Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-25 – Trimester 2

AGU 13, 2025

2 MINS

Dua minggu lagi sebelum trimester kedua berakhir. Mam sedang bersiap-siap untuk tahap akhir! Indra peraba Si Kecil mulai berkembang. Baca lebih lanjut tentang cara membantu mendorong perkembangan ini.

Perkembangan Si Kecil

Pada saat ini Mam mungkin merasa Si Kecil sedang menari-nari di dalam perut! Dengan berbagai gerakan yang tak terhitung jumlahnya dari satu sisi ke sisi lainnya dalam “tempat tinggal” kecilnya, Si Kecil tentunya menyentuh atau mengenai dinding rahim. (Mam tidak perlu khawatir jika Si Kecil lebih tenang dan Mam tidak merasakan semua ini – setiap bayi memang berbeda!) Si Kecil menyentuh dan mendorong dengan tangan dan kaki, kepala atau bahkan punggungnya.

Terkadang Si Kecil merasa gelisah. Beri tahu Si Kecil bahwa Mam ada di sana dengan mengelus perut. Mereka mungkin merasakannya, dan bisa jadi bertemu dengan tangan Mam seiring berkembangnya indra peraba mereka. Pertukaran sensori yang tenang ini akan membantu Mam semakin terhubung dengan makhluk kecil yang tumbuh di dalam diri Mam.

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Apakah Mam sudah tidur dengan nyenyak? Sebagian ibu hamil mungkin merasa cemas dengan tanggung jawab di masa depan; sebagian lainnya merasa bersemangat. Bagaimana pun juga, pikiran-pikiran ini bisa terbawa hingga malam hari dan mempengaruhi tidur.

Olahraga ringan di siang hari, berbicara dengan pasangan dan teman bisa membantu Mam mengatasi perasaan cemas. Pada malam hari, mengapa tidak mencoba aplikasi tidur terbaru atau meditasi untuk menenangkan dan rileks sebelum tidur.

Nutrisi untuk Mam

Apakah Mam mengalami refluks atau sakit maag? Mam tidak sendirian. Sayangnya, ini cukup normal terjadi. Namun, ada beberapa hal yang bisa Mam coba dalam hal nutrisi untuk meredakan gejalanya. Lihat apakah perubahan pola makan ini dapat mengurangi rasa sakit maag Mam:

- Makan dalam porsi lebih kecil namun lebih sering dan makanlah dengan perlahan.
- Hindari makanan berlemak dan pedas.
- Usahakan untuk menunggu setidaknya satu jam setelah makan sebelum berbaring.

Tips untuk Mam

Kini semua orang bisa melihat bahwa Mam sedang mengandung. Banyak orang tidak bisa menahan diri untuk memprediksi apakah Mam akan memiliki bayi perempuan atau laki-laki berdasarkan cara Mam “membawa” kehamilan. Meskipun umum berpikir di mana letak perut menentukan jenis kelamin bayi – jika di atas berarti perempuan, jika di bawah dekat pinggul berarti laki-laki (atau beberapa variasi dari kepercayaan tersebut), ini adalah keyakinan yang sama sekali tidak berdasar.

Walaupun semua prediksi itu bisa menyenangkan, jika Mam benar-benar ingin mengetahui jenis kelamin bayi, tanyakan kepada profesional kesehatan saat menjalani USG.

Bagikan sekarang




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