Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-27 – Trimester 3

AGU 13, 2025

3 MINS

Mam dan Pap, meski Si Kecil masih perlu tumbuh lebih besar, mereka kini sudah memiliki panjang sekitar 30 cm, cukup untuk muat di sepanjang lengan antara tangan hingga siku Mam atau Pap. Bayangkan, ukuran kepalanya kini sebesar jeruk kecil! Luar biasa, kan? Yuk, Mam dan Pap, simak lebih lanjut tentang minggu ini!

Perkembangan Si Kecil

Meski sistem pernapasan Si Kecil sudah terbentuk lengkap, fungsi paru-paru mereka masih terlalu belum matang untuk bekerja tanpa bantuan. Struktur paru-paru sudah terbagi menjadi 17 tingkat, seperti pohon bronchial, tetapi pertukaran udara masih sulit jika Si Kecil terlahir sekarang.

Untungnya, saat ini paru-paru Si Kecil biasanya mulai menghasilkan surfactant, yaitu zat yang melapisi permukaan alveoli untuk membantu membuka sel-sel dan mencegah kolaps. Dengan tambahan pembuluh darah yang cukup, bayi prematur yang terlahir di usia ini bisa bertahan hidup dengan perawatan intensif. Tapi tentu lebih baik membiarkan Si Kecil terus tumbuh demi perkembangan yang optimal.

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Mam, sudah 29 minggu tubuh Mam ‘beristirahat’ tanpa menstruasi – banyak perempuan merasa ini adalah salah satu keuntungan kehamilan. 29 minggu tanpa haid berarti Mam kini memasuki minggu ke-27 usia kehamilan.

Menariknya, dengan tidak adanya menstruasi, tubuh Mam tidak kehilangan zat besi sebagaimana biasanya terjadi setiap bulan. Ini membantu mempertahankan kadar zat besi yang penting untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh – termasuk untuk Si Kecil yang sedang tumbuh. Jadi, meski tubuh bekerja keras, ada sisi positif bagi kesehatan Mam dan Si Kecil.

Nutrisi untuk Mam

Mam, pernah mendengar soal pentingnya Vitamin D selama kehamilan? Kekurangan Vitamin D bisa berdampak buruk tidak hanya bagi kesehatan Mam tetapi juga bagi pertumbuhan Si Kecil. Vitamin D sangat penting untuk penyerapan kalsium, yang dibutuhkan untuk perkembangan tulang dan gigi yang kuat. Kebanyakan Vitamin D didapat dari paparan sinar matahari.

Cobalah berjalan santai setiap pagi atau sore. Ini adalah waktu yang ideal untuk mendapatkan Vitamin D tanpa risiko paparan sinar matahari yang berlebihan. Jika Mam memiliki sedikit akses ke sinar matahari, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi terkait kebutuhan suplemen.

Tips untuk Mam

Mam mungkin menyadari bahwa perut mulai terasa semakin “ketat” belakangan ini. Hal ini juga dirasakan oleh Si Kecil di dalam rahim Mam! Mereka semakin sulit melakukan salto-salto di dalam cairan ketuban karena ruang mulai terbatas.

Namun, jika Mam merasa gerakan Si Kecil berkurang, jangan mengabaikannya. Segera periksa dengan dokter untuk memastikan semuanya dalam kondisi baik. Ingat, komunikasi dengan dokter adalah langkah terbaik untuk menjaga kesehatan Mam dan Si Kecil.

Semoga artikel ini bermanfaat untuk Mam dan Pap yang sedang menikmati masa penuh kebahagiaan ini. Tetap semangat menjaga kesehatan dan siapkan diri menyambut Si Kecil!

Bagikan sekarang




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