Mams (Kehamilan)
Artikel

Minggu ke-5 Kehamilan (Trimester 1)

AGU 12, 2025

2 MINS

Perkembangan Bayi

Mam mungkin belum bisa melihatnya secara langsung, tapi otak si Kecil sedang berkembang sangat cepat. Di minggu ini, dua belahan otak mulai terbentuk, struktur awal yang akan menjadi pusat pengendali tubuhnya kelak.

Organ-organ indera juga mulai muncul, seperti calon mata, telinga, hidung, dan mulut. Bentuk wajah si Kecil mulai terlihat perlahan. Selain itu, sistem pernapasan dan pencernaan juga mulai terbentuk secara bertahap.

Jantungnya pun kini berkembang semakin jelas. Jika Mam menjalani USG pada minggu ini, detak jantung janin sudah bisa terlihat dengan jelas. Di dalam rahim Mam, kehidupan kecil ini sedang tumbuh dengan mantap.

Perubahan pada Tubuh Ibu Hamil Minggu ke-5

Memasuki minggu ke-5 kehamilan, sebagian Mam mulai merasakan ada yang berbeda. Banyak perempuan yang mulai menyadari perubahan ini, bahkan pada tahap awal.

Mam mungkin merasa lebih sensitif, tegang, atau mudah tersinggung. Perubahan ini disebabkan oleh lonjakan hormon kehamilan, yang tidak hanya memengaruhi suasana hati, tapi juga menimbulkan tanda-tanda fisik seperti:

- Payudara terasa lebih penuh atau sensitif
- Perasaan nyeri atau tertarik di area panggul, yang disebabkan oleh meningkatnya aliran darah

Semua ini adalah bagian dari proses alami tubuh dalam mempersiapkan kehamilan.

Nutrisi untuk Ibu Hamil

Sering mendengar saran “makan sehat saat hamil”? Kedengarannya sederhana, tapi kadang bisa terasa membingungkan. Prinsip mudahnya adalah: utamakan kualitas makanan Mam.

Beberapa hal penting yang bisa Mam lakukan:

- Masak daging hingga benar-benar matang dan hindari konsumsi daging mentah atau setengah matang
- Cuci tangan dengan sabun setelah berkebun, memberi makan hewan, dan sebelum menyiapkan makanan
- Cuci buah dan sayuran dengan bersih
- Jika memungkinkan, bersihkan kulkas secara rutin dengan air sabun atau cairan disinfektan

- Hindari konsumsi makanan sisa yang sudah disimpan terlalu lama karena bisa mengandung bakteri

Berhati-hatilah dalam menyiapkan makanan agar bisa sangat bermanfaat bagi kesehatan Mam dan si Kecil.

Tips Kehamilan Minggu ke-5

Mam mungkin bertanya-tanya, “Saya baru 8 minggu tapi berat badan sudah naik 5 kg, normal gak ya?”

Perlu diketahui bahwa kenaikan berat badan pada awal kehamilan bisa berbeda-beda pada tiap perempuan. Namun jika kenaikannya terlalu cepat, sebaiknya dikonsultasikan ke dokter, karena kondisi tersebut tergolong tidak umum pada trimester pertama.

Tubuh Mam, karena pengaruh hormon alami, memang mulai menyimpan cadangan lemak untuk persiapan kehamilan lanjut dan menyusui. Jika sebelum hamil Mam memiliki berat badan ideal, umumnya belum perlu menambah asupan kalori secara signifikan di trimester pertama.

Yang penting:

- Konsumsi makanan dari beragam kelompok pangan
- Konsultasikan kebutuhan suplemen multivitamin dan mineral pada tenaga kesehatan
- Nutrisi yang sangat penting di awal kehamilan antara lain:
- Asam folat untuk mencegah cacat tabung saraf
- Yodium penting untuk perkembangan otak janin

Bagikan sekarang


Dapatkan Informasi Tepat, Dukung
Tiap Langkah Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Dapatkan Informasi Tepat,
Dukung Tiap Langkah
Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >