Mams (Kehamilan)
Artikel

Kehamilan Minggu Ke-39 – Trimester 3

AGU 14, 2025

3 MINS

Mam mungkin sudah merasakan beberapa kontraksi dan bertanya-tanya apakah itu adalah tanda "yang sesungguhnya". Jangan khawatir, Mam tidak akan melewatkan tanda dimulainya persalinan! Yuk, baca lebih lanjut tentang minggu terakhir ini.

Perkembangan Si Kecil

Mam dan Pap, di minggu ke-38 ini, tubuh Si Kecil masih terus memproduksi sedikit lemak di bawah kulitnya sebagai persiapan menghadapi dunia luar. Setelah berbulan-bulan merasa nyaman di dalam rahim Mam, Si Kecil kini hampir mencapai berat lahirnya. Ruang untuk bergerak di dalam rahim sudah semakin sempit, jadi Si Kecil mungkin mulai merasakan keterbatasan tersebut. Pada minggu ini, hampir semuanya sudah berfungsi dengan sempurna. Bahkan, jika Si Kecil lahir sekarang, ia tetap akan baik-baik saja!

Apa yang Terjadi Pada Tubuh Mam?

Mam, khususnya yang baru akan melahirkan untuk pertama kalinya, mungkin merasa sedikit bingung tentang bagaimana mengenali tanda-tanda awal persalinan. Jangan khawatir, Mam pasti akan tahu kapan persalinan benar-benar dimulai! Bayi sangat jarang lahir begitu cepat hingga Mam tidak sempat ke rumah sakit. Faktanya, cukup banyak pasangan yang harus kembali ke rumah karena datang ke rumah sakit lebih awal dari waktu yang diperlukan.

Mam mungkin akan merasakan mual ringan, sakit kepala, dan kelelahan berat menjelang persalinan. Kadang-kadang Mam juga akan melihat bercak darah atau lendir, yang menjadi tanda bahwa leher rahim mulai terbuka. Jika kontraksi sudah terjadi secara teratur, berarti persalinan sudah dimulai!

Bagaimana membedakan kontraksi palsu (*Braxton-Hicks)* dengan kontraksi asli? Kontraksi Braxton-Hicks biasanya membuat perut terasa kencang hanya sesaat, kemudian mengendur, serta terjadi secara tidak teratur. Sedangkan kontraksi asli terasa semakin kuat dan terjadi

dalam interval waktu yang semakin pendek. Jika kontraksi terjadi kurang dari sepuluh menit sekali, Mam sudah waktunya menghubungi rumah sakit – bisa jadi sudah saatnya berangkat!

Nutrisi untuk Mam

Mam, di tahap ini tidak banyak lagi yang harus dipikirkan terkait pola makan. Mam sudah sangat siap bertemu dengan Si Kecil, buah hati tercinta. Pola makan sehat yang telah Mam jalani selama sembilan bulan terakhir telah memberikan dampak besar bagi kesehatan Mam dan Si Kecil. Kebiasaan makan sehat ini sangat berharga untuk dipertahankan setelah melahirkan, terutama untuk mendukung perjalanan menyusui Mam nantinya!

Tips untuk Mam

Mam, saat Si Kecil lahir, sebagian besar tenaga kesehatan biasanya akan meletakkan Si Kecil di atas tubuh Mam. Di posisi ini, Si Kecil akan merasa nyaman, karena ia bisa merasakan hangatnya tubuh Mam, mencium bau kulit Mam, serta mendengar suara dan detak jantung Mam yang ia kenali. Ini adalah momen yang tepat untuk mendekap Si Kecil di kulit Mam secara langsung dan membantu ia menyusu untuk pertama kalinya. Setelah itu, Mam bisa benar-benar memeluk buah hati yang selama ini dinantikan, sebagai hadiah atas semua perjuangan Mam. Betapa luar biasanya hadiah ini!

Mam dan Pap, selamat atas kehamilan yang hampir selesai dan semoga masa-masa baru sebagai orang tua penuh kebahagiaan!

Bagikan sekarang




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