Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-31 – Trimester 3

AGU 14, 2025

2 MINS

Saat hari kelahiran semakin dekat, Si Kecil mulai bersiap untuk berputar dan menghadap posisi kepala ke bawah, jika belum melakukannya. Hebat, ya! Si Kecil memang pintar, tapi Mam dan Pap pasti sudah tahu itu. Yuk, simak selengkapnya tentang perkembangan minggu ini!

Perkembangan Si Kecil

Di minggu ini, Si Kecil terus tumbuh dan berkembang pesat. Berat badannya sudah mencapai setengah dari berat badan saat lahir nanti, dan akan terus bertambah beberapa sentimeter lagi. Selain itu, Si Kecil mulai memposisikan diri untuk persiapan proses kelahiran. Dalam 95% kehamilan, bayi biasanya lahir dengan posisi kepala di bawah, dan bagian atas kepala menghadap ke depan. Posisi ini dikenal sebagai "presentation", yang mungkin bisa Mam ketahui dalam pemeriksaan USG berikutnya.

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Mam mungkin terkejut dengan ukuran payudara yang semakin besar, tetapi ini adalah tanda tubuh Mam bersiap untuk proses menyusui. Semakin dekat waktunya! Jika Mam mendapati bercak kuning pada baju atau T-shirt, itu adalah kolostrum, atau "pre-milk".

Walaupun mengejutkan, hal ini merupakan tanda yang baik: tubuh Mam telah siap untuk memberikan nutrisi penting bagi Si Kecil. Kolostrum kaya akan antibodi yang mampu memperkuat sistem imun Si Kecil di hari-hari pertama kehidupannya.

Tidak semua Mam memproduksi kolostrum pada tahap ini, jadi jangan khawatir jika Mam belum mengalaminya. Namun, jika kolostrum mulai keluar dan membuat pakaian menjadi kurang nyaman, Mam bisa menggunakan bra khusus menyusui serta bantalan payudara yang tersedia di toko perlengkapan bayi.

Nutrisi untuk Mam

Saat Si Kecil bersiap menambah sekitar 1 hingga 1,5 kilogram sebelum lahir (atau rata-rata 200 gram per minggu), kebutuhan energi Mam juga meningkat. Di trimester terakhir, tubuh Mam memerlukan sekitar tambahan 1900 kJ per hari. Maka, pastikan Mam memenuhi kebutuhan energi untuk diri sendiri dan Si Kecil dengan mengonsumsi makanan bergizi. Pilihlah buah dan sayuran segar, protein tanpa lemak, biji-bijian utuh, serta lemak sehat. Dengan pola makan yang seimbang, Si Kecil akan mendapat semua nutrisi yang dibutuhkan tanpa mengurangi cadangan dari tubuh Mam.

Tips untuk Mam

Suatu hal penting untuk Mam ingat: ukuran payudara tidak menentukan kemampuan menyusui. Ukuran besar atau kecil tidak ada hubungannya dengan jumlah susu yang dihasilkan. Produksi ASI sepenuhnya tergantung pada seberapa sering Si Kecil menyusu dan seberapa efektif cara ia mengisap. Jadi bisa dibilang, semuanya bergantung pada teamwork antara Mam dan Si Kecil! Jadi, Mam dengan payudara kecil juga bisa menyusui Si Kecil dengan lancar, sama seperti yang berdada lebih besar.

Semangat terus, Mam dan Pap! Perjalanan menuju hari kelahiran semakin dekat, dan tubuh Mam sudah melakukan persiapan terbaik untuk menyambut Si Kecil.

Bagikan sekarang




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