Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-38 – Trimester 3

AGU 14, 2025

3 MINS

Sebentar lagi! Ya, sebentar lagi Mam dan Si Kecil akan segera bertemu untuk pertama kalinya. Semua persiapan sudah hampir selesai. Yuk, simak informasi lebih lanjut tentang perkembangan minggu ini!

Perkembangan Si Kecil

Si Kecil sedang mempersiapkan diri untuk masuk ke dunia luar. Sistem pernapasannya mulai siap bekerja secara mandiri – selama ini menggunakan bantuan dari tubuh Mam – meskipun paru-paru Si Kecil akan terus berkembang setelah ia lahir.

Tahukah Mam bahwa otak Si Kecil adalah salah satu organ yang paling sedikit perkembangannya saat lahir? Namun, otak tersebut akan terus berkembang mulai dari hari pertama ia lahir hingga mencapai usia 18 atau 20 tahun. Bayangkan otak seperti komputer alami yang luar biasa! Sambungan dan jalur dalam otaknya akan terus dibangun seiring Si Kecil belajar sesuatu yang baru setiap hari. Bagian terbaiknya? Emosi! Emosi inilah yang membuat setiap individu, termasuk Si Kecil, menjadi unik dengan cara berpikirnya sendiri, memahami dunia, serta kemampuan menghadapi tantangan yang berkembang seiring waktu.

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Mam mungkin sudah membayangkan bagaimana proses persalinan di rumah sakit atau klinik nanti. Saat tiba di tempat, tergantung pada seberapa dekat waktu persalinan, Mam akan dimasukkan ke kamar sesuai kondisi. Mam juga akan dipasangi mesin pemantau perkembangan persalinan.

Jika Pap atau seseorang menemani Mam di ruangan tersebut, mereka biasanya akan diminta memakai pakaian khusus agar lebih steril. Selain itu, dokter anestesi kemungkinan akan datang menemui Mam untuk mendiskusikan epidural, jika Mam memilih metode tersebut. Jangan lupa untuk tetap berada di momen yang penuh keajaiban ini! Berbagi saat-saat indah

bersama Pap dapat membuat pengalaman ini jadi lebih bermakna. Momen kelahiran Si Kecil adalah saat luar biasa, mengingat bahwa Mam dan Pap akan menjadi dua orang yang begitu penting dalam hidupnya.

Oh, ya, jangan lupa untuk membantu Pap yang mungkin sedang kebingungan karena emosi tiba-tiba muncul secara campur aduk. Sebagian ayah merasa cemas, bahkan takut terlihat tidak berguna. Ingatkan Pap bahwa kehadiran Si Kecil adalah hasil dari cinta yang Mam dan Pap bagi bersama. Mungkin Mam bisa mengajak Pap melakukan latihan pernapasan bersama untuk lebih menenangkan.

Nutrisi untuk Mam

Mari perhatikan asupan karbohidrat! Mengonsumsi makanan seperti roti gandum utuh, pasta, kentang, nasi, sereal, dan kacang-kacangan secara rutin sangat baik sebagai dasar menu utama sepanjang hari. Jangan lupa untuk menambahkan buah-buahan, sayuran, biji gandum, serta kacang-kacangan ke dalam menu makanan Mam. Nutrisi tersebut tak hanya kaya karbohidrat dan serat, tetapi juga sumber magnesium dan vitamin B6 yang penting untuk fungsi sistem saraf.

Dengan memilih makanan berat berupa karbohidrat serta camilan sehat dan bergizi sepanjang hari, Mam akan mendapat energi yang cukup hingga waktunya bersiap untuk beristirahat.

Tips untuk Mam

Mam mungkin bingung siapa yang ingin Mam libatkan di ruangan persalinan nanti selain Pap. Apakah akan mengajak ibumu, sahabat yang sudah menjadi ibu, atau saudaramu yang dekat? Jika Mam masih ragu, cobalah untuk memikirkan dengan tenang apa yang benar-benar diinginkan sebelum mengambil keputusan.

Bicarakan secara terbuka dengan Pap tentang harapan dan rasa cemasnya saat proses persalinan nanti. Buat keputusan bersama tanpa tekanan, karena seharusnya ini menjadi momen yang penuh kebahagiaan. Keputusan apapun yang Mam buat, percayalah pilihan itu adalah yang terbaik untuk Mam, Pap, dan Si Kecil!

Semangat terus ya, Mam dan Pap – hari besar untuk bertemu Si Kecil akan segera tiba!

Bagikan sekarang




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