Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-29 – Trimester 3

AGU 14, 2025

3 MINS

Saat Mam dan Pap semakin dekat dengan momen besar, yakni sekitar sepuluh minggu lagi menuju persalinan, perkembangan Si Kecil berjalan pesat. Bahkan, kini Si Kecil sudah mulai membuka matanya lebar! Yuk, simak lebih lanjut tentang apa yang terjadi di minggu ini.

Perkembangan Si Kecil

Si Kecil kini semakin banyak mengambil ruang di perut Mam, sehingga gerakannya mungkin terasa mulai terbatas akibat kondisi tersebut (tenang saja, sebentar lagi akan pindah ke "habitat" baru, ya!). Meskipun mata Si Kecil sudah terbuka, retina mereka masih belum sepenuhnya aktif. Tapi ada kabar bagus: Si Kecil sudah memiliki bulu mata! Dalam beberapa minggu ke depan, penglihatan mereka akan cukup berkembang untuk merasakan perubahan cahaya melalui lapisan perut Mam.

Ketika lahir nanti, Si Kecil masih akan memiliki penglihatan yang belum sempurna, tetapi cukup baik untuk mengenali wajah Mam dan melihat benda yang jaraknya sekitar 20–25 cm dari matanya.

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Tendangan dan denyut jantung Si Kecil setiap hari menjadi tanda bahwa mereka benar-benar hadir di dalam tubuh Mam. Namun, kehadiran Si Kecil mungkin terasa kurang nyaman dengan tekanan pada paru-paru Mam, bahkan bisa menyebabkan kaki dan tangan Mam membengkak. Apakah Mam mendapati sepatu favorit yang kini terasa sempit? Atau cincin yang biasanya Mam kenakan, sulit masuk ke jari? Selamat datang di "nikmatnya" retensi cairan.

Karena tubuh Mam kini berisi lebih banyak cairan, cairan tersebut cenderung terkumpul di tangan dan kaki, terutama di penghujung hari, apalagi jika Mam seharian berdiri dan jarang mengangkat kaki untuk istirahat. Jangan khawatir, biasanya pembengkakan ini akan mereda di keesokan paginya. Namun, jika pembengkakan terus bertahan atau meningkat drastis, segera

konsultasikan dengan dokter untuk memastikan tidak ada tanda-tanda preeklampsia.

Nutrisi untuk Mam

Sejak awal kehamilan hingga saat ini, volume darah Mam telah meningkat sekitar 1½ liter. Hal ini penting untuk memastikan aliran darah yang cukup menuju plasenta. Namun, meskipun volume plasma darah Mam meningkat hingga 50%, sel darah merah hanya meningkat sekitar 30%. Oleh karena itu, Mam perlu minum banyak air untuk mendukung total volume darah, sekaligus mengonsumsi makanan kaya zat besi untuk membantu produksi sel darah merah.

Tips untuk Mam

Apakah Mam merasa kaki sering pegal atau melihat adanya pembuluh darah yang menonjol? Ini mungkin tanda bahwa Mam sedang mengalami varises. Darah yang kembali dari kaki ke jantung Mam diatur oleh katup satu arah. Varises bisa terjadi ketika katup ini tidak menutup dengan benar, sehingga darah terkumpul di vena yang lebih dangkal. Selama masa kehamilan, hal ini umum terjadi akibat peningkatan volume darah serta pertumbuhan rahim.

Untuk meredakan rasa sakit atau tidak nyaman, Mam bisa mencoba:

- Menggunakan *compression socks* untuk membantu peredaran darah.
- Mengangkat kaki sesering mungkin agar aliran darah lebih lancar.
- Berjalan kaki ringan setiap hari untuk menjaga sirkulasi tubuh.

Jika rasa sakit atau ketidaknyamanan semakin memburuk, segera konsultasikan dengan tenaga medis.

Semangat terus ya, Mam dan Pap! 10 minggu menuju momen paling berharga bersama Si Kecil!

Bagikan sekarang




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