Mams (Kehamilan)
Artikel

Hamil 8 Minggu – Trimester 1

AGU 13, 2025

2 MINS

Perkembangan Si Kecil

Di usia kehamilan 8 minggu, Si Kecil sedang tumbuh dengan luar biasa. Jari-jari tangan dan kaki sudah terbentuk sempurna, dan kini ia mulai menggerakkan anggota tubuhnya secara sadar. Usus halusnya terus berkembang dan akan mencapai panjang sekitar 2,75 meter saat ia lahir nanti — luar biasa, ya, Mam!

Alat kelamin Si Kecil sebenarnya sudah ditentukan secara genetik, tapi belum bisa dilihat melalui USG saat ini. Menjelang akhir minggu ke-8, jantung dan sistem pembuluh darahnya pun mulai bekerja. Saat Mam melakukan pemeriksaan USG nanti, detak jantung Si Kecil bisa terdengar dengan kecepatan sekitar 160 kali per menit.

Perubahan pada Tubuh

Memasuki minggu ke-8, Mam mungkin mulai melihat bentuk tubuh yang sedikit berubah. Beberapa Mam mungkin justru turun berat badan karena mual, sementara yang lain mulai naik berat badan. Hal ini sangat normal dan bisa berbeda pada setiap kehamilan.

Kalau Mam merasa khawatir dengan perubahan berat badan atau gejala lain seperti nafsu makan yang menurun, jangan ragu untuk berdiskusi dengan tenaga kesehatan, ya. Ingat Mam, tiap tubuh punya cara sendiri dalam beradaptasi dengan kehamilan.

Nutrisi

Apakah Mam merasa mual di siang atau sore hari? Walau dikenal dengan sebutan *morning sickness*, rasa mual ini bisa datang kapan saja. Hal ini umum terjadi karena perubahan hormon kehamilan.

Untuk membantu meredakan mual, Mam bisa mencoba makan dalam porsi kecil tapi sering sepanjang hari. Hindari makan besar tiga kali sehari dan gantilah dengan camilan sehat. Jika

sering muntah, pastikan Mam tetap terhidrasi dengan minum air putih atau mengisap es batu.

Kalau rasa mual sangat mengganggu, jangan ragu untuk konsultasi ke dokter. Mungkin ada obat anti-mual yang aman dikonsumsi selama kehamilan, lho, Mam.

Tips

Hormon kehamilan seperti estrogen, progesteron, dan hCG bisa memengaruhi emosi Mam. Mam bisa merasa sangat bahagia, sedih, atau cemas — bahkan dalam satu hari yang sama. Wajar kok, Mam, tubuh sedang bekerja keras menyesuaikan diri.

Kalau Mam merasa kesulitan tidur, mudah lelah, atau susah konsentrasi, itu juga hal yang umum terjadi. Tapi kalau Mam merasa hal tersebut mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, penting sekali untuk bicara dengan dokter atau tenaga kesehatan.

Bagikan sekarang




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