Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-13 – Trimester 2

AGU 13, 2025

2 MINS

Awal trimester kedua adalah momen penuh perkembangan baru untuk Si Kecil. Yuk, Mam dan Pap, simak lebih lanjut tentang minggu ini!

Perkembangan Si Kecil

Banyak hal baru terjadi pada Si Kecil di minggu ini! Si Kecil sudah bisa melipat jarinya sendiri, dan mulutnya mulai membuka serta menutup untuk menelan cairan ketuban. Cairan ini diserap oleh sistem pencernaan dan dikeluarkan sebagai urine melalui ginjal, yang baru saja mulai berfungsi.

Kulit Si Kecil kini mengandung sel-sel *melanocyte*, yang nantinya akan menentukan pigmen kulit mereka setelah lahir. Tulang juga terus berkembang, membentuk kerangka kecil yang semakin sempurna. Dan sudah pasti, Si Kecil terlihat semakin menggemaskan setiap harinya!

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Biasanya, pada akhir bulan ketiga, berbagai ketidaknyamanan di awal kehamilan mulai berkurang, dan Mam kemungkinan mulai merasa lebih nyaman. Manfaatkan waktu ini untuk keluar rumah dan menikmati udara segar, meskipun cuaca mungkin tidak selalu cerah. Sinar matahari yang menembus lapisan awan membantu tubuh Mam memproduksi vitamin D yang dibutuhkan oleh Mam, Si Kecil, dan kulit Mam.

Mam mungkin mulai menyadari kulit Mam terlihat lebih baik. Kehamilan seringkali membawa perubahan positif pada kulit, karena perubahan hormon dapat merangsang metabolisme, membuat kulit tampak lebih sehat. Namun, tetap perhatikan adanya bintik-bintik cokelat di dahi atau pipi Mam. Pigmentasi ini tidak berbahaya dan biasanya akan hilang dengan sendirinya sekitar tiga bulan setelah kelahiran Si Kecil. Terkait mitos bahwa bintik ini bisa menentukan jenis kelamin Si Kecil, jangan terlalu percaya ya, Mam – itu hanya cerita lama!

Nutrisi untuk Mam

Apakah Mam seorang vegetarian atau vegan? Pola makan berbasis vegetarian atau vegan aman selama kehamilan, asalkan direncanakan dengan baik dan mencakup protein berkualitas tinggi, biji-bijian utuh, buah, sayuran, dan lemak sehat. Jika Mam kurang yakin apakah kebutuhan Mam dan Si Kecil terpenuhi, ada baiknya berkonsultasi dengan ahli gizi, seperti dietitian.

Mam mungkin juga memerlukan suplemen khusus selama kehamilan untuk mendukung kebutuhan nutrisi, seperti vitamin B12, asam folat, dan zat besi. Konsultasikan hal ini kepada ahli kesehatan untuk memastikan Mam mendapatkan asupan nutrisi yang cukup.

Tips untuk Mam

Mungkin Mam bertanya-tanya apakah berat badan Mam selama kehamilan sudah sesuai – terlalu berat, terlalu kurus, atau sudah cukup. Perlu diketahui bahwa kenaikan berat badan selama kehamilan bervariasi pada setiap wanita.

Rekomendasi umum menyebutkan bahwa wanita dengan berat badan “normal” sebelum hamil dianjurkan untuk menambah berat badan sekitar 11,5 kg hingga 16 kg selama masa kehamilan. Namun, setiap individu berbeda, dan jangan lupa untuk selalu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memastikan kenaikan berat badan yang paling sehat untuk Mam dan Si Kecil.

Mam dan Pap, kehamilan adalah perjalanan yang unik dan penuh kejutan. Selamat menikmati setiap momennya!

Bagikan sekarang




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