Mams (Kehamilan)
Artikel

# Kehamilan Minggu Ke-16 – Trimester 2

**AGU 13, 2025**

**3 MINS**

Jika Mam bisa melihat ke dalam tubuh dan menyaksikan Si Kecil yang sedang tumbuh, Mam mungkin akan melihat Si Kecil mulai mengisap jempolnya! Mereka akhirnya berhasil menemukan jalan menuju mulutnya. Betapa menggemaskan, ya? Yuk, ketahui lebih banyak tentang perkembangan minggu ini.

## Perkembangan Si Kecil

Pada minggu ini, retina mata Si Kecil mulai berfungsi. Namun, Mam jangan mencoba mengekspos perut dengan cahaya terang untuk melihat apakah Si Kecil bereaksi, ya. Hal ini karena jaringan saraf mereka belum cukup matang, dan organ sensoriknya masih sangat lemah untuk menerima stimulasi seperti itu.

Mam mungkin mulai merasakan gerakan pertama Si Kecil minggu ini (atau dalam beberapa minggu ke depan). Gerakan-gerakan ini masih sangat lembut, jadi jangan berharap sensasi yang terasa begitu signifikan. Rasakan sentuhan yang mirip seperti kepakan sayap kupu-kupu di dalam perut Mam. Atau mungkin gelembung kecil. Momen ini memang sangat istimewa dan bikin haru, tapi jangan terlalu khawatir jika Mam belum merasakannya. Ingat, setiap bayi tumbuh dengan kecepatan yang berbeda. Si Kecil sedang tumbuh di jalur yang tepat, Mam!

## Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Jika Mam mengalami ngidam makanan, mungkin Mam bertanya-tanya apa penyebabnya? Jawabannya sederhana: ini adalah efek samping perubahan hormon selama kehamilan. Mam mungkin memperhatikan beberapa makanan terasa "berbeda" atau tidak begitu menggugah selera. Namun, ada juga makanan tertentu yang terasa begitu penting!

Selamat datang di tubuh Mam yang sedang hamil. Tidak ada pola tetap atau alasan khusus untuk ini. Yang penting, Mam menjaga pola makan yang seimbang dan konsumsi dalam jumlah wajar. Ingatlah untuk mengonsumsi makanan beragam agar nutrisi terpenuhi, ya.

# Nutrisi untuk Mam

Sekarang, Mam juga harus semakin memperhatikan asupan nutrisi tubuh demi mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin yang optimal. Di tahap ini, janin mulai tumbuh lebih pesat, sehingga kebutuhan nutrisi seperti protein, zat besi, kalsium, asam folat, dan vitamin D menjadi semakin penting. Mam disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya protein seperti daging tanpa lemak, telur, dan kacang-kacangan untuk membantu pembentukan jaringan tubuh janin.

Tambahkan juga sayuran hijau, buah-buahan segar, dan produk susu rendah lemak agar kebutuhan vitamin dan mineral tercukupi. Jangan lupa untuk tetap menjaga hidrasi dengan cukup minum air putih dan batasi makanan olahan serta berkadar gula tinggi, serta tetap nikmati momen spesial tanpa mengurangi kesenangan, Mam!

# Tips untuk Mam

Mam mungkin sering mendengar saran untuk mengonsumsi makanan kaya kalsium untuk memperkuat tulang Mam sekaligus tulang Si Kecil. Tapi bagaimana jika Mam mengalami intoleransi laktosa? Jangan khawatir! Mam dapat melatih pencernaan dengan cara minum susu dengan porsi kecil secara bertahap dan jangan pada saat perut kosong. Tujuannya agar saluran cerna kembali memproduksi enzim laktase.

Jika upaya tersebut tidak berhasil, produk seperti keju keras atau yogurt masih dapat dikonsumsi (karena kandungan laktosa biasanya berkurang berkat bakteri baik selama fermentasi). Selain itu, ada juga susu dengan kadar laktosa rendah atau bebas laktosa.

Apabila Mam merasa asupan kalsium belum terpenuhi, konsultasikan dengan tenaga medis untuk mempertimbangkan suplemen yang sesuai selama kehamilan.

Semoga informasi ini membantu Mam dan Pap mempersiapkan masa kehamilan yang penuh kebahagiaan. Jangan lupa untuk tetap menjaga pola makan, kesehatan, dan menikmati setiap momen perkembangan Si Kecil!

Bagikan sekarang




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