

# Ketahui Perkembangan Janin, Ibu, dan Nutrisi Penting Saat Kehamilan Minggu 9-12

JUN 17, 2021

Janin pada usia minggu 9-12 sudah seukuran kacang. Kepalanya sudah terlihat dan lehernya mulai berkembang

*Mam harus selalu mendukung perkembangann si Kecil tersebut dengan asupan gizi dan nutrisi yang seimbang.*

Setiap minggu berlalu, rasanya ingin selalu tahu perkembangan janin dalam kandungan ya Mam. Pada masa kehamilan minggu ke 9-12, kira-kira perkembangan apa ya yang sedang terjadi pada janin? Jika sudah sangat penasaran, yuk simak ulasan lengkapnya berikut ini. Mam juga bisa mengetahui nutrisi penting apa saja yang dibutuhkan.

## **Perkembangan janin**

Janin pada usia minggu 9-12 sudah seukuran kacang. Kepalanya sudah terlihat dan lehernya mulai berkembang. Jika dilihat dari USG, dia mulai bisa bergerak dan berpindah walaupun Mam belum bisa merasakannya. Tangan dan lengannya sudah mulai terbentuk, namun jenis kelaminnya belum bisa diketahui. Pada akhir minggu ke-12, janin mulai berkembang lebih besar membentuk manusia namun dalam ukuran yang sangat kecil. Kabar gembiranya, jantungnya berdenyut!

## **Ibu**

Perubahan fisik pada awal minggu ke 9 memang belum terlihat. Namun, Mam akan merasa mudah lelah dan moody. Jadi, selain rajin olahraga juga harus pintar mengatur emosi ya, Mam. Pada awal minggu ke-11, Mam akan mulai merasa rambut dan kuku tumbuh lebih cepat. Beberapa ibu juga mengalami kulit berminyak dan timbulnya jerawat. Tapi, gejala ini akan hilang dengan sendirinya kok. Pada minggu ke-12, berat badan akan mulai meningkat yang tentunya diikuti dengan selera makan yang tinggi.

## **Nutrisi**

Jaringan tubuh janin yang mulai tumbuh harus didukung dengan konsumsi makanan

yang mengandung asam folat dan vitamin C. Kedua nutrisi ini bisa didapatkan dari brokoli, produk whole grain, buah kiwi, stroberi dan jeruk. Beberapa vitamin lain yang harus dicukupi kebutuhannya adalah vitamin B12 yang berfungsi untuk membentuk sel darah baru. Ikan salmon kaya akan vitamin B12 dan zat besi lho yang mendukung perkembangan otak si Kecil

Pada usia minggu ke-12, jantung janin yang mulai berdenyut adalah tanda si kecil mulai tumbuh dengan baik dalam kandungan. Wah, bahagia sekali ya mendengar kabar ini. Mam harus selalu mendukung perkembangannya tersebut dengan asupan gizi dan nutrisi yang seimbang. Mulailah juga untuk menjalin komunikasi dengan si kecil melewati belaian perut dan suara. Sebab, peran ibu sangat menentukan buah hatinya bisa menjadi anak yang tumbuh dengan akal pintar dan aksi pintar di kemudian hari

Bagikan sekarang  
Reload content for this field