Mams (Kehamilan)
Artikel

Cara Menghitung Usia Kehamilan 2 Bulan Sampai 7 Bulan

FEB 22, 2021

Yang dimaksud dengan **usia kehamilan** (gestational age) adalah panjang waktu kehamilan yang dihitung sejak hari pertama periode haid terakhir (HPHT). Usia kehamilan biasanya dinyatakan dalam minggu dan hari, karena lebih terperinci dibandingkan bulan. Sepanjang kehamilan, janin melalui berbagai fase perkembangan dan pertumbuhan pada organ-organnya. Setiap fase membutuhkan perlakuan yang berbeda-beda. Maka dari itu, penting bagi setiap ibu hamil untuk mengetahui usia kehamilannya secara akurat, agar dapat melakukan upaya yang tepat dalam menjaga kesehatan kehamilan.

Dengan mengetahui usia kehamilan, Mam jadi tahu asupan vitamin apa saja yang sangat dibutuhkan pada trimester pertama. Lalu, Mam juga bisa tahu kapan saat yang pas untuk melakukan skrining penting kehamilan, serta mengecek jenis kelamin bayi melalui pemeriksaan USG. Mam juga akan mengetahui keluhan maupun risiko komplikasi yang kemungkinan dihadapi di setiap tahapan kehamilan, sehingga Mam dapat melakukan langkah-langkah yang tepat untuk mencegah atau mengatasinya.

Dokter dapat menghitung usia kehamilan Mam dengan menggunakan beberapa metode. Penghitungan ini sekaligus digunakan sebagai acuan dalam menentukan hari perkiraan lahir (HPL) Mam. Saat ini, terdapat tiga pilihan metode yang digunakan dokter untuk menghitung usia kehamilan, yaitu:

Menghitung Usia Kehamilan dengan Metode Kalender

Penghitungan dengan metode ini mengacu kepada hari pertama haid terakhir (HPHT) untuk menentukan **usia kehamilan** serta hari perkiraan lahir (HPL). Dengan kata lain, HPHT dihitung sebagai hari pertama berlangsungnya kehamilan. Dokter akan berpatokan pada asumsi bahwa konsepsi atau pembuahan terjadi pada hari ke-14 dari siklus menstruasi. Dengan mengetahui hari pertama dari periode haid terakhir Mam, dokter pun dapat menghitung usia

janin.

Namun, tak semua ibu hamil mampu mengingat jadwal menstruasinya. Selain itu, waktu ovulasi setiap perempuan pun bervariasi. Ditambah lagi, sebagian perempuan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.

Jika siklus haid Mam selalu teratur (per 28 hari), maka Mam dapat menghitung HPL menggunakan rumus Neagele berikut:

(tanggal HPHT + 7), (bulan pada saat haid terakhir – 3), (tahun pada saat haid terakhir +1)

Contoh: Mam terakhir kali menstruasi pada 18 November 2016. Maka, perhitungannya menjadi:
(18 + 7), (11 – 3), (2016 + 1) = 25, 8, 2017

Jadi, HPL Mam adalah 25 Agustus 20092017. Dari HPL ini Mam dapat menghitung usia kehamilan per tanggal 25. Misalnya, pada 25 Desember 20152016, usia kehamilan Mam menginjak 1 bulan, dan seterusnya.

Jika HPHT Mam terjadi di bulan yang tidak bisa dikurangi 3 (Januari – Maret), maka bulan cukup ditambah 9, sedangkan tahunnya tetap. Contoh: Mam terakhir kali menstruasi pada 18 Januari 2016. Maka HPL Mam adalah 25 Oktober 2016.

Menghitung Usia Kehamilan dengan Pemeriksaan USG

Penghitungan kehamilan menggunakan alat ultrasonografi (USG) dianggap paling akurat dibandingkan cara-cara lainnya. Tingkat akurasi penghitungan dengan alat USG mencapai 95 persen lho, Mam. Saat ini pemeriksaan menggunakan alat USG pun semakin canggih, dan tersedia dalam pilihan 2, 3, dan 4 dimensi.

Pemeriksaan USG dapat dilakukan dengan dua cara, yakni USG transvaginal dan USG transabdominal. USG transvaginal biasanya dilakukan pada awal kehamilan melalui jalan lahir, untuk memastikan keberadaan kantong janin dan lokasi janin. Sementara, USG transabdominal dilakukan melalui dinding perut pada saat kandungan sudah membesar, untuk melihat gambaran maupun pergerakan janin secara lebih jelas.

Untuk mendapatkan hasil penghitungan yang akurat, dokter akan meminta Mam melakukan pemeriksaan USG pada saat kehamilan berusia di antara minggu ke-8 dan ke-18. Penghitungan dilakukan dokter dengan cara:

- Mengukur diameter kantong kehamilan (usia kehamilan 6-12 minggu)
- Mengukur panjang janin dari kepala sampai bokong (usia kehamilan 7-14 minggu)
- Mengukur lingkar kepala janin (usia kehamilan di atas 12 minggu)

Baca Juga: Pantangan dan Aktivitas yang Wajib Dihindari Di Awal Kehamilan

Menghitung Usia Kehamilan dari Tinggi Puncak Rahim

Cara ini dilakukan dengan menghitung jarak dari tulang kemaluan Mam sampai dengan bagian puncak rahim (fundus uteri) yang menonjol di perut. Penghitungan dapat dilakukan menggunakan pita ukur (saat usia kehamilan melewati 22-24 minggu) atau pemeriksaan palpasi (perabaan). Meski terkesan sederhana, namun, cara ini termasuk akurat bila dilakukan oleh dokter kandungan atau bidan untuk memperkirakan usia kehamilan.

Angka hasil penghitungan jarak antara tulang kemaluan hingga puncak rahim juga menunjukkan usia kehamilan Mam. Misalnya, setelah diukur, jarak antara tulang kemaluan hingga puncak rahim Mam sekitar 28 cm. Artinya, saat ini Mam sudah mencapai 28 minggu. Jarak yang semakin jauh menandakan kandungan semakin lanjut dan kian dekat dengan HPL.

Setelah mengetahui cara menghitung usia kehamilan yang benar, kini Mam dapat menjalani kehamilan dengan lebih percaya diri. Lakukan kunjungan ke dokter secara rutin, serta skrining kehamilan sesuai jadwal. Jangan lupa juga untuk melakukan berbagai persiapan menuju persalinan ya, Mam. Semoga kehamilan Mam senantiasa sehat sampai hari persalinan tiba.

Sumber:
americanpregnancy.org/while-pregnant/calculating-conception-due-date/
doktersehat.com/cara-cara-mudah-menghitung-usia-kehamilan/
mediskus.com/wanita/menghitung-usia-kehamilan
Diakses pada 19 November 2016

Bagikan sekarang




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