selain itu, organ tubuh penting lainnya seperti jantung juga pelan-pelan mulai berfungsi. Jantung akan mulai berdetak dan mungkin bisa terdeteksi saat Mam melakukan pemeriksaan USG.

## Gejala Awal: Mual Pagi Hari dan Sensitivitas Bau

Tubuh Mam yang sedang hamil 6 minggu pun masih beradaptasi dengan perubahan hormon yang bisa menyebabkan munculnya gejala kehamilan. Contohnya, gejala yang umum terjadi seperti kelelahan, sensitif pada bau, hingga mual dan muntah di pagi hari (*morning sickness*).

Umumnya, Mam akan merasa mual dan muntah yang hebat di pagi hari setelah bangun tidur. Namun, meskipun disebut sebagai *morning sickness* mual dan muntah bisa terjadi kapan saja.

Awalnya mungkin akan terasa sulit. Sebisa mungkin coba hindari hal-hal yang bisa memicu rasa mual. Agar tetap berenergi, konsumsi camilan serta makan dalam porsi sedikit.

Mam juga bisa meredakan rasa mual dengan minum air putih hangat, teh hangat, air jahe, atau gunakan minyak oles. Jika Mam muntah parah, segera pergi ke dokter untuk mencegah dehidrasi.

Baca Juga : Cara Atasi Mual Pada Awal Kehamilan

## Perawatan Prenatal: Pentingnya Pemeriksaan Awal

Untuk mengetahui secara pasti bagaimana perkembangan janin di usia 6 minggu, coba lakukan pemeriksaan prenatal. Pemeriksaan prenatal atau antenatal adalah tes yang dilakukan untuk mengetahui apa saja kondisi ibu dan janin. Pasalnya, tes ini dapat membantu mendeteksi komplikasi kehamilan, cacat lahir pada bayi, kelainan kromosom, dan lain-lainnya.

Berikut adalah macam-macam pemeriksaan prenatal yang mungkin direkomendasikan dokter:

- **Pemeriksaan fisik:** Meliputi mengukur berat badan, pemeriksaan tekanan darah, denyut jantung, suhu tubuh, dan lain-lainnya.
- **Tes darah lengkap:** Meliputi tes golongan darah, tes hemoglobin, tes gula darah, tes genetik, serta pemeriksaan penyakit infeksi. Tes darah juga bertujuan mendeteksi kelainan.
- **Tes urin:** Sampel urine bertujuan untuk mendeteksi infeksi saluran kemih, preeklamsia, penyakit ginjal, diabetes, atau penyakit infeksi bakteri lainnya.
- **USG:** Biasa dilakukan untuk memastikan kehamilan, mendeteksi detak jantung janin, mengukur ukuran janin, hingga membantu mengetahui usia kehamilan.

## Dukungan Emosional: Mengelola Stres dengan Baik

Sejak trimester pertama kehamilan, hormon dapat memengaruhi emosi ibu hamil. Jadi, merupakan hal wajar apabila Mam merasakan perubahan suasana hati yang ekstrem, cemas, hingga stres.

Akan tetapi, Mam juga perlu menjaga kesehatan mental seperti mengelola stres untuk mencegah masalah kesehatan baik untuk ibu hamil maupun bayi dalam

kandungan.

Untuk membantu mengurangi stres, berikut beberapa hal yang bisa dicoba:

- Perhatikan apa saja pemicu stress agar bisa menghindarinya
- Beristirahat cukup
- Mengonsumsi makanan sehat dan bernutrisi
- Berolahraga ringan seperti jalan kaki atau berenang
- Coba latihan pernapasan, yoga, atau meditasi agar tubuh menjadi rileks
- Lakukan aktivitas menyenangkan seperti menonton tv, jalan-jalan, atau hobi lainnya

Jika tidak bisa mengelola stres, jangan ragu untuk minta bantuan keluarga, sahabat, atau dokter. Tidak ada salahnya untuk membicarakan perasaan dan kekhawatiran Mam agar merasa lega.

Setiap orang mempunyai kondisi kehamilan masing-masing. Konsultasikan lebih lanjut dengan dokter kandungan mengenai perkembangan kehamilan dan janin usia 6 minggu.

## Source

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

Week 6. Retrieved from [https://www.nhs.uk/start-for-life/pregnancy/week-by-week-guide-to-pregn.../in-depth/fetal-development/article.html](https://www.nhs.uk/start-for-life/pregnancy/week-by-week-guide-to-pregnancy-at-week-6/)

You and your baby at 6 weeks pregnant. (2024). Retrieved from <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/1-to-12/6-weeks/>

Pregnancy at week 6. (2023). Retrieved from <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/pregnancy-at-week-6>

Pregnancy Calendar: Week 6 (for Parents) | Nemours KidsHealth. (n.d.). Retrieved from <https://kidshealth.org/en/parents/week6.html>

Routine Tests During Pregnancy. (n.d.). Retrieved from <https://www.acog.org/womens-health/faqs/routine-tests-during-pregnancy>

professional, C. C. medical. (2024). Ultrasound In Pregnancy: What To Expect, Purpose & Results. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11383333/>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/9704-ultrasound-in-pr...>

Stress and pregnancy. (n.d.). Retrieved from  
<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/stress-and-pregnancy>

Bagikan sekarang