Mams (Kehamilan)
Artikel

Minggu ke-6 Kehamilan (Trimester 1)

AGU 12, 2025

2 MINS

Perkembangan Bayi

Mam, tahukah bahwa di minggu ini kulit si Kecil mulai terbentuk? Meskipun ukurannya masih sangat kecil, hampir semua organ utama sudah mulai ada di tempatnya. Saraf optik juga mulai berkembang, dan kepala janin kini sudah terbentuk cukup jelas, meski ukurannya masih lebih besar dibandingkan bagian tubuh lainnya.

Jantung dan hati janin mulai mengambil ruang yang cukup besar di dalam rahim Mam. Tulang belakang juga mulai terbentuk. Tangan dan kaki mulai memanjang, dan bagian kecil menyerupai “ekor” akan segera menghilang. Dalam beberapa minggu ke depan, jari tangan dan kaki yang awalnya menyatu seperti sirip akan mulai terpisah satu per satu.

Minggu ini penuh dengan perkembangan penting dan janin Mam sangat aktif.

Perubahan pada Tubuh Ibu Hamil Minggu ke-6

Saat ini, usia kehamilan Mam sudah memasuki minggu ke-6, artinya perkiraan waktu persalinan sekitar 33 minggu lagi.

Pada fase ini, banyak perempuan mulai merasakan perlunya memperlambat aktivitas harian. Beberapa efek samping kehamilan yang kurang menyenangkan mungkin mulai muncul, seperti:

- Gangguan tidur
- Perubahan suasana hati

Semua ini wajar terjadi karena perubahan hormon dalam tubuh.

Meskipun kehamilan bukanlah penyakit, tetap saja tubuh Mam mengalami tekanan fisik yang signifikan. Jadi, jangan ragu untuk mengurangi aktivitas jika diperlukan dan ambil waktu istirahat lebih banyak, terutama jika rutinitas harian atau pekerjaan memungkinkan.

Nutrisi Ibu Hamil

Mam, yodium adalah salah satu mineral penting yang kebutuhannya meningkat selama kehamilan. Kekurangan yodium dapat berdampak buruk pada perkembangan janin, terutama pada fungsi otak dan sistem sarafnya.

Sumber yodium yang mudah ditemukan dan cukup efektif adalah garam beriodium. Jadi, meskipun konsumsi garam sebaiknya tetap dibatasi, Mam bisa mempertimbangkan untuk menggunakan garam beriodium saat memasak.

Selain itu, Mam juga bisa mendapatkan yodium dari suplemen kehamilan yang direkomendasikan oleh dokter atau tenaga kesehatan. Pastikan kebutuhan yodium tercukupi untuk mendukung tumbuh kembang janin secara optimal.

Tips Kehamilan Minggu ke-6

Tahukah Mam bahwa selera rasa bayi mulai terbentuk sejak di dalam kandungan? Apa yang Mam konsumsi selama hamil bisa memengaruhi preferensi rasa si Kecil nanti; baik melalui cairan ketuban maupun saat menyusu.

Itulah mengapa penting untuk menjaga pola makan sehat dan beragam, karena secara tidak langsung Mam sedang membentuk kebiasaan makan si Kecil juga.

Bagikan sekarang




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