Mams (Kehamilan)
Artikel

Hamil 11 Minggu – Trimester 1

AGU 13, 2025

2 MINS

Kalau Mam bisa melihat ke dalam perut, mungkin Mam sudah bisa melihat rambut-rambut halus mulai tumbuh di alis dan atas bibir Si Kecil. Yuk, cari tahu apa lagi yang terjadi minggu ini!

Perkembangan Si Kecil

Dari kepala sampai ke tulang ekor, panjang tubuh Si Kecil kini sudah mencapai sekitar 6 cm — seukuran tomat merah yang cukup besar, Mam! Minggu ini juga jadi momen sibuk karena Si Kecil mulai bergerak berkat tulang, otot, dan saraf yang membentuk anggota tubuhnya.

Meskipun ukurannya masih sangat mungil, tubuhnya kini sudah terlihat proporsional. Tali pusat yang menghubungkan tubuh Si Kecil dengan Mam kini bekerja untuk menyalurkan nutrisi, oksigen, dan juga membuang zat sisa. Di sekelilingnya, cairan ketuban memberikan perlindungan dari guncangan dan kebisingan luar.

Perubahan pada Tubuh

Celana Mam mulai terasa sempit? Atau bra terasa makin sesak? Tenang Mam, itu tandanya tubuh sedang berkembang menyesuaikan kehamilan. Yang menarik, berat badan Si Kecil sendiri saat ini baru sekitar 10 gram — ringan banget, kan?

Sebagian besar kenaikan berat badan Mam berasal dari perkembangan rahim, plasenta, dan cairan ketuban. Jadi wajar banget kalau pakaian Mam mulai tidak terasa nyaman seperti biasanya.

Nutrisi

Lemak sehat, termasuk asam lemak esensial seperti omega-3 dan omega-6, sangat penting dalam pola makan Mam selama hamil. Lemak ini berperan penting dalam perkembangan otak dan saraf Si Kecil. Karena tubuh Mam tidak bisa memproduksi semua jenis asam lemak sendiri,

penting banget untuk mendapatkannya dari makanan sehari-hari.

Sumber omega-3:

- Ikan berlemak (kembung, bandeng, lele, patin)
- Minyak kanola dan kedelai
- Margarin berbasis kanola

Sumber omega-6:

- Telur
- Mentega
- Lemak hewani
- Kacang-kacangan dan biji-bijian
- Minyak nabati seperti minyak jagung, kedelai, dan bunga matahari.

Tips

Suka makan ikan? Kabar baik, Mam! Ikan adalah sumber nutrisi dan lemak omega-3 yang sangat baik selama kehamilan. Aman kok untuk makan ikan 2–3 kali seminggu.

Bagikan sekarang




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