Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-18 – Trimester 2

AGU 13, 2025

3 MINS

Di minggu ini, Mam dan Pap akan melihat banyak lompatan luar biasa dalam perkembangan Si Kecil, mulai dari sel saraf yang berkembang pesat hingga awal pembentukan sidik jari. Yuk, simak lebih lanjut!

Perkembangan Si Kecil

Tahukah Mam dan Pap? Pada minggu ke-18 ini, Si Kecil telah menghasilkan sebagian besar dari miliaran sel otak yang akan ia miliki saat lahir! Otot-otot Si Kecil juga semakin kuat, sehingga gerakannya mulai terasa lebih aktif. Jika Mam belum merasakan gerakan Si Kecil yang seperti ‘menari’ di dalam rahim, Mam akan segera merasakannya. Tentu saja, hal ini juga bergantung pada sifat alami Si Kecil.

Selain itu, ada perkembangan menarik lainnya pada tangan Si Kecil. Jari-jarinya mulai ditumbuhi kuku kecil, dan pola sidik jarinya mulai muncul. Luar biasa sekali, ya, Mam dan Pap?

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Mengelus perut Mam sambil menyadari ada seseorang yang sedang tumbuh di dalamnya adalah hal yang luar biasa. Saat Mam membayangkan berinteraksi dengan Si Kecil nanti—dari senyum pertamanya hingga rupa wajahnya—rasanya menyenangkan sekaligus mengharukan, ya!

Mungkin Mam dan Pap sudah tahu jenis kelamin Si Kecil, atau memilih untuk menunggu hingga momen kelahirannya nanti. Apapun itu, saat ini sudah hampir waktunya untuk USG kedua. Pemeriksaan kali ini akan memastikan bahwa Si Kecil berkembang dengan sehat. Selain itu, dokter juga bisa mengetahui apakah Si Kecil adalah laki-laki atau perempuan. Tapi jangan khawatir, Mam dan Pap, jika jenis kelaminnya belum terlihat.

Si Kecil harus benar-benar berada dalam posisi yang sesuai agar bisa dikenali dengan jelas.

Bahkan dokter yang paling berpengalaman pun bisa kesulitan jika posisi Si Kecil kurang mendukung.

Nutrisi untuk Mam

Di trimester kedua, Mam mungkin mulai merasakan peningkatan nafsu makan, seiring dengan pertumbuhan Si Kecil. Menurut rekomendasi Angka kecukupan gizi dari Kementerian Kesehatan (2019), rata-rata ibu hamil membutuhkan tambahan 300 Kkal/hari selama trimester dua dan tiga.

Namun, ingat ya, Mam! ‘Makan untuk dua orang’ bukan berarti makan dua kali lebih banyak. Cukup tambahkan camilan sehat satu atau dua kali sehari untuk memenuhi kebutuhan Mam dan Si Kecil. Pilihan camilan yang sehat seperti buah segar, kacang-kacangan, buah kering, atau yogurt rendah lemak bisa jadi alternatif yang tepat.

Tips untuk Mam

Mam mungkin bertanya-tanya, apakah masih aman untuk olahraga selama kehamilan? Memasuki kehamilan minggu ke-18 di trimester kedua, olahraga ringan seperti berenang sangat dianjurkan untuk menjaga kebugaran tubuh Mam tanpa memberikan tekanan berlebih pada persendian. Renang merupakan pilihan yang aman dan menyenangkan karena air membantu menopang berat badan, sehingga mengurangi rasa pegal pada punggung dan pinggang yang sering dirasakan Mam selama kehamilan.

Aktivitas ini juga bermanfaat untuk melatih pernapasan, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu tidur lebih nyenyak. Mam bisa berenang selama 20–30 menit beberapa kali dalam seminggu, dengan tetap memperhatikan kenyamanan dan keamanan, seperti memilih kolam yang bersih dan tidak licin. Namun, sebelum memulai rutinitas renang, sebaiknya Mam berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter agar olahraga yang dilakukan benar-benar sesuai dengan kondisi kehamilan saat ini. Ingat, selalu utamakan kenyamanan dan keamanan selama kehamilan. Tetap aktif dengan cara yang ringan adalah kunci menjaga kesehatan untuk Mam dan Si Kecil.

Mam dan Pap, ini adalah saat-saat yang luar biasa dalam perjalanan menjadi orang tua. Setiap minggu membawa perkembangan baru yang menakjubkan untuk Si Kecil. Jangan lupa merawat diri dan menikmati momen spesial ini

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 >