Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-28 – Trimester 3

AGU 14, 2025

2 MINS

Kehamilan Minggu Ke-28 – Trimester 3

Si Kecil mengalami perkembangan pesat di minggu ini! Panjang tubuhnya kira-kira 35 cm dari kepala hingga kaki, dan beratnya sudah mencapai sekitar 1,3 kilogram—sepertiga dari berat lahirnya nanti. Telapak kaki Si Kecil kini hampir berukuran 6 cm—ya, ukurannya masih sangat kecil! Yuk, baca selengkapnya tentang perkembangan minggu ini.

Perkembangan Si Kecil

Si Kecil semakin siap untuk bernapas di dunia luar. Kulitnya mulai terlihat kurang keriput karena lapisan lemak perlahan-lahan terbentuk di bawah kulit. Untuk saat ini, paru-paru Si Kecil masih dipenuhi cairan ketuban yang masuk ke alveolinya. Namun, jangan khawatir, cairan ini akan segera menghilang saat Si Kecil lahir nanti.

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Apakah Mam terkadang merasakan perut yang mengeras atau bagian punggung yang terasa tegang? Itu mungkin kontraksi Braxton Hicks. Jangan panik, kontraksi ini adalah tanda bahwa rahim sedang berlatih untuk persalinan. Namun, jika kontraksi ini semakin sering terjadi, bisa jadi tubuh Mam bekerja terlalu keras. Cobalah untuk menghindari mengangkat barang berat dan istirahat lebih sering di siang hari. Jika kontraksi tidak kunjung berhenti atau terasa semakin kuat, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, bahkan hanya sekedar memastikan semuanya baik-baik saja.

Nutrisi untuk Mam

Apakah Mam merasa sulit untuk menyantap makanan dalam porsi normal? Ini mungkin karena Si Kecil semakin besar dan terus menekan ruang di sekitar perut Mam, sehingga tidak ada banyak tempat untuk makanan. Cobalah makan dalam porsi kecil tapi lebih sering sepanjang hari hingga akhir kehamilan. Dengan cara ini, Mam tetap bisa mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan tanpa harus merasa tidak nyaman.

Tips untuk Mam

Mam, mungkin sudah mulai bertanya-tanya, “Apa saja yang perlu disiapkan untuk Si Kecil?” Pertanyaan yang bagus!

Untuk pakaian, Mam sebaiknya menyiapkan lima hingga tujuh bodysuit atau sleep-suit. Di awal kelahiran, bayi sering muntah atau mengeluarkan susu, jadi baby wrap adalah investasi yang bagus—bisa digunakan sebagai handuk atau kain lap saat dibutuhkan! Selain itu, Mam mungkin memerlukan satu atau dua topi kecil berbahan katun, juga kaus kaki kecil, tergantung pada cuaca.

Di luar pakaian, Mam juga akan memerlukan perlengkapan dasar seperti tempat tidur bayi, perlengkapan mandi, peralatan ganti popok, perlengkapan makan, dan beberapa mainan. Sedikit tips: bayi tumbuh dengan cepat dan tidak akan tetap kecil untuk waktu yang lama! Jadi, hindari membeli terlalu banyak pakaian.

Jangan lupa untuk mempersiapkan *car seat* untuk perjalanan pulang bersama Si Kecil dari rumah sakit

Bagikan sekarang




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