

# Kehamilan Minggu Ke-21 - Trimester 2

AGU 13, 2025

3 MINS

Meski Si Kecil kini telah mencapai berat sekitar setengah kilogram, ia masih memiliki banyak ruang di dalam perut Mam. Dan saat tidak tidur, ruang tersebut sering digunakan untuk bergerak aktif! Yuk, simak perkembangan minggu ini.

## Perkembangan Si Kecil

Pada minggu ini, indra perasa dan penciuman Si Kecil mulai berkembang, meskipun belum dibutuhkan di dalam "rumah"-nya saat ini. Indra-indra tersebut dirangsang secara ringan oleh cairan ketuban yang mengelilinginya. Cairan ketuban membawa molekul aromatik dari makanan yang Mam konsumsi dan aroma lingkungan sekitar Mam ke Si Kecil.

Dengan begitu, saat lahir, Si Kecil sudah memiliki ketertarikan pada bau kulit Mam, aroma ASI, rasa manis (karena cairan ketuban sedikit manis), dan bahkan mungkin mengenali makanan yang Mam sering konsumsi di masa akhir kehamilan.

Sebentar lagi, otaknya akan cukup matang untuk mulai mengingat pengalaman sensori ini. Pola makan Mam, seperti jika Mam menyukai makanan khas Mediterania dengan banyak bawang putih, dapat mengenalkan budaya Mam kepada Si Kecil sejak dalam kandungan.

## Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Pada tahap kehamilan ini, Si Kecil mengapung di dalam banyak cairan ketuban yang sering diperbarui. Inilah alasan mengapa konsumsi air yang cukup sangat penting. Pola pernapasan Mam juga mungkin berubah. Mam mungkin merasakan frekuensi bernapas meningkat atau merasa mudah kehabisan napas. Hal ini bisa disebabkan oleh kenaikan berat badan, tetapi juga karena ruang di tubuh Mam yang semakin berkurang seiring pertumbuhan Si Kecil.

# Nutrisi untuk Mam

Pernah mendengar nasihat untuk mengurangi konsumsi garam? Memang benar, sebagian dari kita kerap mengonsumsi dua hingga tiga kali lipat jumlah garam yang dibutuhkan tubuh melalui daging olahan, makanan kalengan, kue, makanan ringan, hingga bumbu berlebih. Namun, meskipun garam perlu dibatasi, menghilangkan garam sepenuhnya bukanlah ide yang baik.

Sodium memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan air dalam tubuh. Selama kehamilan, hormon dapat mengganggu keseimbangan ini, sehingga tubuh membutuhkan asupan sodium yang cukup agar tetap berfungsi dengan baik. Tapi tenang saja, jumlah yang dibutuhkan cukup sedikit, dan Mam mungkin sudah mencukupinya hanya dari makanan tanpa perlu menambahkan garam lagi. Jika Mam memiliki pertanyaan atau keraguan, sebaiknya diskusikan hal ini dengan dokter.

## Tips untuk Mam

Yeay! Mam sudah melewati titik tengah perjalanan kehamilan! Ini adalah saat yang tepat untuk memberikan apresiasi kepada diri sendiri. Mam telah mencapai sesuatu yang luar biasa, loh. Tentu saja, seperti banyak calon ibu lainnya, Mam mungkin memiliki banyak pertanyaan yang belum terjawab, seperti apa yang akan terjadi setelah ini.

Selain mengikuti kelas kehamilan, Mam dan Pap bisa berbagi cerita dengan para orang tua lain yang sedang menanti kelahiran. Tidak ada salahnya mulai membuat rencana persalinan dan mendiskusikannya dengan tenaga kesehatan, agar nantinya Mam merasa lebih siap menghadapi proses kelahiran Si Kecil.

Bagikan sekarang