Mams (Kehamilan)
Artikel

Wow, Aku Merasakan Tendangan Pertama si Kecil

NOV 17, 2020

Bagi Mam yang baru mengandung anak pertama, gerakan janin baru bisa dirasakan pada minggu ke 18-20.

Pada minggu-minggu awal, Mam mungkin sedikit kesulitan mengenali gerakan bayi yang menyerupai “gelembung gas” di dalam perut. Namun lama kelamaan Mam akan mengenali pola gerak yang berbeda saat lengan dan kaki mungil si Kecil mulai mencari perhatian.

Setiap perkembangan janin di dalam rahim membawa pengalaman yang tak terlupakan bagi Mam. Namun momen pertama merasakan gerakan si Kecil di dalam perut sukses menciptakan rasa haru dan bahagia yang tak tergambarkan. Ada gerak kehidupan yang hanya bisa dirasakan oleh Mam, hal inilah yang membuat tendangan si Kecil terasa begitu intim dan istimewa. Pantau terus gerakan si Kecil dan berikan stimulasi yang tepat sejak ia masih dalam kandungan.

Bagi Mam yang baru mengandung anak pertama, gerakan janin baru bisa dirasakan pada minggu ke 18-20. Sementara bagi kehamilan kedua yang selebihnya, gerakan janin dapat dirasakan lebih awal pada minggu ke 14-18, hal ini terjadi karena sensitivitas rahim Mam yang sudah mengenali dan terbiasa dengan kehamilan sebelumnya.

Pada minggu-minggu awal, Mam mungkin sedikit kesulitan mengenali gerakan bayi yang menyerupai “gelembung gas” di dalam perut. Namun lama kelamaan Mam akan mengenali pola gerak yang berbeda saat lengan dan kaki mungil si Kecil mulai mencari perhatian. Janin umumnya bergerak lebih banyak pada jam delapan malam sampai jam delapan pagi karena saat siang gerak aktivitas Mam justru membuatnya nyaman tertidur. Sebaliknya, kondisi Mam saat rileks membuat gerak janin terasa lebih nyata.

Gerakan janin bisa dijadikan acuan untuk memantau kondisi kesehatan janin di dalam kandungan. Untuk mengetahui gerakan janin, Mam dapat menentukan waktu yang sama setiap harinya untuk mengecek geraknya, misalnya pagi hari, siang dan malam hari. Mam bisa menstimulasi gerakan janin dalam posisi duduk atau berbaring ke arah kiri. Jika gerak janin belum terlalu terasa, Mam juga bisa mencoba untuk makan atau minum dan mulai menghitung kembali gerak janin sesudahnya.

Idealnya dalam satu jam janin melakukan gerakan sebanyak 10 kali. Jika janin tidak

menunjukan adanya gerakan dalam 12 jam dan tidak merasakan periode kondisi janin yang tengah aktif maka sebaiknya Mam segera berkonsultasi dengan dokter.

Sumber:

1. https://id.theasianparent.com/gerakan-bayi-dalam-kandungan-bisa-prediksikan-temperamen-bayi/
2. https://www.ayahbunda.co.id/kehamilan-tips/cara-hitung-gerakan-janin
3. https://bidanku.com/hitung-gerakan-janin-dengan-cara-mudah-dan-menyenangkan

Bagikan sekarang




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