Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-24 – Trimester 2

AGU 13, 2025

2 MINS

Bisakah Mam merasakan Si Kecil bereaksi terhadap suara atau belaian? Menjelang akhir trimester kedua, hal tersebut biasanya mulai terjadi. Yuk, simak lebih lanjut minggu ini!

Perkembangan Si Kecil

Seiring perkembangan koneksi otak Si Kecil yang semakin mahir menerima sinyal dari organ sensoriknya, Si Kecil mulai menyimpan pengalaman sensorik—seperti rasa dari makanan yang Mam konsumsi, dan bahkan aroma Mam. Si Kecil terbiasa dengan "suara interior" yang ada di tubuh Mam—denyut jantung, napas, hingga suara perut Mam yang bergemuruh. Mereka juga dapat membedakan suara-suara yang datang dari dunia luar, seperti musik, suara Mam, dan suara Pap.

Berbicara kepada Si Kecil menjadi ide yang bagus! Ceritakan apa yang sedang Mam lakukan, apa yang Mam lihat, dengar, atau bahkan rasakan. Setelah lahir nanti, Si Kecil akan mengenali suara Mam, suara Pap, dan mungkin juga musik favorit yang sering Mam dengarkan saat hamil.

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Ketika Mam tersenyum atau tertawa, itu luar biasa! Si Kecil kini semakin sadar akan suasana hati Mam. Selain perkembangan fisik yang jelas, kemampuan Si Kecil untuk merasakan emosi semakin berkembang.

Namun, ingat ya Mam, hindari melakukan aktivitas secara berlebihan—baik di tempat kerja, di rumah, maupun saat bersantai. Meskipun Mam merasa bugar, sempatkan waktu untuk beristirahat. Tubuh Mam dan Si Kecil akan berterima kasih atas perhatian tersebut.

Nutrisi untuk Mam

Kehamilan sering kali mengganggu pergerakan usus yang normal. Jangan khawatir, Mam! Pola makan yang kaya serat dapat sangat membantu. Konsumsi sayuran hijau segar atau yang sudah dimasak, buah-buahan, serta biji-bijian utuh. Minum air putih yang cukup untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi.

Mulai hari dengan minum segelas air atau jus jeruk segar lengkap dengan ampasnya. Mam juga bisa konsumsi pepaya, jambu biji, dan buah naga. Buah tersebut mengandung serat tinggi dan berfungsi sebagai pelancar alami yang aman dan efektif untuk membantu mengatasi gangguan buang air besar.

Jika tips ini tidak cukup membantu, konsultasikan dengan tenaga medis. Dan ingat, jangan menggunakan obat pencahar tanpa izin dokter, ya Mam.

Tips untuk Mam

Untuk melibatkan Pap dalam perjalanan kehamilan ini, terutama menjelang trimester terakhir, cobalah beberapa kegiatan bersama. Misalnya, ajak Pap menemani Mam saat pemeriksaan ke dokter kandungan atau berdiskusi dengan bidan, bersama-sama merencanakan dekorasi kamar Si Kecil, atau ikut kelas persiapan persalinan berdua.

Hal terpenting adalah Mam dan Pap menghabiskan waktu berkualitas sebelum Si Kecil lahir. Saat ini, Mam tidak perlu repot mengurus bayi dan ukuran perut masih "terbilang nyaman" untuk beraktivitas. Gunakan kesempatan ini untuk melakukan kegiatan favorit, seperti menonton film, mencoba restoran baru, atau bahkan memasak bersama!

Selamat menikmati masa kehamilan minggu ke-24, Mam!

Bagikan sekarang




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