Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-30 – Trimester 3

AGU 14, 2025

2 MINS

Kehamilan Minggu Ke-30 – Trimester 3

Setiap hari, Si Kecil terus berkembang, bersiap-siap untuk hadir ke dunia kurang dari 10 minggu lagi. Apakah waktu terasa berlalu cepat atau justru berjalan lambat untuk Mam dan Pap? Setiap orang merasakan hal ini secara berbeda. Yuk, baca lebih lanjut tentang minggu ini!

Perkembangan Si Kecil

Ooh, apa itu? Apakah Mam merasakan gerakan yang tidak seperti tendangan Si Kecil biasanya? Si Kecil mungkin sedang mengalami cegukan. Hal ini dapat terjadi jika mereka menelan terlalu banyak cairan ketuban. Mam bisa merasakannya dan terkadang mendengarnya. Perlu khawatir? Sama sekali tidak! Ini adalah cara Si Kecil berlatih gerakan pernapasan mereka.

Minggu ini, jika Mam sedang mengandung anak laki-laki, testisnya mulai turun ke dalam skrotum. Mata Si Kecil sekarang dapat merespons cahaya, dan mereka juga dapat merespons rangsangan suara. Frekuensi rendah, seperti jenis musik tertentu atau suara Pap, sangat disukai oleh Si Kecil. Ini bisa memicu gerakan dan meningkatkan detak jantung mereka, yang bahkan dapat terlihat melalui ultrasound.

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Beberapa minggu lalu, Mam mungkin menyambut gerakan pertama Si Kecil dengan penuh kegembiraan. Namun sekarang, aktivitas "senam" Si Kecil terkadang bisa terasa kurang menyenangkan. Uterus Mam sudah tumbuh begitu besar sehingga ketika Si Kecil mendorong bagian rusuk dengan gerakan cepat, ini bisa menimbulkan rasa sakit.

Banyak Mam mulai merasakan nyeri dan pegal di berbagai bagian tubuh pada fase ini. Peningkatan aliran darah membuat sendi, ligamen, dan otot menjadi lebih longgar. Jangan khawatir, semuanya akan kembali normal setelah melahirkan!

Nutrisi untuk Mam

Kebutuhan air minum yang cukup sangat penting selama kehamilan untuk menjaga hidrasi tubuh, memperlancar sirkulasi darah, serta mendukung produksi cairan ketuban yang menjadi lingkungan bagi Si Kecil. Pastikan Mam meminum sekitar 8-10 gelas air setiap hari dan selalu memeriksa keamanan air keran saat bepergian ke tempat baru.

Tips untuk Mam

Jika pekerjaan Mam memerlukan duduk sepanjang hari di depan komputer, mungkin Mam pernah bertanya-tanya apakah hal ini aman untuk perkembangan Si Kecil. Berita baik untuk Mam dan Pap! Radiasi dari layar komputer tidak memengaruhi janin atau kesehatan Mam. Studi telah cukup jelas menunjukkan bahwa tidak ada risiko tambahan terhadap keguguran atau masalah lainnya selama kehamilan yang disebabkan oleh waktu layar komputer. Satu kekhawatiran lagi yang bisa Mam hapus dari daftar stres!

Mam dan Pap, tetap semangat melalui minggu ke-30 ini! Jaga kesehatan tubuh, siapkan hati, dan jangan lupa untuk menikmati setiap momen bersama Si Kecil.

Bagikan sekarang




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