

# Memasuki Trimester Kedua Kehamilan

MAR 24, 2021

Selama trimester kedua, janin Mam tumbuh dengan cepat. Oleh karena itu, penting untuk Mam mengenal tahapan perkembangan janin dalam trimester kedua.

*Lewat pemeriksaan USG, Mam dapat melihat bagaimana perkembangan bayi Mam dan juga bisa mengetahui jenis kelamin bayi.*

Masa-masa berat pada trimester pertama, seperti morning sickness, moody, dan mudah lelah telah mereda, membuat periode ini ideal untuk fokus pada stimulasi janin trimester 2. Umumnya para Mam mulai merasa jauh lebih baik pada periode ini. Meski berat badan makin bertambah dan ukuran kehamilan mulai besar, Mam mulai doyan makan dan akan merasa lebih berenergi. Ini akan menjadi saat yang tepat untuk mengatasi banyak tugas yang perlu dilakukan untuk mempersiapkan bayi Anda.

Sel darah dan cairan dalam aliran darah tubuh Mam akan meningkat, sehingga bisa menyebabkan pembengkakan. Untuk itu, saatnya kenakan baju hamil dan sepatu yang nyaman. Untungnya, hormon progesteron membantu 'melebarkan' pembuluh darah sehingga darah bisa mengalir dengan mudah. Selain itu, hormon-hormon kehamilan pada periode ini meningkatkan pigmentasi di kulit, sementara stimulasi motorik dan sensorik janin juga mulai berperan penting. Wajar jika Mam mulai menemukan guratan-guratan gelap di area-area tubuh tertentu.

Bagian sendi pinggul juga mengalami perubahan. Ovarium akan melepaskan hormon relaksin yang bisa melemaskan ligamen dan sendi di tubuh untuk persiapan melahirkan nanti. Saat proses melahirkan, Mam akan membutuhkan otot-otot dan sendi pinggul yang fleksibel sehingga memungkinkan janin keluar dengan mudah. Namun, proses pelonggaran sendi dan otot ini berisiko meningkatkan sakit punggung, jadi hati-hatilah saat beraktivitas.

Menurut dr. Ade Permana, SpOG dari Rumah Sakit Medika BSD, selama hamil trimester 2, janin Mam tumbuh dengan cepat. Lewat pemeriksaan USG, Mam dapat melihat bagaimana perkembangan bayi Mam dan juga bisa mengetahui jenis kelamin bayi. Ketahui tahapan perkembangan janin dalam trimester kedua, berikut ini.

## Usia 13-14 minggu

Janin sudah mulai terlihat seperti bentuk bayi normal, meskipun ukuran kepala janin masih belum proporsional. Berat janin mencapai sekitar 23 gram. Organ reproduksi bayi juga mulai berkembang. Janin laki-laki sudah memiliki prostat dan janin perempuan sudah mulai menampakkan folikel pada ovariumnya. Ginjal janin juga sudah mulai bekerja. Kadang-kadang, cairan bisa tertelan oleh janin. Namun jangan khawatir, cairan ini akan dikeluarkan melalui urin. Janin juga mulai belajar bernapas.

## Usia 15-16 minggu

Matanya bisa bergerak perlahan dan menjadi lebih sensitif terhadap cahaya. Organ telinga mulai berfungsi. Janin bisa mendengar suara dari luar. Ia sudah bisa diajak 'bermain'. Gerakan tubuhnya mulai terkoordinasi. Bahkan janin bisa membuat ekspresi wajah karena otot-otot wajah janin sudah bisa bergerak. Otot tubuh lain juga sudah berfungsi. Di usia hamil trimester 2 ini pun, tendangan janin sudah mulai bisa dirasakan meskipun masih lemah, memberikan kesempatan untuk mencari cara stimulasi janin trimester 2 yang lebih interaktif.

Baca Juga: 5 Tips Sehat bagi Moms Berbadan Gemuk

## Usia 17-20 minggu

Gerakan janin mulai bertambah aktif. Karena ukurannya yang masih cukup kecil, baru 200 gram, saat ini janin juga leluasa untuk berakrobatik. Ia bisa jungkir balik di dalam rahim. Memasuki usia 20 minggu kehamilan, lengan dan kaki janin akan terlihat sedikit lebih panjang. Organ vital janin, seperti paru-paru, sistem pencernaan dan sistem kekebalan tubuh sudah tumbuh dan berkembang, begitu juga tulang-tulangnya makin kuat. Pengukuran kepala, lingkar perut, dan panjang tulang paha dapat dilakukan untuk memantau pertumbuhan janin.

## Usia 21-22 minggu

Janin sudah berukuran sekitar 17 cm dan berat sekitar 350 gram. Rambut kepala mulai mengalami pertumbuhan. Rambut halus atau yang disebut lanugo juga menyelimuti seluruh kulitnya. Lanugo berguna untuk membuat tubuhnya tetap hangat. Otak janin juga berkembang lebih pesat. Sel-sel otak janin juga terus berkembang. Kelopak mata dan alisnya sudah mulai tampak jelas, begitu juga bibir bayi. Refleks mengisap juga sedang berkembang, memungkinkan bayi Anda mengisap jempolnya.

# Usia 23-24 minggu

Janin mulai bisa cegukan, hal ini menyebabkan gerakan menyentak. Tendangan janin juga sudah semakin kuat, dan ia bisa bereaksi ketika mendengar suara Anda. Janin juga mulai mengenal siklus tidur dan bangun, membuat stimulasi janin trimester 2 semakin efektif dengan cara seperti berbicara atau memperdengarkan musik. Janin tidur dalam kondisi REM (rapid eye movement). Akan ada periode ketika janin menjadi sangat aktif dan terjaga, atau saat ia tidur. Pada usia ini, pernapasan janin berkembang dengan baik.

Berat janin berkisar 600g - 650g. Penyimpanan lemak dalam jaringan dimulai pada periode ini. Alis mata dan bulu mata dapat dikenali dengan pemeriksaan USG 4D. Sel-sel dalam paru mulai menghasilkan surfactan untuk pematangan paru. Sistem saraf untuk rasa nyeri mulai terbentuk.

## Cara Efektif untuk Menstimulasi Janin Trimester 2: Tips Stimulasi Janin dalam Perut

Berikut adalah beberapa cara efektif untuk menstimulasi janin selama trimester kedua:

### Mendengarkan Musik

Janin mulai merespons suara pada minggu ke-18 hingga ke-20. Mendengarkan musik dengan intensitas suara yang aman dapat merangsang perkembangan pendengaran janin dan menciptakan jejak memori spesifik yang berlanjut hingga masa neonatal.

### Berbicara atau Membaca Buku dengan Suara Ibu

Suara ibu memiliki dampak menenangkan pada janin. Janin merespons lebih baik terhadap suara ibu dibandingkan suara lain, yang mendukung hubungan emosional sejak dini antara ibu dan bayi.

### Sentuhan Lembut pada Perut

Sentuhan ibu pada perut dapat meningkatkan gerakan janin, termasuk gerakan tangan, kepala, dan mulut. Stimulasi ini menunjukkan respons positif janin terhadap rangsangan eksternal, membantu perkembangan motorik dan koneksi sensorik.

### Meningkatkan Interaksi dengan Janin Melalui

# Percakapan Rutin

Pada minggu-minggu akhir trimester kedua, janin dapat mendengar suara ibu dan meresponsnya. Berbicara langsung kepada janin atau membaca cerita dengan nada suara tenang dapat meningkatkan perkembangan otak janin dan membentuk dasar ikatan emosional.

Masa-masa trimester kedua adalah waktu yang menyenangkan. Tidak hanya mulai merasa lebih nyaman dengan kehamilan, tetapi janin juga berkembang dengan pesat, memperlihatkan gerakan-gerakan yang menggemaskan dan mulai merespons dunia di sekitarnya.

Dengan memberikan stimulasi janin trimester 2 sederhana, seperti berbicara, menyentuh perut, atau mendengarkan musik, Mam dapat membantu stimulasi motorik dan sensorik janin sekaligus mempererat hubungan emosional dengannya. Nikmati momen ini, Mam, karena setiap detiknya adalah langkah awal menuju kebahagiaan menjadi seorang ibu.

## Source

The Second Trimester | Johns Hopkins Medicine. Retrieved on December 3, 2024, from <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-second-trimester>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4460088>. Retrieved on December 3, 2024, from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4460088>

The impact of sound stimulations during pregnancy on fetal learning: a systematic review - PMC. Retrieved on December 3, 2024, from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10116668>

2nd trimester pregnancy: What to expect - Mayo Clinic. Retrieved on December 3, 2024, from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20047732>

Second Trimester of Pregnancy: What To Expect. Retrieved on December 3, 2024, from <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/16092-pregnancy-second-trimester>

Bagikan sekarang