Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-15 – Trimester 2

AGU 13, 2025

2 MINS

Ini adalah minggu di mana semuanya mulai terbentuk untuk indera penciuman Si Kecil. Baca lebih lanjut tentang minggu ke-15 di trimester 2 berikut ini!

Perkembangan Si Kecil

Semuanya sedang dipersiapkan untuk indera penciuman Si Kecil minggu ini. Dada Si Kecil mulai naik dan turun, gerakannya masih tidak teratur untuk saat ini, tetapi ini berarti Si Kecil dapat menghirup cairan ketuban. Melalui mekanisme ini, sistem olfaktori Si Kecil mulai "mencium" lingkungan sekitar, berkat molekul aromatik dalam cairan ketuban. Namun, Si Kecil baru benar-benar akan bisa mencium bau ketika sistem sarafnya cukup matang pada bulan ketujuh.

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Mam sekarang berada di minggu ke-17 amenorea – tidak ada menstruasi – yang berarti Mam berada di minggu ke-15 kehamilan. Si Kecil seharusnya akan lahir dalam sekitar 24 minggu lagi. Mam mungkin merasa sangat senang dan penuh energi. Namun, Mam mungkin juga merasa agak kewalahan, seperti tubuh ini bukan milik sendiri. Kedua kondisi tersebut sangat normal. Ini adalah masa perubahan besar dan wajar jika butuh waktu untuk menyesuaikan diri – tidak mudah bagi semua orang. Jika Mam merasa agak down, bicarakan dengan profesional kesehatan Mam.

Nutrisi untuk Mam

Untuk menghindari penggunaan massa tulang Mam sendiri, sangat penting bagi Mam untuk mengonsumsi makanan yang memastikan asupan kalsium yang cukup bagi Mam dan Si Kecil. Kalsium terdapat dalam susu dan produk susu, tetapi juga dalam beberapa sayuran hijau berdaun dan biji wijen. Usahakan untuk mengkonsumsi 3,5 porsi produk susu per hari untuk

memenuhi kebutuhan tersebut. Dokter Mam mungkin akan menambah asupan makanan dengan suplemen kalsium untuk memastikan Mam mendapatkan cukup kalsium setiap hari.

Tips untuk Mam

Banyak wanita bertanya-tanya apa yang bisa terjadi jika mereka sakit saat hamil. Pilek atau masalah perut biasanya tidak berpengaruh pada janin. Penting untuk memberitahukan setiap penyakit kepada dokter kandungan karena mereka tahu persis jenis pengobatan dan obat apa yang aman untuk calon ibu tanpa membahayakan Si Kecil. Jangan mencoba memilih obat sendiri.

Semoga informasi ini bermanfaat bagi Mam dan Pap!

Bagikan sekarang




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