Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-34 – Trimester 3

AGU 14, 2025

2 MINS

Segalanya kini mulai melambat di perut Mam. Hal ini dikarenakan segala sesuatu sudah hampir selesai berkembang! Si Kecil sekarang panjangnya sekitar 45 cm dan beratnya lebih dari 2 kilogram. Baca lebih lanjut tentang minggu ini.

Perkembangan Si Kecil

Si Kecil akan terus tumbuh namun terutama akan menjadi lebih gemuk. Otaknya akan berkembang dengan cepat dan kini siap untuk menjalankan fungsi sistem vital di luar rahim: ia dapat mengontrol tingkat pernapasan, mengkoordinasikan kontraksi saluran pencernaan, dan mengatur suhu tubuhnya.

Saat Si Kecil bersiap untuk keluar di masa depan, kelopak matanya sudah terbuka dan telinganya sudah berfungsi sepenuhnya. Ia sudah memahami konsep tidur dan Mam mungkin bahkan mulai mengenali beberapa pola tidur yang berkembang.

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Dalam beberapa minggu terakhir sebelum kelahiran, Mam sebaiknya tetap dekat dengan dokter atau rumah sakit. Mam tidak pernah tahu kapan Si Kecil akan tiba-tiba kehilangan kesabaran! Tubuh Mam tahu apa yang perlu dilakukan. Bagi sebagian besar dari Mam, Si Kecil akan secara alami mulai bergerak ke tempatnya, panggul Mam mulai melebar.

Apakah Si Kecil terasa sangat berat? Sendi panggul Mam sedang mengendur, menarik ligamen Mam. Ini bisa sangat tidak nyaman. Si Kecil mungkin sudah mulai turun ke panggul Mam, ia tidak akan sepenuhnya berada di tempatnya sampai beberapa hari atau bahkan beberapa jam sebelum kontraksi awal persalinan dimulai.

Nutrisi untuk Mam

Mam kesulitan saat pergi ke toilet? Tidak mengherankan! Selain ukuran perut yang semakin besar membuat Mam sulit duduk, tekanan yang meningkat pada usus Mam karena pertumbuhan Si Kecil juga dapat menyebabkan gerakan usus melambat sedikit. Konsumsi rutin makanan kaya serat (misalnya, sereal gandum, buah segar, dan sayuran); olahraga teratur (misalnya, berjalan kaki kecil setiap hari); dan memastikan Mam minum banyak air mungkin dapat membantu meringankan konstipasi.

Tips untuk Mam

Sekitar tanda 8 bulan, beberapa wanita melaporkan merasakan kontraksi. Itu tidak hanya mungkin, tetapi tepat waktu. Apa yang Mam rasakan, atau akan rasakan (seperti kebanyakan wanita di trimester ketiga), disebut kontraksi Braxton-Hicks yang masing-masing berlangsung sekitar 30 detik. Ini bukanlah tanda persalinan dini. Kontraksi ini adalah cara cerdas tubuh Mam untuk "melatih" rahim agar siap untuk hari besar. Kontraksi ini bertanggung jawab atas "persalinan palsu". Namun demikian, selalu laporkan kontraksi Mam kepada profesional kesehatan, setidaknya untuk mendapatkan kepastian bahwa semuanya baik-baik saja.

Bagikan sekarang




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