

# Memahami Usia Kehamilan: Panduan Lengkap bagi Mam dari Trimester Pertama hingga Ketiga

JUN 22, 2021

Lakukan Maternity Shoot saat usia kehamilan 30 minggu dengan latar belakang menonjolkan momen Indah kehamilan, hindari flash, keakan baju yang menonjolkan perut dengan pose yang mendukung.

*maternity shoot dapat menjadi kenangan indah untuk dinikmati bersama Pap dan juga si Kecil di kemudian hari.*

Maternity shoot artinya adalah sesi foto yang memperlihatkan perut yang kian membesar selama kehamilan kini seolah menjadi tren baru untuk mengabadikan masa-masa indah kehamilan. Untuk mendapatkan foto yang indah dan tak terlupa, banyak ibu hamil yang menggunakan jasa fotografer, menyewa studio dan peralatan foto, hingga menyewa gaun khusus, agar perut yang membesar terlihat semakin cantik. Mam cukup mengutarakan konsep foto yang diinginkan, lalu fotografer akan merealisasikan konsep tersebut dalam bingkai kamera.

**Berikut tips membuat maternity shoot sendiri layaknya profesional:**

## 1. Lakukan saat usia kehamilan 30 minggu

Kapan sebaiknya foto maternity? Di usia kehamilan sekitar 30 minggu, perut Mam akan terlihat bulat sempurna, sudah tampak besar, namun belum begitu besar. Di usia kehamilan ini pula, Mam umumnya masih lebih leluasa bergerak karena si Kecil belum terlalu berat. Maternity shoot artinya masih dapat dilakukan

## 2. Cari latar belakang yang menonjolkan momen indah kehamilan

Mam bisa melakukannya di tepi pantai yang sepi, taman luas dengan properti tenda mini seakan sedang berpiknik, atau bahkan menggunakan latar belakang putih layaknya sebuah foto studio. Mam juga dapat memilih lokasi favorit, namun pastikan

latar belakang tidak ramai atau berwarna-warni, sehingga hanya Mam yang menjadi pusat perhatian.

### **3. Hindari menggunakan flash kamera**

Penggunaan lampu flash yang kurang tepat akan membuat foto tampak tidak indah. Untuk menghindari hal ini, gunakan pencahayaan natural, seperti berfoto dekat jendela. Bila Mam melakukan sesi foto di ruang terbuka, cahaya matahari akan terlihat cantik bila sesi foto dilakukan pada pagi atau sore hari. Hindari mengambil foto saat tengah hari karena cahaya matahari akan membuat mata silau sehingga wajah Mam tak terlihat cantik di foto.

### **4. Kenakan pakaian yang menonjolkan perut**

Tinggalkan sejenak baju hamil yang menutupi tubuh dan perut. Kenakan gaun yang pas di tubuh, tapi tidak terlalu ketat, sehingga perut akan terlihat menonjol. Hindari motif ramai seperti bunga karena akan mengalihkan fokus. Sebaliknya, gunakan warna yang akan tetap terlihat bagus dan tak ketinggalan zaman walau dilihat 10 atau 20 tahun kemudian, seperti warna-warna netral atau gelap.

### **5. Pose yang menonjolkan perut**

Beberapa pose yang bisa dicoba ialah pose yoga duduk bersila, pose berbaring miring di sofa dengan tangan menopang kepala, pose Pap sedang mencium perut Mam dengan pengambilan foto dari arah samping, atau Mam dapat mencari inspirasi foto maternity shoot lewat media sosial.

Selain untuk merayakan momen kehamilan, maternity shoot diharapkan dapat menjadi kenangan indah untuk dinikmati bersama Pap dan juga si Kecil di kemudian hari. Dengan tips di atas, Mam tak perlu menggunakan jasa fotografer dan mengeluarkan biaya besar untuk mendapatkan foto yang bagus. Tertarik untuk mencobanya, Mam?

Baca Juga : [Memahami Lebih dalam Mengenai Usia Kehamilan](#)

Kehamilan memang perjalanan yang penuh dengan perubahan. Setiap trimester membawa tantangan baru, baik secara fisik maupun emosional. Bagi Mam, memahami usia kehamilan, perubahan yang terjadi, dan mempersiapkan diri secara mental dan fisik menjelang persalinan sangatlah penting untuk memastikan perjalanan kehamilan yang sehat dan nyaman. Berikut adalah panduan lengkap bagi Mam dari trimester pertama hingga ketiga.

## **Perubahan dan Perkembangan Setiap Trimester**

## Trimester Pertama (Minggu 1-12)

Pada trimester pertama, tubuh Mam mulai beradaptasi dengan perubahan besar yang terjadi seiring dengan perkembangan janin. Beberapa gejala awal yang mungkin muncul meliputi kelelahan, mual (*morning sickness*), serta perubahan suasana hati. Meski demikian, beberapa mungkin merasa lebih bertenaga pada awal kehamilan. Setiap tubuh berbeda, begitu juga setiap kehamilan.

Selama trimester pertama, organ-organ utama janin mulai terbentuk. Jantung mulai berdetak, dan jari-jari tangan dan kaki mulai terlihat. Perkembangan otak, sistem saraf, dan pembentukan organ tubuh lainnya menjadi landasan penting bagi perkembangan janin di masa mendatang.

## Trimester Kedua (Minggu 13-27)

Memasuki trimester kedua, Mam biasanya merasa lebih nyaman karena *morning sickness* mulai berkurang. Namun, seiring dengan pertumbuhan janin, tubuh Mam akan mengalami perubahan fisik yang lebih nyata, seperti pembesaran perut dan munculnya garis hitam di perut (*linea nigra*).

Pada trimester ini, janin mulai berkembang dengan pesat. Organ-organ seperti kulit, rambut, dan kuku mulai terbentuk, dan janin dapat mulai merasakan dan mendengar suara dari luar. Mam juga mungkin bisa merasakan gerakan pertama si Kecil.

## Trimester Ketiga (Minggu 28-40)

Di trimester ketiga, janin berkembang dengan pesat, dan Mam mungkin mulai merasa lebih tidak nyaman, akibat munculnya gejala seperti sesak napas, nyeri punggung, dan perubahan suasana hati yang lebih intens. Namun, periode ini juga menjadi masa yang penuh dengan kegembiraan, karena si Kecil sudah siap untuk dilahirkan.

Pada trimester ketiga, hampir semua organ janin sudah matang. Janin sudah dapat merasakan cahaya dan sering bergerak. Bayi juga mulai memposisikan diri untuk persalinan dengan kepala di bawah.

Jika Mam mempertimbangkan untuk melakukan maternity shoot di usia kehamilan berapa bulan, biasanya foto tersebut dilakukan pada usia kehamilan yang tepat untuk maternity shoot, yakni di usia sekitar 30 minggu. Pada usia kehamilan untuk maternity shoot ini, perut sudah terlihat lebih bulat namun Mam masih merasa cukup nyaman untuk bergerak dan berpose.

## Nutrisi dan Langkah Perawatan

# Kesehatan yang Tepat

Kehamilan bukan hanya tentang perubahan fisik, tetapi juga tentang menjaga kesehatan tubuh Mam dan janin. Berikut adalah beberapa langkah perawatan kesehatan yang dapat Mam lakukan untuk mendukung perjalanan kehamilan yang sehat:

- **Asam Folat:** Mengonsumsi 400-600 mcg asam folat setiap hari sangat penting untuk mencegah kecacatan tabung saraf pada janin, terutama selama trimester pertama.
- **Protein dan Kalsium:** Kedua nutrisi ini sangat penting untuk pertumbuhan janin, terutama untuk pembentukan tulang, otot, dan jaringan tubuh lainnya. Mam bisa mendapatkan protein dari daging tanpa lemak, kacang-kacangan, dan produk susu rendah lemak.
- **Zat Besi:** Mengonsumsi makanan kaya zat besi untuk menghindari anemia sangat disarankan. Anemia dapat menyebabkan kelelahan yang berlebihan dan meningkatkan risiko kelahiran prematur.
- **Jaga Asupan Cairan:** Memastikan Mam menjaga asupan cairan sangat penting untuk mendukung kesehatan tubuh dan janin. Minumlah air putih yang cukup setiap hari dan hindari konsumsi kafein atau minuman beralkohol.
- **Pola Makan Sehat:** Menjaga pola makan yang seimbang dengan banyak konsumsi sayuran, buah-buahan, serta makanan yang kaya akan vitamin dan mineral sangat penting untuk mendukung kesehatan tubuh Mam dan tumbuh kembang janin.

Baca Juga : Cara Hitung Usia Kehamilan 2 Bulan -7 Bulan

## Persiapan Mental dan Fisik Menjelang Persalinan

Kehamilan adalah waktu yang penuh dengan pergolakan emosi. Menyiapkan diri secara mental untuk menyambut kelahiran si Kecil sangat penting. Beberapa langkah persiapan yang bisa Mam lakukan meliputi:

- **Pilih Aktivitas yang Membantu Relaksasi:** Yoga atau meditasi bisa membantu Mam menjaga ketenangan dan fokus selama kehamilan.
- **Persiapkan Diri Secara Emosional:** Selain mempersiapkan tubuh untuk persalinan, Mam juga perlu mempersiapkan diri secara emosional. Menjaga pola pikir positif dan mendiskusikan kekhawatiran dengan pasangan atau teman dekat dapat mengurangi rasa cemas menjelang kelahiran.
- **Kelas Persalinan:** Mengikuti kelas persalinan atau membaca tentang proses kelahiran dapat membantu Mam merasa lebih siap dan mengurangi ketegangan atau kecemasan saat hari kelahiran tiba.

Setiap trimester membawa pengalaman dan tantangannya sendiri, namun dengan persiapan yang baik dan pemahaman yang tepat, Mam dapat merasa lebih siap dan

lebih percaya diri dalam menyambut kelahiran si Kecil.

## Source

Your first trimester guide | UNICEF Parenting.

Dari <https://www.unicef.org/parenting/pregnancy-milestones/first-trimester>. Diakses pada 12 Desember 2024.

Pregnancy trimesters: Everything you need to know.

Dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323742>.

Nutrition During Pregnancy | Johns Hopkins Medicine.

Dari <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/nutrition-during-pregnancy>.

Pregnancy diet: Focus on these essential nutrients - Mayo Clinic.

Dari <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20045082>.

Pregnancy - week by week - Better Health Channel.

Dari <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/pregnancy-week-by-week>.

Pregnancy trimesters: Everything you need to know.

Dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323742>.

What to Know About Meditation During Pregnancy.

Dari <https://www.webmd.com/baby/what-to-know-meditation-during-pregnancy>.

Ginger Tea in Pregnancy: Benefits, Safety, and Directions.

Dari <https://www.healthline.com/nutrition/ginger-tea-pregnancy>.

Which teas are safe to drink while pregnant? | BabyCenter.

Dari [https://www.babycenter.com/pregnancy/diet-and-fitness/herbal-teas-during-pregnancy\\_3537](https://www.babycenter.com/pregnancy/diet-and-fitness/herbal-teas-during-pregnancy_3537).

Linea Nigra: Pregnancy Line, Causes & When Does It Go Away.

Dari <https://my.clevelandclinic.org/health/body/23488-linea-nigra>.

Nutrition During Pregnancy | ACOG.

Dari <https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>.

Bagikan sekarang