Mams (Kehamilan)
Artikel

# Kehamilan Minggu Ke-36 – Trimester 3

**AGU 14, 2025**

**2 MINS**

Dari sekarang hingga Si Kecil membuat kedatangan yang dinantikan, berat Si Kecil akan terus menambah. Mereka sudah memiliki panjang 45 cm dan berat 2,9 kg! Baca lebih lanjut tentang perkembangan minggu ini.

## Perkembangan Si Kecil

Si Kecil sekarang sudah cukup besar dan secara teknis bisa lahir kapan saja. Setelah Si Kecil lahir, mereka akan mendapatkan nutrisi dari ASI, khususnya kolostrum, yaitu ASI awal yang sudah diproduksi oleh payudara Mam. Selain itu, saat lahir, plasenta berhenti berfungsi sebagai paru-paru. Cairan ketuban yang ada di saluran napas akan dikeluarkan dari hidung dan mulut akibat tekanan di dada saat melalui jalan lahir, dan semuanya akan berfungsi seperti seharusnya saat mereka mengambil napas pertama secara mandiri.

## Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Dengan perut yang kini sangat menonjol hingga sulit membungkuk untuk memakai sepatu, Mam mungkin ingin mengenakan sepatu yang mudah dilepas-pasang. Jangan ragu untuk meminta bantuan Pap dalam berpakaian. Secara umum, sedikit istirahat ekstra akan sangat bermanfaat untuk Mam saat ini. Bahkan tugas mudah dapat menjadi sangat melelahkan saat membawa perut besar, dan dapat menyebabkan sakit punggung. Mungkin orang tua atau teman dapat membantu dengan pekerjaan rumah, belanja, atau bahkan memasak sesekali.

## Nutrisi untuk Mam

Pernah dengar tentang mikrobiota? Itu adalah ekosistem bakteri dalam tubuh Mam dan idealnya harus seimbang agar berfungsi dengan baik untuk kita. Si Kecil juga akan mendapatkan manfaat dari flora/bakteri usus yang sehat tergantung pada cara persalinannya dan apakah Mam menyusui.

Probiotik adalah bakteri baik yang terdapat dalam makanan fermentasi seperti yogurt dan kimchi. Mam juga bisa menemukan probiotik dalam bentuk tablet di apotek. Jika tertarik, bicarakan dengan dokter atau ahli gizi tentang mana yang tepat untuk Mam.

# Tips untuk Mam

Saat kehamilan mencapai akhir, beberapa wanita bertanya-tanya apakah mereka bisa menyusui. Ketahuilah bahwa menyusui adalah hal paling alami di dunia. ASI Mam akan otomatis menyesuaikan dengan kebutuhan Si Kecil. Pada awal menyusui, ASI cenderung encer dan berair untuk menghilangkan dahaga Si Kecil. Kemudian ASI akan menjadi lebih kental dan kaya untuk memuaskan nafsu makan Si Kecil. Jika Si Kecil mengalami peningkatan nafsu makan, tubuh Mam akan menyesuaikan dan memproduksi lebih banyak ASI. Mengagumkan, bukan? Namun, jika karena alasan medis Mam tidak dapat menyusui Si Kecil, tanyakan kepada dokter mengenai pengganti ASI yang cocok.

Bagikan sekarang




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