Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-35 – Trimester 3

AGU 14, 2025

2 MINS

Segera, Mam dan Pap akan bisa menggendong Si Kecil – si buah hati yang telah dinanti-nanti. Yuk, pelajari lebih banyak tentang perkembangan minggu ini!

Perkembangan Si Kecil

Paru-paru Si Kecil kini sudah siap, bukan hanya untuk tangisan pertama setelah lahir! Zat yang melapisi permukaan dalam ujung bronkial alveoli Si Kecil telah terbentuk dalam jumlah yang cukup. Zat ini berfungsi untuk menjaga kelenturan paru-paru dan mencegahnya dari kerusakan.

Pertukaran antara tubuh Mam dan plasenta juga terus berlangsung. Proses ini turut mempertahankan volume cairan amnion yang terkandung di dalam kantung amnion. Ketika waktu persalinan semakin dekat, kantung ini bisa saja pecah – inilah yang dikenal dengan istilah ketuban pecah. Jika hal ini terjadi, segera hubungi dokter atau bidan untuk mendapatkan arahan lebih lanjut.

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Mam mungkin merasa lebih lega saat bernapas dan gangguan pencernaan mulai berkurang. Apa yang sebenarnya sedang terjadi? Sederhana saja, Si Kecil sedang mempersiapkan diri untuk persalinan. Si Kecil telah berpindah posisi dengan kepala mengarah ke bawah, ke area panggul Mam. Mungkin sebelumnya Mam merasakan sedikit tekanan atau nyeri di perut. Itu adalah kontraksi yang membantu mendorong rahim ke bawah, memberikan ruang lebih banyak untuk paru-paru dan perut Mam.

Memasuki minggu-minggu terakhir kehamilan, tubuh Mam mulai menunjukkan tanda-tanda persiapan untuk kelahiran Si Kecil. Ini adalah fase yang menakjubkan sekaligus mendebarkan!

Nutrisi untuk Mam

Mam pasti sering mendengar betapa pentingnya asam lemak Omega-3, bukan? Omega-3 disebut sebagai "asam lemak esensial" karena tubuh kita tidak dapat memproduksinya sendiri. Omega-3 berperan penting dalam pembentukan membran sel, khususnya di otak. Asam lemak ini juga mendukung perkembangan otak dan fungsi imun yang normal bagi Si Kecil.

Melalui sirkulasi plasenta, Omega-3 yang Mam konsumsi akan diserap oleh tubuh Si Kecil. Pastikan Mam mendapatkan cukup Omega-3 dari makanan seperti minyak biji rami, minyak canola, kacang kenari, minyak kenari, gandum, serta ikan berlemak seperti salmon, sarden, halibut, dan makarel. Tambahkan bahan-bahan ini pada makanan seperti salad atau konsumsi beberapa porsi ikan berlemak setiap minggu untuk kebaikan Si Kecil.

Tips untuk Mam

Jika Mam merasa sesak napas belakangan ini, jangan khawatir – itu adalah hal yang normal. Rahim Mam yang semakin besar sedang menekan diafragma dan paru-paru, menyebabkan rasa sesak. Namun, rasa ini akan berkurang secara alami setelah Si Kecil mulai berpindah posisi ke area panggul dalam persiapan untuk persalinan.

Untuk sementara, Mam dapat mencari posisi tubuh yang nyaman agar paru-paru bisa berkembang dengan maksimal. Cobalah untuk beristirahat dengan posisi yang membuat pernapasan lebih mudah, dan jangan lupa untuk tetap rileks.

Selamat menikmati minggu ke-35, Mam dan Pap. Waktu untuk bertemu Si Kecil semakin dekat!

Bagikan sekarang




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