Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-19 – Trimester 2

AGU 13, 2025

2 MINS

Saat ini, berat Si Kecil sekitar 225 gram, mirip dengan berat sebuah jeruk bali. Yuk, Mam dan Pap, cari tahu lebih lanjut perkembangan minggu ini!

Perkembangan Si Kecil

Mam, Si Kecil sedang mengalami banyak pertumbuhan! Meski sangat aktif, Si Kecil juga tidur cukup banyak. Namun, Si Kecil belum mengikuti jam biologis Mam dan Pap. Jadi, jangan kaget jika Si Kecil kerap membangunkan Mam saat malam dengan gerakan-gerakannya yang gelisah. Cobalah mengelus perut Mam dengan lembut dan ajak Si Kecil berbicara. Cara ini dapat membantu menenangkannya, sehingga Mam juga bisa kembali tidur dengan tenang.

Meskipun ukurannya masih kecil, Si Kecil memiliki banyak ruang untuk bergerak. Dia menendang, mengayuh, berputar, bahkan melakukan jungkir balik! Untuk mengubah posisi, Si Kecil sering mendorong kakinya ke dinding rahim Mam. Inilah alasan ada kalanya Mam melihat benjolan kecil yang terlihat seperti benda asing muncul di perut. Jangan lupa untuk mengusap dan menepuk lembut tonjolan tersebut sebagai tanda kasih sayang untuk Si Kecil, ya, Mam!

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Tubuh Mam sudah berjalan secara otomatis untuk mendukung kehamilan, tetapi tetap ada hal yang perlu diperhatikan dari luar. Jika Mam belum melakukannya, diskusikan dengan tenaga medis di kunjungan berikutnya mengenai rencana tempat dan metode persalinan yang Mam inginkan. Banyak rumah sakit juga menyediakan kelas antenatal, termasuk kelas menyusui untuk calon ibu dan ayah. Jangan sampai Mam dan Pap melewatkan kesempatan ini!

Nutrisi untuk Mam

Untuk Mam yang pecinta kopi, menyerahkan kopi sepenuhnya selama kehamilan mungkin terasa berat. Tapi tenang, Mam, konsumsi kopi dan teh dalam jumlah kecil selama kehamilan masih diperbolehkan, asalkan tidak berlebihan. Sebaiknya hindari minuman berenergi yang tinggi gula dan kafein.

Disarankan untuk membatasi asupan kafein baik dari kopi maupun teh. Jika Mam ingin tetap menikmati minuman hangat tanpa kafein, cobalah segelas air hangat dengan perasan lemon sebagai alternatif yang menyegarkan.

Tips untuk Mam

Apakah Mam dan Pap memiliki kucing di rumah? Beberapa orang mungkin khawatir kucing bisa menularkan penyakit berbahaya, seperti toksoplasmosis, kepada Si Kecil. Namun, tidak perlu terburu-buru menjauhkan kucing peliharaan hingga Si Kecil lahir. Cukup ambil beberapa langkah pencegahan, terutama jika kucing Mam dan Pap masih muda.

Kotoran kucing, terutama dari anak kucing, memang bisa membawa parasit penyebab toksoplasmosis. Penyakit ini cukup umum dan sebagian besar perempuan mengalaminya tanpa sadar. Namun, pada kehamilan, infeksi ini sangat berbahaya dan bahkan fatal bagi Si Kecil. Untuk menghindari risiko ini, Mam bisa meminta orang lain untuk membersihkan kotak pasir kucing. Jika Mam tetap harus menyentuh kucing, pastikan untuk mencuci tangan setelahnya.

Semangat terus, Mam dan Pap! Jangan lupa untuk menikmati setiap momen perjalanan kehamilan ini dan selalu prioritaskan kesehatan Mam dan Si Kecil.

Bagikan sekarang




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