Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-20 – Trimester 2

AGU 13, 2025

2 MINS

Mam, ada begitu banyak perubahan dan perkembangan luar biasa di dalam perut Mam minggu ini sampai-sampai mungkin Mam ingin istirahat sejenak setelah membaca semuanya! Yuk, simak perkembangan Si Kecil lebih detail di bawah ini.

Perkembangan Si Kecil

Si Kecil tumbuh semakin cepat, terutama dalam hal perkembangan otak yang saat ini tengah mengalami percepatan yang luar biasa. Tubuh mungilnya juga semakin berkembang sehingga kepala Si Kecil kini terlihat lebih proporsional.

Jika Si Kecil adalah seorang perempuan, indung telur (ovariumnya) telah dilengkapi dengan cukup banyak sel untuk menghasilkan hingga 7 juta sel telur! Namun, mulai dari tahap perkembangan ini, jumlah tersebut perlahan akan berkurang dan akan berada di angka sekitar 2 juta saat ia lahir.

Pada minggu ini, Mam bahkan sudah bisa melihat alis Si Kecil dan rambut di kepalanya, lho! Menggemaskan, bukan?

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Apakah Mam sudah merasakan gerakan Si Kecil? Betapa indahnya momen ini! Untuk menikmatinya secara maksimal, cobalah berbaring atau duduk santai. Meskipun Si Kecil akan banyak tidur di siang hari, gerakannya saat ia terjaga akan semakin aktif, dan di saat inilah Mam bisa merasakan gerakan tersebut dengan lebih jelas.

Namun, Mam perlu sedikit bersabar untuk bisa mendeteksi gerakannya dengan pasti. Di awal, mungkin terasa seperti kedutan kecil atau sentakan halus. Tendangan-tendangan Si Kecil baru akan benar-benar terasa jelas di sekitar minggu ke-25. Dan Mam, butuh beberapa minggu lagi hingga Pap juga bisa merasakan momen luar biasa ini saat menyentuh perut Mam.

Nutrisi untuk Mam

Beberapa Mam mungkin merasa ragu untuk menyerah pada keinginan makan makanan tertentu, seperti kari, karena takut Si Kecil akan "marah". Jangan khawatir, Mam! Si Kecil tidak menerima makanan tersebut secara langsung – yang ia rasakan hanyalah pengalaman aromatik dari cairan ketuban Mam.

Jadi, Mam bisa dengan bebas menikmati bumbu dan rempah favorit Mam. Makanan lezat yang Mam nikmati justru bisa membuat Si Kecil ikut bahagia!

Tips untuk Mam

Jangan lupa, Mam, pastikan cukup minum air ya! Air memiliki peran penting selama kehamilan. Karena volume darah Mam telah meningkat sejak awal kehamilan untuk membangun suplai nutrisi bagi Si Kecil, penting bagi Mam untuk menghindari dehidrasi. Pastikan Mam minum setidaknya 8 gelas air per hari, bahkan lebih jika cuaca sedang panas.

Hindari minuman manis dan soda berkafein ya, Mam, karena kandungan tersebut dapat terserap ke Si Kecil, yang tidak baik untuk perkembangannya. Tetaplah memilih air putih sebagai sumber hidrasi utama.

Selamat menikmati setiap tahapan indah dalam perjalanan kehamilan ini, Mam dan Pap! Semakin dekat ke hari-hari penuh kebahagiaan bersama Si Kecil.

Bagikan sekarang




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