Mams (Kehamilan)
Artikel

Menghitung Usia Kehamilan

NOV 17, 2020

Usia kehamilan perlu diketahui ya Mam, agar bisa menentukan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh si Kecil saat masih dalam kandungan.

Setelah usia kehamilan diketahui, maka Mam dapat mulai mempersiapkan hal-hal lainnya yang dibutuhkan. Seperti memilih makanan yang sehat, mengurangi kegiatan hingga mempersiapkan semua keperluan si Kecil.

Menanti kehadiran si Kecil usai mendapat kabar positif hamil bak sebuah petualangan. Banyak hal yang perlu disiapkan, mulai dari menghitung usia kehamilan hingga memperkirakan waktu kelahiran.

Usia kehamilan perlu diketahui ya Mam, agar bisa menentukan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh si Kecil saat masih dalam kandungan. Jadi, bila sudah merasa mual dan jadwal menstruasi berubah, maka ada baiknya Mam bersiap-siap memeriksakan kehamilan.

Ada tiga cara yang bisa dipilih untuk menentukan usia kehamilan, yaitu:

Metode Hari Pertama Haid Terakhir atau HPHT

Yaitu mengingat kapan waktu menstruasi terakhir dimulai. Tanggal dimulainya menstruasi terakhir itulah yang dipakai sebagai acuan hari pertama kehamilan Mom. Untuk mengetahui tanggal perkiraan kelahiran, bisa dihitung dengan cara menambahkan 40 minggu sejak HPHT. Perlu diingat bahwa HPHT bukan tanggal pasti terjadinya pembuahan. Meski waktu pembuahan dengan cara ini tidak bisa dipastikan, tetapi dapat diperkirakan bahwa pembuahan terjadi dua pekan setelah HPHT.

Baca Juga: Jeda Usia Anak

Pita Ukur

Cara ini membutuhkan bantuan dari dokter atau bidan. Penghitungan dilakukan dengan mengukur jarak dari tulang kemaluan hingga bagian rahim yang menonjol di perut. Hasilnya

adalah usia kehamilan. Sebagai contoh, jika jarak yang didapat 15 sentimeter, maka usia kehamilan sudah mencapai 15 pekan. Sayangnya, metode ini tidak bisa dipastikan keakuratannya, karena jarak bisa berubah oleh beberapa hal.

Alat Ultrasonografi atau USG

Alat ini menggunakan teknik diagnostik pencitraan melalui suara, untuk bisa menampilkan gambar organ internal. USG memungkinkan dokter untuk menghitung dengan tepat ukuran janin, mulai dari atas hingga bawah. Dari ukuran ini, dapat diketahui berapa usia kandungan. Umumnya, pemeriksaan USG dilakukan beberapa kali, untuk memantau perkembangan janin dari awal hingga jelang melahirkan.
Setelah usia kehamilan diketahui, maka Mam dapat mulai mempersiapkan hal-hal lainnya yang dibutuhkan. Seperti memilih makanan yang sehat, mengurangi kegiatan hingga mempersiapkan semua keperluan si Kecil.

Sumber:

1. babycentre.co.uk/a549805/how-to-count-your-pregnancy-in-weeks-and-months
2. whattoexpect.com/pregnancy/pregnancy-health/calculating-due-date.aspx

Bagikan sekarang




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