

Perkembangan Janin Ketika Mam Hamil 7 Bulan

APR 6, 2025

Saat hamil 7 bulan, tandanya trimester ketiga Mam sudah dimulai. Perut yang semakin membesar bisa membuat area punggung menjadi tegang, sehingga meningkatkan intensitas nyeri punggung.

Tak hanya nyeri punggung, perkembangan bayi saat hamil 7 bulan juga bisa memengaruhi sistem pencernaan Mam. Misalnya, lebih sering mengalami asam lambung dan gangguan pencernaan.

Lalu, bagaimana pertumbuhan bayi di dalam kandungan? Simak informasi lengkapnya mengenai perkembangan janin hingga persiapan melahirkan untuk Mam dalam artikel ini, ya!

Tahap Perkembangan: Berat Badan Janin Meningkat Pesat

Perkembangan janin di usia kehamilan 7 bulan atau 28 minggu semakin matang. Berat badannya pun mulai meningkat sekitar 1,3 kg hingga 1,5 kg. Sedangkan panjangnya mencapai 35 cm hingga 38 cm.

Selain itu, ada pula ciri-ciri perkembangan janin 7 bulan lainnya, seperti:

- Mulai bisa mengedipkan mata
- Merespons suara, cahaya, dan rasa sakit
- Dapat menendang dan meregangkan tubuh
- Posisi tubuh mulai menghadap ke bawah atau jalan lahir

Baca Juga : Cara Merangsang Kontraksi Kehamilan

Persiapan Melahirkan: Mulai Merencanakan Kelahiran

Mendekati hari perkiraan lahir (HPL), sebaiknya Mam mulai melakukan persiapan melahirkan. Hal ini dilakukan agar Mam bisa berpikir secara matang dan lebih tenang nantinya.

Tak hanya sekadar mempersiapkan tas bersalin, berikut macam-macam proses persiapan melahirkan yang bisa dilakukan sejak kehamilan 7 bulan:

1. Menyiapkan tas bersalin

Sebaiknya, mempersiapkan keperluan dan perlengkapan persalinan dilakukan sejak jauh-jauh hari. Tujuannya agar barang-barang penting di tas bersalin tidak ada yang terlupa. Beberapa perlengkapan bayi baru lahir seperti popok, handuk, pakaian, selimut, hingga stroller.

Jangan lupa perlengkapan Mam seperti pembalut, bra menyusui, serta pakaian yang nyaman.

2. Mencari informasi prosedur persalinan

Mam berhak memilih metode persalinan atau melahirkan sesuai keinginan. Contohnya seperti persalinan normal atau pervaginam, operasi Caesar, *water birth*, atau bahkan *gentle birth*.

Namun, sebaiknya diskusikan terlebih dahulu dengan dokter. Nantinya, dokter akan merekomendasikan metode persalinan sesuai dengan kondisi Mam dan si Kecil.

Setelah yakin dengan metode, Mam juga bisa memilih tempat persalinan seperti melahirkan di bidan, klinik, rumah sakit, atau birth center yang fasilitasnya lengkap.

3. Mengikuti kelas persiapan melahirkan

Pada usia kehamilan 7 bulan, Mam juga bisa mulai mengikuti kelas persiapan melahirkan atau kelas antenatal. Tujuannya agar Mam dan Ayah mendapatkan informasi lengkap mengenai persalinan mulai dari teknik pernapasan, cara mengejan, hingga perawatan setelah melahirkan.

Senam Hamil: Manfaat dan Jenis Latihan yang Aman

The American College of Obstetricians and Gynecologists merekomendasikan ibu

hamil untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, termasuk senam hamil. Namun, pastikan sebelum berolahraga Mam sudah mendiskusikan jenis olahraga yang aman sesuai kondisi kehamilan.

Pada dasarnya, senam hamil atau olahraga untuk ibu hamil bermanfaat untuk:

- Mengurangi nyeri punggung
- Meredakan sembelit
- Meningkatkan kebugaran tubuh
- Menurunkan risiko diabetes gestasional, preeklamsia, dan kelahiran Caesar
- Meningkatkan kesehatan jantung bayi saat lahir

Idealnya, Mam bisa melakukan senam hamil setidaknya sekitar 150 menit per minggu. Jika baru pertama kali berolahraga, cukup mulai dengan 5 menit sehari lalu tambahkan 5 menit setiap minggu.

Berikut macam-macam senam atau jenis latihan yang aman di masa kehamilan:

- Latihan pernapasan
- Yoga atau pilates modifikasi untuk ibu hamil
- Berenang
- Jalan kaki
- Sepeda statis

Baca Juga : Cara Menghitung HPL untuk Kelahiran Ibu Hamil

Memantau Gerakan Janin: Tanda aktif dan sehat

Salah satu ciri-ciri perkembangan janin di usia kehamilan 7 bulan adalah bayi dalam kandungan mulai merespons rangsangan. Mam mulai bisa merasakan tendangan atau saat ia mengubah posisi.

Nah, penting bagi mam untuk merasakan pergerakan janin seperti menghitung tendangannya. Alasannya, karena ini menjadi salah satu cara untuk memantau bayi dalam kandungan.

Bagaimana cara menghitung gerakan atau tendangan bayi? Pertama, coba hitung jumlah tendangan dalam jangka waktu satu jam. Kedua, hitung jumlah waktu yang dibutuhkan untuk 10 kali tendangan.

Apabila terjadi perubahan pola gerakan atau tidak bergerak sama sekali, ini bisa menjadi tanda adanya masalah pada kehamilan. Segera konsultasikan ke dokter untuk penanganan lebih lanjut.

Perkembangan bayi saat hamil 7 bulan bertambah pesat, sehingga kebutuhan nutrisinya harus terjaga. Konsumsi makanan sehat dan seimbang serta jaga kondisi

tubuh sampai masa persalinan ya, Mam!

Source

Fetal development: What happens during the 3rd 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...>

Catherine Donaldson-Evans, M. E. (2024). 28 Weeks Pregnant. Retrieved from <https://www.whattoexpect.com/pregnancy/week-by-week/week-28.aspx#sectio...>

Week 28. (N.d.). Retrieved from <https://www.nhs.uk/start-for-life/pregnancy/week-by-week-guide-to-pregn...>

Preparing for Labour & Birth. (N.d.). Retrieved from <https://www.nhs.uk/start-for-life/pregnancy/preparing-for-labour-and-bi...>

Exercise During Pregnancy. (n.d.). Retrieved from <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-during-pregnancy>

Manfaat Senam Hamil dan Tips Aman Saat Senam Hamil. (n.d.). Retrieved from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2082/manfaat-senam-hamil-dan-t...

professional, C. C. medical. (2024). Kick Counts (Fetal Movement Counting): Purpose & How To. Retrieved from <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/23497-kick-counts>

Bagikan sekarang