Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-17 – Trimester 2

AGU 13, 2025

3 MINS

Mam dan Pap, Si Kecil kini semakin terlihat seperti "bayi yang sesungguhnya" setiap harinya. Yuk, kita bahas lebih banyak tentang perkembangan minggu ini.

Perkembangan Si Kecil

Seperti biasa, banyak hal yang terjadi minggu ini! Kulit Si Kecil masih sangat tipis dan cukup transparan, sehingga pembuluh darah kecil dapat terlihat dengan jelas. Serat saraf di tulang belakangnya sudah mulai dilindungi oleh mielin.

Mielin adalah selubung sebagai insulasi yang kaya akan lipid untuk memastikan pengiriman sinyal saraf yang baik. Selain itu, perkembangan organ pencernaan Si Kecil juga terus berjalan. Ususnya kini sudah berada di tempat yang seharusnya, yaitu di bagian dalam perutnya. Semua berjalan sebagaimana mestinya.

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Untuk beberapa ibu, “baby bump” mungkin mulai terlihat sekarang. Jika Mam memiliki tubuh yang sangat ramping atau pernah memiliki anak sebelumnya, kemungkinan besar tonjolan kecil di perut sudah mulai tampak. Namun, bagi sebagian ibu lainnya, perubahan ini mungkin belum terlihat.

Di minggu ini, mungkin Mam mulai merasa pakaian seperti celana atau rok menjadi lebih sulit dikancingkan, dan garis pinggang mulai mengabur. Namun, tidak semua ibu merasa nyaman dengan perubahan ini. Cara terbaik untuk menghadapinya adalah dengan tetap aktif dan menjaga kebugaran. Sebagai tambahan manfaat, kebugaran juga akan membantu Mam kembali ke bentuk tubuh semula lebih cepat setelah melahirkan.

Nutrisi untuk Mam

Terkadang, menikmati makanan manis sebagai camilan tidaklah masalah, tetapi penting untuk memperhatikan porsi agar tidak berlebihan. Mam tentu ingin memastikan sebagian besar makanan yang dikonsumsi berasal dari 5 kelompok makanan utama yang memberikan nutrisi penting bagi Mam dan Si Kecil.

Jika Mam ingin menikmati camilan, pilihlah yang tetap bernutrisi. Beberapa ide ini bisa dijadikan pilihan:

- Dessert yang terbuat dari buah segar, susu rendah lemak, atau yoghurt.
- Buah kering juga bisa menjadi pilihan menarik.
- Yoghurt beku sebagai pengganti es krim klasik.

Ingat, kehamilan adalah masa yang indah, tetapi kunci untuk menikmatinya adalah dengan moderasi dalam segala hal, termasuk makanan!

Tips untuk Mam

Apakah Mam sedang merencanakan liburan dan bertanya-tanya apakah masih memungkinkan? Berita baiknya, di fase ini Mam masih bisa bergerak cukup normal dan melakukan hampir semua aktivitas yang diinginkan. Namun, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- **Perjalanan panjang dengan mobil:** Biasakan untuk beristirahat setiap dua jam—ini sudah cukup natural karena kantung kemih Mam semakin tertekan seiring perkembangan Si Kecil.
- **Posisi duduk:** Jangan duduk terlalu lama dengan kaki dalam posisi yang sama, dan usahakan untuk berdiri dan bergerak sesering mungkin.
- **Destinasi dengan cuaca panas:** Pergi ke tempat yang sangat panas mungkin kurang nyaman, terutama dengan perut yang mulai membesar. Pertimbangkan fasilitas medis dan kebersihan di tempat tujuan karena bisa saja berbeda jauh dari kondisi di rumah.
- **Jika harus naik pesawat:** Selalu diskusikan rencana perjalanan dengan dokter sebelum terbang.

Catatan: Apabila Mam membutuhkan vaksin atau obat anti mabuk perjalanan, pastikan hal ini dibicarakan terlebih dahulu dengan tenaga kesehatan sebelum berangkat.

Bagikan sekarang


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


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