Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-22 – Trimester 2

AGU 13, 2025

2 MINS

Jika Mam bisa melihat ke dalam rahim, Mam mungkin akan melihat Si Kecil sedang menghisap jari mereka. Ini adalah cara alami untuk mempersiapkan mereka menyusu sejak lahir. Baca lebih lanjut tentang perkembangan minggu ini.

Perkembangan Si Kecil

Jantung Si Kecil kini sudah cukup besar sehingga kita bisa mendengar detak jantungnya dengan stetoskop sederhana yang ditempatkan di perut Mam. Tahukah Mam bahwa warna mata akhir Si Kecil tidak akan bisa diketahui sampai 6-10 bulan setelah kelahiran? Banyak bayi muncul dengan mata biru saat lahir, dan seiring dengan distribusi pigmen di dalam mata, warnanya akan berubah ke hasil akhirnya.

Kulit mereka terlihat cukup keriput dan masih tembus pandang, dan berwarna kemerahan karena pembuluh darah kecil yang terlihat. Kulit mereka tertutup lapisan pelindung berminyak, "vernix", yang disekresikan oleh kelenjar sebaceous. Jangan khawatir, lapisan ini akan menghilang!

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Perut Mam semakin besar. Seiring berat bayi dan segala sesuatu di sekitarnya bertambah, semakin besar pula tekanan pada punggung Mam. Penting untuk duduk dan berdiri sebaik mungkin. Mam bisa berlatih dengan mencoba menyeimbangkan buku di atas kepala. Usahakan agar panggul tidak miring ke depan saat berjalan atau berdiri. Mam bisa meletakkan bantal kecil di belakang punggung untuk mendukung postur tegak jika duduk dalam waktu yang lama.

Nutrisi untuk Mam

Daging atau ikan? Mam mungkin terkejut bahwa kedua pilihan tersebut memiliki jumlah protein yang hampir sama per gramnya. Daging, terutama daging merah yang tanpa lemak, memiliki manfaat tambahan sebagai sumber besi yang baik. Pastikan Mam bervariasi dan menyeimbangkan apa yang dimakan, dan nikmati (selama Mam tahu makanan tersebut aman dikonsumsi selama kehamilan).

Pilih daging tanpa lemak seperti unggas tanpa kulit, dan potongan daging merah tanpa lemak seperti steak. Jika Mam suka ikan, lanjutkanlah, meskipun berlemak. Lemak tersebut sangat penting bagi Mam dan Si Kecil yang sedang berkembang. Seperti yang telah kami katakan sebelumnya, pastikan untuk memvariasikan jenis ikan, termasuk ikan kecil seperti kembung, tuna, serta salmon.

Tips untuk Mam

Merasa sedikit berat di kaki? Pergelangan kaki bengkak? Berikut adalah beberapa tips cepat untuk mengatasi masalah tersebut. Berjalan memungkinkan betis Mam mengaktifkan sirkulasi darah dan membawa cairan ke bagian tubuh lainnya, cobalah berjalan setengah jam setiap hari. Dan hampir kebalikan dari saran sebelumnya adalah mengangkat kaki, yang membantu mengurangi tekanan pada kaki dan pergelangan kaki.

Mam bisa mencoba tidur dengan kaki terangkat dan di sisi kiri untuk mengurangi tekanan bayi yang sedang berbaring dan menekan pembuluh darah besar. Namun, jika Mam khawatir tentang pembengkakan, atau melihat pembengkakan di wajah dan/atau tangan, segera temui dokter. Beberapa gejala ini mungkin menunjukkan pre-eklampsia, jenis tekanan darah tinggi yang umum terjadi selama kehamilan.

Bagikan sekarang




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