Mams (Kehamilan)
Artikel

Minggu ke-7 Kehamilan (Trimester 1)

AGU 13, 2025

2 MINS

Perkembangan Bayi

Mam, di minggu ini otot pertama bayi mulai terbentuk, dan si Kecil pun mulai bergerak; meskipun gerakannya masih terjadi secara tidak sadar. Tangan dan kaki terus tumbuh, siku mulai terbentuk, dan jari-jari tangan serta kaki mulai terlihat seperti jari yang sesungguhnya.

Perkembangan alat indera juga terus berlangsung dengan baik. Banyak perubahan kecil namun penting yang terjadi di minggu ini. Si Kecil sedang sangat aktif bertumbuh, Mam!

Perubahan pada Tubuh Ibu Hamil Minggu ke-7

Mam mungkin pernah dengar tentang kehamilan yang identik dengan ngidam acar dan itu bukan sekadar mitos. Keinginan kuat terhadap makanan tertentu memang umum terjadi, tapi di sisi lain, makanan atau aroma yang sebelumnya disukai bisa tiba-tiba terasa tidak nyaman. Bahkan, parfum favorit Mam bisa saja membuat mual.

Perubahan hormon selama kehamilan bisa memengaruhi indera penciuman dan perasa, sehingga selera makan dan preferensi Mam ikut berubah. Sayangnya, selain ngidam, Mam juga mungkin mengalami mual, terutama di pagi hari. Ini adalah gejala umum di trimester pertama.

Nutrisi Ibu Hamil

Mam, zat besi adalah salah satu nutrisi penting yang perlu diperhatikan selama kehamilan. Tubuh Mam membutuhkan lebih banyak zat besi karena volume darah meningkat untuk mendukung tumbuh kembang janin dan pembentukan plasenta.

Kabar baiknya, karena Mam tidak mengalami menstruasi selama hamil, kehilangan zat besi dari darah berkurang. Namun tetap, Mam perlu memastikan kebutuhan zat besi tercukupi dari makanan sehari-hari.

Berikut sumber zat besi yang baik:

- Daging merah, ikan, dan ayam: mengandung zat besi yang mudah diserap tubuh
- Sereal gandum utuh, kacang-kacangan, dan beberapa jenis kacang: cocok untuk Mam yang vegetarian, walau penyerapan zat besinya lebih rendah

Jika Mam khawatir kebutuhan zat besi belum tercukupi, konsultasikan dengan tenaga kesehatan, ya!

Tips Kehamilan Minggu ke-7

Apakah Mam tiba-tiba merasa tidak tahan dengan aroma atau rasa makanan tertentu? Itu sangat wajar! Di trimester pertama, banyak Mam yang mengalami aversi makanan, terutama terhadap makanan dengan aroma menyengat.

Untuk mengatasi hal ini, Mam bisa memilih alternatif dari kelompok makanan yang sama. Misalnya:

- Jika tidak bisa makan ikan, gantikan dengan ayam atau daging putih lainnya
- Jika sulit mengonsumsi sayur kaya beta-karoten seperti wortel, gantikan dengan buah kaya beta-karoten seperti persik atau aprikot

Yang penting, kebutuhan nutrisi tetap terpenuhi meski selera berubah-ubah, ya Mam.

Bagikan sekarang




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