Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan 37 Minggu - Apa yang Perlu Mam Ketahui

AGU 14, 2025

4 MINS

Di usia kehamilan 37 minggu, Si Kecil cenderung menjaga posisi kepala di bawah, tangan terlipat, dan kaki tertekuk di dada karena ruang gerak yang semakin terbatas. Mereka pasti sangat senang bisa keluar dan meregangkan tubuh! Baca lebih lanjut tentang kehamilan 37 minggu berikut ini.

Perkembangan Janin di Kehamilan 37 Minggu

Si Kecil dalam perut Mam tidak lagi sekecil dulu. Pada usia 37 minggu, Si Kecil tidak lagi sekecil dulu. Berat tubuhnya bisa mencapai sekitar 2,8 hingga 3 kilogram dan panjangnya sekitar 48 cm. Karena keterbatasan ruang, Mam akan merasakan gerakan mereka tidak sekuat sebelumnya.

Namun, mereka tetap akan menendang, menggerakkan sikut, atau menggerakkan kepala untuk menunjukkan bahwa mereka masih ada di sana. Mam bisa menyapa balik dengan lembut sebagai tanda, "Halo, Mam juga di sini."

Selain itu, lanugo atau rambut halus yang menutupi kulit Si Kecil telah menghilang, dan lapisan vernix caseosa yang melindungi kulitnya semakin menebal. Pematangan paru-paru Si Kecil juga hampir sempurna, siap untuk pernapasan mandiri setelah lahir.

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam di Kemahilan 37 Minggu

Dengan sisa beberapa minggu lagi, Mam mungkin merasa gembira sekaligus cemas. Siapa yang tidak? Tetaplah berusaha untuk rileks semampu Mam. Lanjutkan latihan relaksasi dan pernapasan secara rutin. Jika Mam merasakan gelombang kontraksi, lihatlah jam dengan

tenang, berbaringlah, dan rileks sambil bernapas dalam dan teratur. Kontraksi akan mereda.

Saat kontraksi kembali, lihatlah jam lagi. Jika jaraknya lebih dari 20 menit, Mam tidak akan melahirkan untuk saat ini (secara umum, jika jarak kontraksi 5 hingga 10 menit atau jika ketuban Mam pecah, maka itu saatnya ke rumah sakit).

Percayakah Mam seberapa dekat dengan menjadi seorang ibu? Atau jika ini bukan yang pertama, dengan hadirnya Si Kecil yang lain? Indah sekali.

Pada usia kehamilan 37 minggu ini, Mam juga mungkin mulai merasakan bahwa tubuh mulai mencapai puncaknya dalam hal ukuran dan beban. Rahim Mam sekarang berada sangat dekat dengan tulang rusuk, memberi tekanan lebih besar dan mungkin menyebabkan ketidaknyamanan pernapasan. Selain itu, Mam mungkin mengalami pembengkakan pada tangan, kaki, dan pergelangan kaki, yang dikenal sebagai edema.

Masalah tidur juga biasanya menjadi teman setia di minggu-minggu akhir ini. Posisi tidur menjadi lebih sulit ditemukan karena perut yang besar, dan sering kali Mam harus bangun untuk ke kamar mandi di malam hari. Ini semua adalah bagian dari persiapan tubuh untuk menyambut Si Kecil.

Nutrisi yang Dibutuhkan

Pada usia kehamilan 37 minggu ini, penting untuk memastikan bahwa Mam mendapatkan nutrisi yang cukup untuk mendukung tubuh Mam dan pertumbuhan Si Kecil. Karena persalinan bisa terjadi kapan saja, persiapkan beberapa makanan sehat dan mudah disimpan di dalam freezer.

Makanan seperti spaghetti saus, kari, dan sup bisa dimasak dalam jumlah banyak dan dibekukan untuk memudahkan ketika Si Kecil sudah lahir. Selain itu, jangan lupa untuk tetap menjaga asupan cairan dengan banyak minum air putih dan menghindari makanan yang bisa menyebabkan perut kembung atau ketidaknyamanan lainnya.

Sekarang mungkin saat yang tepat untuk mempersiapkan waktu sibuk setelah bayi lahir. Pertimbangkan untuk menyiapkan beberapa makanan dan menyimpannya di dalam *freezer*. Dengan demikian, Mam tidak perlu khawatir harus pergi ke toko dan menyiapkan makanan - cukup panaskan dan siap disantap! Masak dalam jumlah besar saus spaghetti, kari, dan sup – semuanya bisa dicairkan dengan baik.

Tips Ketika Memasuki Kehamilan 37 Minggu

Bagi beberapa orang, memberi nama bayi adalah hal yang mudah. Bagi yang lain, ini bisa menjadi sumber stres. Tidak harus demikian! Mam dapat menemukan inspirasi di mana saja – buku nama (yang sering kali memiliki nama mitologis dan eksotis serta nama-nama yang lebih tradisional), catatan keluarga, karakter atau aktor dari film favorit. Satu kemungkinan adalah

mendekati proses pemilihan dengan perlahan menggunakan daftar, misalnya. Mam membuat satu daftar dan pasangan membuat satu daftar.

Jika ada nama yang ada di kedua daftar, ini menjadi mudah, bukan? Sedikit tip: Jangan melibatkan terlalu banyak teman atau kerabat dalam pencarian nama. Tidak ada yang lebih melelahkan daripada mendengar variasi “Oh, aku pernah punya Chihuahua berkaki tiga dengan nama itu!” setiap kali Mam menyebut nama yang Mam suka.

Semoga informasi seputar kehamilan 37 minggu bermanfaat, Mam!

Bagikan sekarang

