Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-23 – Trimester 2

AGU 13, 2025

3 MINS

Kaki Si Kecil sudah mulai membesar di minggu ke-23! Panjang kaki Si Kecil kini antara 4,5 hingga 5 cm, dengan berat badan yang sudah melampaui 700 gram. Masih ada sekitar 16 minggu lagi sebelum bertemu dengan Si Kecil. Yuk, simak apa saja yang terjadi pada perkembangan ini!

Perkembangan Si Kecil

Jenis kelamin Si Kecil kini sudah bisa dikenali. Jika Si Kecil adalah perempuan, ia sudah memiliki ovarium sejak beberapa minggu yang lalu, dan vaginanya mulai membentuk rongga. Sedangkan jika Si Kecil adalah laki-laki, ia sudah memiliki penis serta prostat. Meskipun testisnya mulai terbentuk sejak bulan kedua, lokasi testisnya masih berada di rongga perut. Nantinya, testis tersebut akan turun ke tempatnya, baik sebelum kelahiran maupun beberapa bulan setelah Si Kecil lahir.

Hal menarik lainnya adalah otak Si Kecil yang semakin berkembang. Kini otaknya sudah mulai membentuk pusat-pusat sensorik untuk indra penciuman, perasa, pendengaran, penglihatan, dan sentuhan.

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Mam akan semakin menyadari bahwa kehamilan ini mulai memengaruhi seluruh bagian tubuh. Salah satu perubahan paling jelas tampak pada kulit Mam. Beberapa perubahan umum yang bisa terjadi di antaranya:

- Munculnya garis hitam dari pusar hingga tulang kemaluan (linea nigra).
- Stretch marks.
- Perubahan warna kulit atau pigmentasi.
- Ruam akibat panas.

Namun jangan khawatir Mam, sebagian besar perubahan kulit ini akan menghilang setelah Si Kecil lahir. Jika Mam merasa tidak nyaman atau khawatir, tidak ada salahnya mendiskusikan hal tersebut dengan tenaga kesehatan profesional.

Nutrisi untuk Mam

Minggu ke-22 adalah saat yang tepat untuk memastikan Mam mendapatkan cukup zat besi dalam menu sehari-hari. Mengapa zat besi penting? Jika asupan zat besi Mam kurang, tubuh tetap akan memprioritaskan kebutuhan zat besi untuk Si Kecil dengan mengambil cadangan zat besi dari tubuh Mam. Hal ini berisiko membuat Mam mengalami anemia atau merasa sangat lelah. Makanan yang kaya zat besi meliputi:

- Daging merah.
- Kacang-kacangan (kacang merah, kacang hijau, dan lain-lain).
- Kuning telur.

Jika diperlukan, dokter atau tenaga kesehatan mungkin akan merekomendasikan suplemen zat besi. Namun Mam sebaiknya tidak mengonsumsi suplemen ini tanpa anjuran dari pihak medis.

Tips untuk Mam

Jika saat ini sudah mendekati bulan keenam kehamilan, ada baiknya Mam dan Pap mulai mempertimbangkan untuk mengikuti kelas kehamilan (antenatal class). Terutama jika ini adalah kehamilan pertama atau jika jarak antara kehamilan sebelumnya cukup jauh. Di kelas ini, Mam dan Pap akan belajar banyak hal, seperti:

- Proses persalinan.
- Teknik pernapasan dan relaksasi.
- Pilihan untuk mengelola rasa sakit saat melahirkan.
- Latihan kebugaran selama masa kehamilan.
- Tips persiapan mental menjelang kelahiran.

Selain itu, kelas seperti ini juga biasanya menyertakan kunjungan ke ruang persalinan untuk membantu Mam dan Pap lebih siap menghadapi hari besar nantinya. Kelas ini juga merupakan momen yang baik untuk bertemu dengan ibu-ibu lain atau pasangan lain yang sedang menantikan bayi. Mam dan Pap bisa berbagi pengalaman dan membangun komunitas kecil untuk saling mendukung!

Semakin dekat dengan kelahiran Si Kecil, semakin banyak momen istimewa yang akan Mam dan Pap rasakan. Jadi, terus beri diri Mam dan Pap banyak cinta, perhatian, dan energi positif sepanjang perjalanan 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 >