

# Kehamilan Minggu Ke-26 - Trimester 2

AGU 13, 2025

2 MINS

Momen spesial di minggu terakhir trimester kedua: Si Kecil kemungkinan besar akan membuka matanya untuk pertama kali! Yuk, cari tahu lebih lanjut tentang minggu ini.

## Perkembangan Si Kecil

Pada minggu ke-25, Si Kecil kini memiliki panjang tubuh lebih dari 23 cm dan beratnya sekitar 1000 gram. Tubuhnya mulai tampak lebih berisi karena lapisan lemak perlahan-lahan terbentuk di bawah kulitnya, menjadi cadangan energi saat ia lahir nanti. Rambut dan kuku semakin tumbuh, sementara gigi susu yang nantinya akan muncul sudah hampir sepenuhnya dilapisi dengan enamel di bawah gusi.

Mam, kabar menarik lainnya adalah Si Kecil mulai benar-benar merespons suara keras! Selain itu, ia sedang berlatih gerakan pernapasan yang akan membantunya mengambil napas pertama saat ia lahir, dengan menghirup dan menghembuskan cairan ketuban.

## Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Saat malam tiba, Mam mungkin merasa sudah waktunya untuk beristirahat. Tapi, Si Kecil seringkali justru lebih aktif di malam hari! Seiring perut yang makin membesar, Mam mungkin mulai kesulitan menemukan posisi tidur yang nyaman. Tidur tengkurap mungkin sudah tidak memungkinkan lagi, sehingga posisi tidur terlentang atau miring bisa menjadi solusi terbaik.

Tips penting: cobalah berbaring ke sisi tubuh Mam dengan bantal di antara lutut. Hal ini bisa membantu tubuh lebih rileks dan memudahkan Mam untuk tidur dengan nyaman. Pastikan tetap tenang, ya, Mam, dan usahakan mendapat istirahat yang cukup.

# Nutrisi untuk Mam

Jangan remehkan pentingnya karbohidrat dalam menu harian, Mam! Meskipun ada anggapan umum bahwa karbohidrat bisa menyebabkan kenaikan berat badan, sebenarnya karbohidrat tidak akan bermasalah selama Mam mengonsumsinya dalam porsi yang wajar.

Pilih sumber karbohidrat yang lebih sehat, seperti kentang, roti gandum utuh, pasta, nasi, quinoa, semolina, dan kacang-kacangan (lentil, kacang merah, dll.). Opsinya cukup banyak, termasuk variasi versi gandum utuh. Pastikan juga menghindari saus berlemak atau berbahan krim karena dapat menambah banyak kalori. Karbohidrat adalah sumber energi utama yang sangat penting bagi Mam dan Si Kecil yang sedang bertumbuh.

## Tips untuk Mam

Memasuki trimester terakhir, tubuh Mam akan terasa semakin "berat" karena perkembangan Si Kecil yang pesat. Oleh karena itu, belajar merencanakan istirahat yang cukup sangat penting, Mam! Jika sempat, cobalah tidur siang ringan selama 15 menit - cukup untuk menyegarkan tubuh dan membantu Mam beraktivitas sepanjang hari. Jangan khawatir, tidur siang tidak akan mengganggu kualitas tidur malam Mam.

Selama tahap akhir kehamilan, tidur miring dengan bantal di bawah perut dan di antara lutut dapat membantu Mam tidur lebih nyenyak. Cobalah membuat rutinitas tidur yang nyaman dengan tidur di kamar yang gelap, rapi, dan memiliki ventilasi yang baik. Hal kecil ini bisa membuat perbedaan besar untuk kenyamanan tidur Mam.

Semoga tips ini membantu Mam menikmati perjalanan kehamilan minggu ke-25 dengan lebih nyaman!

Bagikan sekarang