Kehamilan Minggu Ke-33 – Trimester 3

KEHAMILAN

ARTICLE

AGU 14, 2025

3 MINS

6 Minggu Lagi, Mam! Saatnya Siap-Siap Bertemu Si Kecil. Yuk, simak informasi penting untuk minggu ini!

Perkembangan Si Kecil

Mam, ruang di dalam tubuh Mam mulai terasa sempit bagi Si Kecil, ya. Untungnya, Si Kecil juga mulai bersiap-siap untuk keluar dan bertemu dengan Mam dan Pap. Kebanyakan bayi sekarang akan mulai mencari posisi terbaik dengan menempatkan kepala mereka di bagian uterus yang paling sempit. Fun fact: 95% bayi lahir dengan posisi kepala menghadap ke bawah, biasanya sedikit miring ke arah kiri.

Selain itu, Si Kecil juga sudah menelan banyak cairan ketuban, lho! Proses ini mengisi ususnya secara perlahan dengan mekonium, yaitu zat tebal berwarna hijau kehitaman atau kehitaman yang terbentuk dari partikel padat dan sisa-sisa cairan ketuban, termasuk sel kulit mati dan lemak vernix. Nah, mekonium inilah yang nanti akan menjadi kotoran pertama Si Kecil setelah lahir. Menarik, kan, Mam?

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Mam mungkin mulai menyadari garis vertikal yang muncul di bagian depan perut, ya. Garis ini dikenal sebagai linea nigra, yang muncul akibat peningkatan pigmentasi pada trimester terakhir. Setelah Si Kecil lahir, garis ini akan terlihat lebih jelas, namun jangan khawatir, Mam – biasanya akan hilang sepenuhnya dalam beberapa minggu.

Perubahan lain yang sering dialami adalah pusar Mam yang terdorong keluar karena rahim membutuhkan lebih banyak ruang. Meski mungkin terasa tidak nyaman karena sering bergesekan dengan pakaian, Mam bisa tenang karena setelah melahirkan,

pusar akan kembali ke posisi semula.

Nutrisi untuk Mam

Mam, rasa mulas dan refluks mungkin mulai muncul lagi karena semakin sedikit ruang untuk lambung di dalam tubuh. Jika ini terjadi saat malam hari, Mam bisa coba meninggikan posisi kepala dengan tambahan bantal. Selain itu, usahakan makan malam yang ringan agar proses pencernaan tidak terganggu, ya. Hindari makanan berlemak atau berminyak karena bisa memperlambat pencernaan dan membuat tidur Mam tidak nyaman.

Namun, jika makan malam yang terlalu ringan membuat Mam lapar di tengah malam, coba siapkan camilan sebelum tidur, sekitar satu jam sebelumnya. Jangan sungkan untuk menikmati camilan tersebut di tempat tidur, agar Mam tetap merasa nyaman dan rileks.

Tips untuk Mam

Jika Mam adalah seorang Ibu yang sudah berpengalaman, tetaplah terbuka untuk mempelajari hal-hal baru, ya! Banyak penelitian yang terus mengungkap informasi baru untuk membantu Mam dan Pap selama masa kehamilan. Bahkan metode persalinan juga terus berkembang.

Mam bisa mencoba memahami perubahan yang terjadi di tubuh selama proses persalinan, serta mulai mempelajari teknik relaksasi yang baik untuk mengurangi kecemasan. Jika kali ini Mam melahirkan di tempat yang berbeda, atau jika jarak antara kelahiran Si Kecil dan kakaknya cukup lama, informasi terkini akan sangat membantu Mam dan Pap dalam persiapan.

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