Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-14 – Trimester 2

AGU 13, 2025

2 MINS

Si Kecil sudah sebesar jeruk Bali, Mam! Apakah Mam sudah mulai merasakan gerakan atau tendangan Si Kecil? Jika belum, Mam mungkin akan merasakannya dalam beberapa minggu ke depan! Simak perkembangan Si Kecil dan info menarik lainnya tentang masa kehamilan ini.

Perkembangan Si Kecil

Pada minggu ini, indra peraba Si Kecil mulai terbentuk. Mereka kini bisa membuka mulut, bahkan menggerakkan wajahnya hingga tampak seperti sedang cemberut! Kuku kaki Si Kecil juga mulai berkembang, dan lapisan kulitnya semakin sempurna, dengan dermis di bawah epidermis. Tiroid mereka mulai bekerja dan menghasilkan hormon tiroid.

Si Kecil juga semakin aktif bergerak dalam rahim Mam sejak minggu ini, dengan gerakan yang lebih terkoordinasi. Panjang Si Kecil sekarang sekitar 9 cm dari tulang ekor sampai puncak kepala. Luar biasa, bukan?

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Jika Mam merasa nyaman sekarang—dan banyak ibu hamil merasa lebih baik di trimester kedua—gunakan kesempatan ini dengan baik! Ini adalah waktu yang tepat untuk berlibur atau menghabiskan waktu bersama Pap. Mam mungkin tidak akan memiliki banyak energi untuk melakukannya di trimester berikutnya.

Manjakan diri Mam! Pergi ke salon, makan malam bersama teman, atau lakukan apa pun yang menyenangkan. Mam telah melewati tantangan trimester pertama! Jadikan momen ini sebagai waktu untuk memberikan penghargaan kepada diri sendiri.

Nutrisi untuk Mam

Minggu ini, fokuslah pada asupan protein! Mam sudah mendapatkan cukup protein setiap harinya? Protein sangat penting untuk Mam dan Si Kecil yang sedang tumbuh. Protein membantu mengangkut nutrisi dalam tubuh, memperbaiki jaringan yang rusak, serta mendukung perkembangan otot dan tulang.

Protein hewani mengandung semua asam amino esensial yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh, sehingga sangat penting dalam makanan sehari-hari. Jika Mam adalah vegetarian atau vegan, Mam tetap bisa mendapatkan kombinasi protein yang diperlukan dari sumber nabati, seperti biji-bijian, kacang-kacangan, serta telur dan produk susu (jika cocok dengan pola makan Mam). Jangan lupa untuk memberi tahu dokter tentang pola makan Mam agar kebutuhan nutrisi tetap terpenuhi dengan baik.

Tips untuk Mam

Apakah Mam sudah mulai menggunakan pakaian hamil? Jika belum, mungkin Mam masih bisa mengenakan pakaian biasa, tetapi tidak ada salahnya Mam mulai melihat-lihat atau berbelanja bersama teman. Kini adalah waktu yang tepat untuk membeli bra yang nyaman dan mendukung.

Cobalah memilih bra dengan tali yang dapat disesuaikan agar dapat mengikuti perkembangan tubuh Mam. Di minggu-minggu selanjutnya, ukuran tubuh Mam mungkin berubah seiring pertumbuhan Si Kecil. Jadi, Mam mungkin ingin menunda pembelian bra khusus kehamilan atau menyusui hingga beberapa minggu lagi.

Selamat menikmati momen-momen indah bersama Si Kecil di trimester kedua ini, Mam dan Pap!

Bagikan sekarang




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