Artikel

Minggu ke-3 Kehamilan (Trimester 1)

AGU 12, 2025

Perubahan pada Tubuh Ibu Hamil Minggu ke-3

Jika Mam tidak mengalami menstruasi seperti biasanya, mungkin pada awalnya hal ini tidak terlalu diperhatikan. Namun saat melakukan tes kehamilan dan hasilnya positif, selamat Mam! Perjalanan menjadi seorang ibu resmi dimulai. Meskipun perubahan fisik belum terlihat, tubuh Mam sudah mulai beradaptasi untuk mendukung pertumbuhan janin.

Perkembangan Bayi

Mam, di minggu ketiga ini, jantung si Kecil sudah mulai berdetak. Meskipun ukurannya masih sangat kecil berupa titik bernama embryonic disc; janin sudah terdiri dari tiga lapisan sel utama yang akan berkembang menjadi bagian-bagian penting tubuhnya.

Berikut penjelasannya:

- Lapisan dalam (endoderm) akan membentuk organ-organ pencernaan, hati, pankreas, dan sistem pernapasan.
- Lapisan luar (ektoderm) akan menjadi sistem saraf pusat, otak, kulit, kuku, dan rambut.
- Lapisan tengah (mesoderm) akan membentuk tulang, otot, jantung, saluran kemih, serta organ reproduksi.

Di tengah mesoderm terdapat struktur bernama notochord, yang berperan sebagai tulang belakang sementara dan nantinya akan berkembang menjadi sistem saraf pusat dan otak. Pada minggu ini, ukuran janin bertambah dari sekitar 0,4 mm menjadi 1,5 hingga 2,5 mm.

Nutrisi untuk Ibu Hamil

Sejak awal kehamilan, kebutuhan nutrisi menjadi sangat penting, terutama untuk perkembangan otak janin.

- Asam folat, yang dapat ditemukan pada sayuran hijau dan roti yang diperkaya vitamin, sangat dianjurkan untuk dikonsumsi secara rutin.
- Lemak esensial seperti DHA, bisa diperoleh dari ikan berlemak, telur, dan minyak seperti

minyak kenari.

Agar kebutuhan nutrisi tercukupi dengan baik, Mam disarankan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan panduan pola makan yang sesuai.

Apakah Ibu Hamil Perlu Suplemen?

Mam mungkin bertanya, apakah perlu mengonsumsi suplemen vitamin dan mineral selama hamil? Jawabannya: berkonsultasilah terlebih dahulu dengan dokter.

Selama kehamilan, kebutuhan nutrisi meningkat seperti zat besi, yodium, dan asam folat. Suplemen bisa membantu memenuhi kebutuhan tersebut, tetapi penggunaannya harus sesuai anjuran dokter. Beberapa jenis vitamin, seperti vitamin A atau fluoride, jika dikonsumsi berlebihan justru dapat membahayakan janin.

Jadi, hindari mengonsumsi suplemen secara mandiri tanpa pengawasan tenaga medis.

Selain itu, Mam disarankan untuk segera mengunjungi dokter kandungan. Pemeriksaan pertama sebaiknya dilakukan sebelum akhir trimester pertama. Dokter mungkin akan meminta pemeriksaan darah awal dan menjadwalkan USG pertama sekitar minggu ke-12.

Bagikan sekarang