Mams (Kehamilan)
Artikel

Hamil 9 Minggu – Trimester 1

AGU 13, 2025

2 MINS

Perkembangan Si Kecil

Pengecap rasa pada lidah Si Kecil mulai terbentuk minggu ini. Tubuhnya pun berkembang sangat cepat dan kini bisa diukur melalui dua cara saat USG: dari kepala hingga tulang ekor, dan dari kepala sampai tumit.

Pertumbuhan tubuhnya sangat pesat, Mam. Panjang tubuh Si Kecil diperkirakan akan menjadi dua kali lipat saat memasuki minggu ke-12. Kelopak matanya mulai menutupi bola mata, dan diafragma telah memisahkan rongga dada dan perutnya.

Jantung Si Kecil kini berdetak dengan kecepatan 120 hingga 160 kali per menit — jauh lebih cepat dari detak jantung Mam! Bahkan, detaknya bisa semakin cepat saat Mam merasa stres atau cemas karena adrenalin. Jadi, sebisa mungkin hindari stres ya, Mam. Memang tidak mudah, tapi layak dicoba!

Perubahan pada Tubuh

Kalau dilihat dari luar, mungkin orang-orang belum menyadari bahwa Mam sedang hamil. Tapi di dalam perut Mam, sudah ada begitu banyak hal luar biasa yang terjadi. Organ-organ tubuh Si Kecil mulai terbentuk dan beberapa sudah bekerja, sementara banyak lainnya masih terus berkembang.

Mam juga mungkin merasa lebih cepat lelah dibanding sebelumnya — ini sangat wajar. Tubuh Mam sedang bekerja ekstra keras untuk menumbuhkan satu kehidupan kecil di dalam sana. Jadi, istirahat yang cukup ya, Mam.

Nutrisi

Saatnya minum lebih banyak air, Mam! Air sangat penting selama kehamilan karena volume darah Mam meningkat cukup signifikan. Hal ini dibutuhkan agar nutrisi penting bisa

disalurkan ke Si Kecil dengan baik.

Untuk menjaga keseimbangan cairan dan volume darah ini, pastikan Mam minum minimal 8 gelas air setiap hari — bahkan lebih saat cuaca panas. Hindari minuman manis atau soda berkafein, karena zat-zat itu bisa masuk ke tubuh Si Kecil dan bisa berdampak negatif.

Tips

“Saya minum bir sebelum tahu sedang hamil. Apakah saya membahayakan Si Kecil?” Ini adalah pertanyaan umum yang sering muncul. Konsumsi alkohol selama kehamilan sebaiknya dihindari sepenuhnya.

Kalau Mam sempat minum segelas bir atau wine sebelum tahu sedang hamil, kemungkinan besar tidak berdampak serius. Tapi begitu tahu hamil, disarankan untuk berhenti total. Alkohol bisa melewati plasenta dan masuk ke tubuh Si Kecil, yang bisa meningkatkan risiko *fetal alcohol syndrome*, keguguran, kelahiran prematur, hingga berat badan lahir rendah.

Bagikan sekarang



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