Mams (Kehamilan)
Artikel

Hamil 12 Minggu – Trimester 1

AGU 13, 2025

2 MINS

Mam sudah sampai di akhir trimester pertama. Selamat ya! Yuk, cari tahu apa saja yang terjadi minggu ini bersama Si Kecil.

Perkembangan Si Kecil

Menjelang akhir trimester pertama, wajah Si Kecil sudah mulai terlihat jelas, Mam. Dan iya, wajahnya menggemaskan banget!

Sumsum tulangnya mulai memproduksi sel darah sendiri. Tapi untuk saat ini, hati dan limpa masih jadi "pabrik utama" pembuat sel darah merah sampai mendekati waktu persalinan. Setelah lahir, sumsum tulang akan mengambil alih tugas ini secara permanen.

Kalau Si Kecil ternyata laki-laki, alat kelaminnya sudah mulai terlihat di hasil USG, lho! Tapi kalau Mam dan Pap ingin menunggu sampai kelahiran untuk tahu jenis kelaminnya, boleh banget. Jangan lupa kasih tahu orang-orang supaya kejutan tetap terjaga, ya!

Perubahan pada Tubuh

Kabar baik! Di akhir trimester pertama ini, banyak Mam mulai merasakan mualnya berkurang. Dan satu lagi yang bikin deg-degan — biasanya di awal trimester kedua, Mam mulai bisa merasakan gerakan lembut dari Si Kecil.

Kalau Mam belum merasakannya sekarang, tidak apa-apa. Apalagi kalau ini kehamilan pertama, kadang butuh waktu untuk mengenali sensasinya. Rasanya bukan seperti tendangan, tapi lebih seperti gerakan lembut atau kibasan sayap kupu-kupu. Kalau Mam sudah merasakannya nanti, boleh banget dielus perutnya sambil ngobrol dengan Si Kecil.

Nutrisi

Menjaga pola makan sehat semakin penting, Mam! Banyak yang bertanya, “Kalau hamil, harus

makan dua kali lebih banyak nggak sih?” Jawabannya: tidak perlu makan untuk dua orang, Mam. Tapi Mam perlu memastikan makanan yang dikonsumsi padat nutrisi dan berkualitas tinggi.

Salah satu nutrisi penting saat ini adalah asam folat, yang berperan besar dalam pembentukan sistem saraf Si Kecil. Asam folat bisa Mam dapatkan dari sayuran hijau tua dan roti yang sudah difortifikasi. Banyak dokter juga akan meresepkan suplemen untuk membantu mencukupi kebutuhan harian asam folat Mam.

Intinya: yang baik untuk Si Kecil, pasti baik juga untuk Mam.

Tips

“Waduh, ternyata kembar! Harus makan tiga kali lipat dong?” Tenang Mam, jawabannya tetap tidak.

Kehamilan kembar tidak selalu berarti harus makan jauh lebih banyak, tapi Mam perlu pola makan yang seimbang dan berkualitas tinggi. Pastikan menu Mam kaya biji-bijian utuh, sayur dan buah segar, daging rendah lemak, serta produk susu.

Kalau Mam hamil anak kembar, tenaga medis mungkin akan menyarankan suplemen tambahan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ekstra. Tapi jangan khawatir, semua bisa diatur dengan perencanaan nutrisi yang baik.

Bagikan sekarang




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