Mams (Kehamilan)
Artikel

Hamil 10 Minggu – Trimester 1

AGU 13, 2025

2 MINS

Selamat Mam, kehamilan Mam sudah memasuki minggu ke-10! Masih ada 29 minggu lagi sebelum akhirnya bisa bertemu Si Kecil tersayang. Yuk, cari tahu apa saja yang terjadi minggu ini.

Perkembangan Si Kecil

Wajah Si Kecil mulai benar-benar menyerupai manusia mungil, Mam. Bagian wajahnya kini semakin terbentuk jelas. Kepala Si Kecil masih tampak lebih besar dibandingkan tubuhnya, tapi dia sudah bisa menggerakkannya secara perlahan.

Otot-otot tubuh Si Kecil juga mulai terbentuk, jadi dia sudah bisa menggerakkan tangan dan kakinya, meskipun belum terkoordinasi. Di perutnya, hati mulai memproduksi sel darah merah, sementara otaknya berkembang dengan sangat cepat. Sel-sel saraf juga sedang terbentuk untuk membangun jaringan sistem saraf yang akan membantunya belajar dan berkembang setelah lahir nanti.

Perubahan pada Tubuh

Beberapa menit lalu Mam mungkin merasa sangat bahagia, tapi tiba-tiba sekarang jadi cemas atau sedih? Tenang, Mam nggak sendirian kok. Perubahan suasana hati di trimester pertama memang sangat umum terjadi karena pengaruh hormon.

Kalau Mam mengalami *mood swing* yang cukup parah atau merasa nggak enak badan, ada kabar baik — sebentar lagi semua ini akan berakhir. Saat masuk trimester kedua (yang sebentar lagi tiba!), hormon akan mulai lebih seimbang dan banyak Mam merasakan kondisi tubuh yang jauh lebih stabil.

Nutrisi

Vitamin A itu penting banget buat Mam dan Si Kecil. Tapi harus pas jumlahnya — jangan

kekurangan, tapi juga jangan berlebihan. Konsumsi berlebih justru bisa membahayakan perkembangan Si Kecil di dalam kandungan.

Mam nggak perlu minum suplemen vitamin A kalau pola makan sehari-hari sudah cukup sehat. Pastikan juga Mam menghindari produk perawatan kulit yang mengandung vitamin A (seperti retinoid) karena tidak aman bagi ibu hamil.

Makanan alami yang bisa mencukupi kebutuhan vitamin A antara lain: produk susu, mentega, kuning telur, sayuran berwarna cerah seperti bayam, selada, seledri, tomat, wortel, serta buah-buahan oranye dan kuning seperti aprikot, melon, mangga, dan jeruk. Kalau Mam ragu, boleh banget konsultasikan ke tenaga medis ya!

Tips

Mam mungkin masih sering merasa mual, dan sayangnya rasa mual ini tidak hanya datang di pagi hari. Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan hormon kehamilan yang bikin tubuh Mam butuh waktu buat menyesuaikan diri.

Walau tidak bisa benar-benar dicegah, ada beberapa cara yang bisa Mam coba:

- Makan dalam porsi kecil tapi sering sepanjang hari, daripada makan besar 3 kali.
- Pastikan Mam tetap minum cukup air, terutama kalau sering muntah, supaya tidak dehidrasi.
- Kalau mualnya sangat mengganggu, konsultasikan ke dokter. Bisa jadi ada obat anti-mual yang aman dikonsumsi selama hamil.

Bagikan sekarang




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