

# Minggu ke-4 Kehamilan (Trimester 1)

KEHAMILAN

ARTICLE

AGU 12, 2025

2 MINS

## Perkembangan Bayi

Mam, di minggu keempat ini, janin mulai membentuk struktur tubuh tiga dimensi. Kondisi ini adalah tahap penting yang disebut organogenesis, yaitu proses awal terbentuknya organ-organ dalam tubuh janin, termasuk sistem peredaran darah.

Pada akhir minggu ini, ukuran janin Mam mencapai sekitar 4–6 mm, seukuran biji kacang lentil. Sistem peredaran darah janin dan plasenta juga mulai bekerja. Yang luar biasa, sejak pembuahan hingga saat ini, berat janin sudah meningkat 10.000 kali lipat. Proses tumbuh kembangnya sangat cepat, ya, Mam!

## Perubahan pada Tubuh Ibu Hamil Minggu ke-4

Kini sudah sekitar enam minggu sejak haid terakhir, dan Mam berada di minggu ke-4 kehamilan. Tubuh Mam sedang memproduksi lonjakan hormon kehamilan yang sangat penting untuk perkembangan si Kecil.

Hormon-hormon ini akan menghentikan siklus menstruasi selama kehamilan dan juga membantu pembentukan plasenta. Plasenta berfungsi untuk menyalurkan oksigen dan nutrisi kepada janin, serta membantu melindunginya dari kuman dan zat berbahaya dari lingkungan.

## Nutrisi Ibu Hamil

Mam tetap bisa mengonsumsi ikan selama hamil sebagai bagian dari pola makan seimbang. Ikan mengandung protein berkualitas tinggi, omega-3, dan mineral penting lainnya. Umumnya, ikan dari perairan Indonesia dan Australia memiliki kadar merkuri yang rendah, sehingga aman dikonsumsi 2–3 kali per minggu.

Selalu pastikan pengolahan ikan dan makanan laut dilakukan dengan aman, ya Mam. Bila ragu, jangan sungkan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

## Tips Kehamilan Minggu ke-4

Beberapa jenis makanan sebaiknya dihindari sepenuhnya selama hamil, karena bisa berisiko bagi janin.

Berikut makanan yang perlu dihindari:

- Makanan laut mentah, seperti kerang, tiram, sushi, sashimi, dan salmon mentah, karena bisa mengandung racun atau bakteri.
- Daging dan unggas yang tidak matang sempurna
- Telur mentah atau setengah matang
- Keju mentah, karena bisa mengandung bakteri Listeria
- Mayones atau saus salad yang dibuat dari telur mentah

Pastikan juga Mam mencuci sayuran dengan bersih sebelum dikonsumsi. Mencegah tentu lebih baik daripada mengobati, terutama untuk melindungi si Kecil yang sedang tumbuh.

