



Ibu & Balita
By Frisian Flag

100 TAHUN
DIPERCAYA DI INDONESIA



PANDUAN MASA KEHAMILAN UNTUK DUKUNG **AKAL CERMAT JANIN**

Bagian I: Pra-kehamilan, Trisemester I dan Trisemester II



Ditinjau oleh:
Ony Christy, Amd.Keb



DAFTAR ISI

Kehamilan

1

Persiapan Kehamilan

2

Trimester Pertama: Awal Kehamilan

7

Pertanda Kehamilan

8

Menghitung Usia Janin

13

Kondisi Janin

16

Trimester Kedua: Pertumbuhan dan Perkembangan Pesat

20

Perkembangan Janin

21

Menjaga Kehamilan di Trimester Kedua

25

Nutrisi yang dibutuhkan saat Kehamilan

28

Makanan Pantangan Ibu Hamil

33

Minuman Pantangan Ibu Hamil

35

Berat Badan Selama Ibu Hamil

38

Masalah yang dapat terjadi dalam Kehamilan

39

KEHAMILAN

Kehamilan adalah proses alami di mana seorang wanita membawa dan mempertahankan janin di dalam rahimnya selama periode yang disebut masa kehamilan. Ini dimulai ketika sel telur yang telah dibuahi oleh sperma menempel pada dinding rahim dan berkembang menjadi embrio, yang kemudian tumbuh menjadi janin.

Proses kehamilan biasanya berlangsung sekitar 40 minggu, dihitung mulai dari hari pertama siklus menstruasi terakhir wanita. Periode ini dibagi menjadi tiga trimester, masing-masing dengan ciri-ciri dan perkembangan unik. Selama kehamilan, tubuh wanita mengalami sejumlah perubahan fisik, hormon, dan emosional sebagai respons terhadap pertumbuhan janin. Maknanya, sehingga Bapak dan Ibu dapat memilih nama yang paling sesuai dengan harapan dan doa untuk sang buah hati.





PERSIAPAN KEHAMILAN

Jika Anda merencanakan kehamilan, perlu memiliki beberapa langkah sehat guna memperkecil risiko, baik untuk ibu maupun sang bayi. Kesehatan sebelum hamil sama pentingnya dengan menjaganya selama kehamilan berlangsung.

1 Pemeriksaan Sebelum Kehamilan

Salah satu langkah persiapan sehat menjelang kehamilan adalah melakukan pemeriksaan sebelum kehamilan yang dilakukan oleh dokter yang meliputi:

RIWAYAT KESEHATAN KELUARGA

yang menilai riwayat kesehatan ibu dan ayah guna mengetahui kemungkinan adanya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, retardasi mental, dan/atau kelainan turunan dalam keluarga.

RIWAYAT KESEHATAN PRIBADI

untuk mengetahui kemungkinan adanya kondisi medis yang memerlukan perawatan khusus selama kehamilan, seperti epilepsi, diabetes, tekanan darah tinggi, anemia, alergi, pernah tidaknya menjalani operasi pembedahan sebelumnya, dan riwayat kehamilan sebelumnya.

STATUS VAKSINASI

untuk mencegah kejadian keguguran atau cacat lahir.

PEMERIKSAAN PENAPISAN INFEKSI

untuk mengetahui ada tidaknya infeksi akibat penyakit seksual menular atau infeksi saluran kemih.

PEMERIKSAAN TORCH

untuk mendeteksi adanya penyakit/infeksi Toksoplasmosis, Other infection (infeksi lain), Rubella, Cytomegalovirus, dan Herpes simplex virus pada ibu hamil atau yang berencana hamil, untuk mencegah komplikasi pada janin.



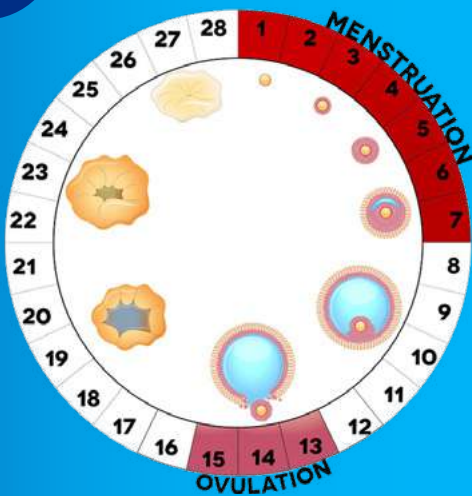
2

Perubahan Gaya Hidup Sehat

Selain itu, persiapan kehamilan juga termasuk perubahan gaya hidup lebih sehat, seperti:

- ✓ **Berhenti merokok dan minuman keras.**
- ✓ **Mengonsumsi makanan sehat dan seimbang** karena makanan ini berperan penting bagi kesehatan ibu secara keseluruhan dan juga berperan pada tumbuh kembang janin.
- ✓ **Memiliki berat badan ideal dan berolahraga.** Bila memiliki kelebihan berat badan, akan berisiko mengalami tekanan darah tinggi dan diabetes, namun bagi wanita dengan berat badan kurang dapat melahirkan bayi dengan berat badan rendah.
- ✓ **Tetap mengendalikan kondisi medis yang sedang dialami,** misalnya diabetes atau tekanan darah tinggi.
- ✓ **Mengonsumsi vitamin dan mineral** yang diresepkan oleh dokter agar kebutuhan tubuh tercukupi dengan baik. Salah satunya adalah asam folat yang berguna untuk menurunkan risiko terjadinya cacat bambung saraf pada bayi (neural tube defect).

3 Pemantauan Ovulasi dan Siklus Menstruasi



Jika Anda merencanakan kehamilan, mengetahui kapan ovulasi terjadi dapat membantu meningkatkan peluang kehamilan. Ada berbagai metode, termasuk penggunaan tes ovulasi dan memantau siklus menstruasi.

4 Pemantauan Berat Badan

Memiliki berat badan yang sehat sebelum kehamilan dapat membantu mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan. Konsultasikan dengan dokter untuk menetapkan target berat badan yang sehat sesuai dengan indeks massa tubuh (IMT) Anda.



5 Persiapan Finansial



Pertimbangkan untuk mempersiapkan secara finansial untuk biaya yang terkait dengan perawatan prenatal, persalinan, dan perawatan pasca persalinan. Ini termasuk juga memeriksa apakah asuransi kesehatan Anda mencakup layanan kesehatan maternal dan anak.



6 Sesuaikan Pola Makan

Untuk memenuhi kebutuhan kalori ekstra guna menunjang kehamilan Ibu nanti, hanya diperlukan sedikit penyesuaian dalam susunan makan sehat sebelum kehamilan



7 Edukasi dan Pengetahuan

Mengumpulkan informasi tentang kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi dapat membantu Anda merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi proses tersebut.



8

Mempersiapkan Mental

Selain itu, diperlukan juga kesiapan Mental dalam kehamilan, meliputi:

KENALI 'PANGGILAN MENJADI ORANGTUA'

Bicarakan bagaimana cara mendidik sang anak, pola asuh, pola makan, apa yang boleh dan tidak boleh, mau dibawa kemana sang anak kelak, dan sebagainya. Hal ini akan memperkuat hubungan dan Ibu pun akan lebih siap ketika Si Kecil tiba nanti.

KUATKAN IKATAN BATIN PASANGAN

Ibu dan Ayah memiliki peran yang penting dalam masa kehamilan. Jika selama hamil, emosi Ibu akan naik turun karena perubahan hormon, peran Ayahlah yang harus meredakan emosi Ibu. Tentu hal itu akan terus berlanjut ketika merawat bayi baru lahir, hingga bulan-bulan pertama berlalu. Percayalah, semua tahapan kehidupan itu akan dilalui dengan baik namun harus dengan ikatan batin dari pasangan yang sangat kuat.

PERTAHANKAN KONDISI MENTAL DENGAN HIDUP TERATUR

Serangkaian perubahan hidup akan berubah seiring dengan datangnya kehamilan. Ibu mungkin akan lebih hati-hati dalam berbuat demi keselamatan Si Kecil, emosi akan naik turun karena perubahan hormon, dan perubahan-perubahan kecil lainnya. Sadarilah hal ini, sehingga membuat Ibu dan pasangan mencari cara dan berupaya agar kondisi mental masing-masing menjadi cukup stabil. Ini akan membuat Ibu dan pasangan tidak mudah terjebak dalam kesalahpahaman serta permainan emosi sesaat yang terjadi karena proses transisi yang sedang dialami oleh Ibu berdua. Jagalah untuk tetap berpikiran positif.

RENCANAKAN KEHIDUPAN BARU YANG SEIMBANG

Membesarkan anak tidak semudah membalikkan telapak tangan. Peran Ibu dan Ayah memiliki porsi masing-masing pada kehidupan sang anak. Jika Ibu membesarkan dengan kasih sayang melalui ucapan dan kecupan, Ayah menunjukkan cintanya dengan kebebasan yang diberikan pada Si Kecil. Bicarakanlah hal-hal kecil ini agar Ibu dan pasangan tidak salah paham tentang pola asuh yang kelak akan diberikan. Seimbangkan porsi Ayah & porsi Ibu dalam waktu mendidik. Jangan lupa seimbangkan juga waktu untuk pasangan, jangan hanya fokus kepada Si Kecil saja ya Bu.



TRIMESTER PERTAMA: AWAL KEHAMILAN

Mengenali tanda-tanda kehamilan adalah langkah awal yang penting bagi setiap wanita yang merencanakan atau mencurigai kehamilan. Sebagian besar wanita mungkin sudah akrab dengan gejala-gejala seperti telat haid dan mual pagi, namun, ada juga tanda-tanda lain yang mungkin kurang dikenal atau diabaikan. Dari perubahan fisik hingga perubahan emosional, tanda-tanda kehamilan dapat bervariasi secara individual dan dapat bermanfaat untuk dipahami dengan baik.





PERTANDA KEHAMILAN

Ciri-ciri orang hamil tanpa mual sering muncul, tetapi jarang disadari oleh sebagian besar ibu hamil. Berikut adalah ciri pertanda dari kehamilan:

Mual dan muntah adalah tanda hamil

1



Sudah menjadi gejala umum bahwa Ibu yang mengawali kehamilan selalu mual dan muntah. Kondisi mual dan muntah ini biasanya sudah dimulai sejak sebulan setelah pembuahan, sampai sebelum minggu ke-9 kehamilan. Pada beberapa ibu keluhan mual dan muntah dapat bertahan hingga 12-16 minggu.

Hanya saja yang perlu menjadi catatan, tidak semua wanita mengalami *morning sickness*. Meski namanya *morning sickness*, tapi kondisi ini juga dapat terjadi kapan pun sepanjang hari. Entah itu siang, sore, atau malam hari.

2

Terlambat Haid

Terlambat haid dapat disebabkan karena gangguan hormonal, gaya hidup, stressor maupun penggunaan obat-obatan tertentu termasuk penggunaan KB hormonal. Namun Terlambat haid juga merupakan pertanda awal dari tanda-tanda hamil muda seorang calon Ibu yang cukup umum untuk menjadi sebuah acuan. Meski, sebenarnya terlambat haid tidak selalu menjadi indikator kehamilan ya Bu.

8



3

Perubahan pada payudara

Perubahan payudara menjadi satu dari sekian ciri-ciri orang hamil tanpa mual yang jarang disadari. Kadar hormon wanita berubah dengan cepat setelah pembuahan, sehingga payudara Ibu mungkin menjadi bengkak atau terasa lebih penuh saat disentuh.

PUTING PAYUDARA SAKIT BILA TERSENTUH

Saat hamil, tubuh mempersiapkan diri sebagai tempat tumbuhnya janin dengan memproduksi lebih banyak hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan payudara terasa lebih lunak dan sensitif saat disentuh. Seiring dengan lonjakan kedua hormon tersebut, payudara akan menjadi semakin besar karena penebalan lapisan lemak dan berkembangnya kelenjar susu. Itulah yang kemudian menyebabkan puting payudara sakit bila tersentuh atau ditekan sehingga Ibu perlu memilih bra yang tepat untuk mengurangi rasa sakit tersebut.





AREOLA BERWARNA LEBIH GELAP

Tak hanya payudara yang menjadi lebih sensitif terhadap sentuhan, tanda-tanda hamil lainnya bisa dilihat dari perubahan warna pada areola atau lingkaran di sekitar puting payudara. Sekitar 1 atau 2 minggu setelah terjadinya konsepsi (pembuahan), warna areola akan berubah menjadi lebih gelap dan ukurannya juga semakin besar akibat lonjakan hormon estrogen dan progesteron.

Umumnya tanda kehamilan ini juga disertai dengan timbulnya benjolan yang disebut Montgomery tubercles, yaitu kelenjar yang berfungsi memberi “pelumas” pada puting ketika bayi menyusui. Perubahan pada areola ini merupakan salah satu tanda kehamilan yang muncul paling awal dan paling mudah dikenali di awal masa mengandung.

MUNCUL PEMBULUH DARAH BERWARNA KEBIRUAN

Jika Ibu melihat adanya pembuluh darah berwarna kebiruan di bawah lapisan kulit payudara, itu juga termasuk salah satu tanda-tanda hamil. Pembuluh darah tersebut membawa cairan dan nutrisi dari Ibu kepada janin untuk mendukung pembentukan jaringan-jaringan penting.

Adanya aliran pada pembuluh darah ini juga menjadi penyebab semakin besarnya payudara Ibu di awal kehamilan. Namun, ukuran payudara akan kembali normal dalam beberapa bulan setelah melahirkan dan pembuluh darah yang tadinya sangat jelas terlihat juga akan kembali seperti semula. Rasa nyeri pada payudara bila tersentuh juga akan berkurang seiring dengan semakin stabilnya produksi hormon estrogen dan progesteron setelah usia kandungan mencapai 3 hingga 6 bulan.



Pendarahan di awal kehamilan

4



Pendarahan ringan terkadang menjadi salah satu tanda-tanda kehamilan paling awal. Hal ini disebut dengan pendarahan implantasi. Pendarahan implantasi dimulai sekitar 10-14 hari setelah terjadi pembuahan. Dengan demikian, bercak darah yang Ibu lihat segera setelah ovulasi kemungkinan menunjukkan suksesnya pembuahan.

Biasanya pendarahan implantasi berwarna merah muda atau kekuningan hingga hampir kecoklatan, dengan hanya sedikit saja bercak darah yang keluar. Hal ini terjadi tidak pada setiap wanita, dan durasi hanya terbatas untuk beberapa jam yakni sekitar 1-2 hari saja. **Jika perdarahan yang dialami ibu banyak disertai nyeri perut sebaiknya ibu memeriksakan diri ke dokter.**

5

Indera Penciuman Sensitif

Indera penciuman yang sensitif bisa jadi Ibu sedang hamil. Hal ini dikarenakan perubahan hormon yang terjadi dalam tubuh Ibu menyebabkan indera penciuman Ibu menjadi lebih sensitif dengan beberapa jenis aroma.

Merasa Kelelahan

6

Mudah merasa lelah bisa menjadi salah satu pertanda kehamilan. Untuk menyiasatinya, perbanyaklah minum air putih dan mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi.



7

Lebih Sering Buang Air Kecil

Kebutuhan untuk buang air kecil lebih sering merupakan ciri-ciri kehamilan yang bisa terjadi dalam waktu 4 hari setelah ovulasi. Frekuensi buang air kecil yang meningkat ini disebabkan oleh peningkatan kadar hormon dalam tubuh, sehingga meningkatkan aliran darah di ginjal dan daerah panggul. Meski demikian sebaiknya ibu tidak menahan air kencing dan tetap mengonsumsi cukup air agar tidak dehidrasi.

Perubahan suasana hati

8

Perubahan suasana hati yang signifikan juga bisa menjadi ciri-ciri hamil yang bisa terjadi dalam waktu 4 hari setelah ovulasi. Sekali lagi, ini merupakan akibat perubahan signifikan pada kadar hormon. Perubahan suasana hati dapat dimulai beberapa minggu setelah pembuahan.



TAHUKAH IBU?

Kapan waktu terbaik untuk tes kehamilan?

American Pregnancy Association merekomendasikan Ibu melakukan tes darah dalam kurun waktu 11 hari setelah pembuahan, sedangkan tes urin sebaiknya menunggu hingga 12-14 hari.



MENGHITUNG USIA JANIN

Usia kehamilan dihitung dengan rumus HPTP mulai dari Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT). Lamanya kehamilan dihitung 40 minggu atau 280 hari, namun umumnya Bayi cukup bulan dapat lahir pada usia kehamilan 37-42w.

Taksiran usia kehamilan yang digunakan dokter dan bidan umumnya adalah per minggu. Usia kehamilan Ibu sangatlah penting untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan si Kecil dan dapat mengetahui jadwal Ibu untuk melakukan pemeriksaan kehamilan. Perbedaan usia kehamilan antara perhitungan HPHT dengan USG merupakan hal yang wajar, biasanya batas toleransi selisih usia kehamilan antara HPHT dan USG tidak lebih dari 2 minggu.





I

JANUARI - MARET

TANGGAL

HPHT + 7 HARI

BULAN

HPHT + 9 BULAN

TAHUN

HPHT + 0 TAHUN

Misalkan tanggal HPHT Ibu **24 Februari 2000**, maka untuk memperkirakan tanggal kelahiran si Kecil :

TANGGAL

HPHT

24

+ 7 HARI

=

31

BULAN

HPHT

3

+ 9 BULAN

=

11

TAHUN

HPHT

2000 + 0 TAHUN

=

2000

Karena bulan November berjumlah 30 hari, maka taksiran tanggal kelahiran si Kecil adalah **1 - 12 - 2000 (1 Desember 2000)**



II

APRIL - DESEMBER

TANGGAL

HPHT + 7 HARI

BULAN

HPHT - 3 BULAN

TAHUN

HPHT + 1 TAHUN

Misalkan tanggal HPHT Ibu **25 September 2000**, maka untuk memperkirakan tanggal kelahiran si Kecil :

TANGGAL

HPHT

25

+ 7 HARI

=

32

BULAN

HPHT

9

- 3 BULAN

=

6

TAHUN

HPHT

2000 + 1 TAHUN

=

2001

Karena bulan Juni berjumlah 30 hari, maka taksiran tanggal kelahiran si Kecil adalah **2 - 7 - 2001 (2 Juli 2001)**



KONDISI JANIN



Hal yang perlu dilakukan pada trimester 1 kehamilan:

USG minimal 1x, pemeriksaan darah untuk mengetahui kadar Hb, HIV/AIDS, IMS, HbSAg, konsultasi ke bagian gigi, psikologi dan gizi.

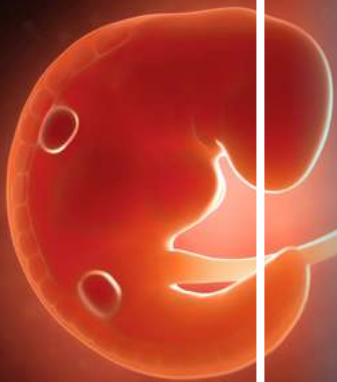
USIA JANIN

1 - 2 MINGGU

Pada usia kehamilan 1 minggu, janin belum terbentuk karena sel telur masih dalam proses meninggalkan indung telur dan menuju tuba falopi. Jadi jangan heran bila bentuk perut ibu hamil 1 minggu tidak akan terlihat. Biasanya pembuahan baru terjadi pada hari ke-11 hingga ke-21 sejak HPHT. Pada fase ini hormon estrogen dan progesteron akan menebalkan dinding rahim.

3-4 MINGGU

Pada minggu ini, embrio akan menempel pada dinding rahim. Sebagian ibu mengalami perdarahan spotting/bercak (tanda hartman), bloating, rasa tidak nyaman pada perut dan payudara serta penciuman menjadi sensitif. Pada usia kehamilan 4 minggu kantong ketuban mulai terbentuk. Tidak semua ibu mengalami tanda kehamilan pada usia kehamilan ini, sebagian ibu mengalami tanda awal kehamilan pada usia kehamilan 6 minggu ke atas.





USIA JANIN

6 MINGGU

Janin akan terlihat seperti kecebong yang melengkung dengan kepala dan ekor yang besar.

- Organ-organnya pun kini sudah mulai terbentuk.
- **Detak jantung janin** pertama kali dapat terdeteksi oleh USG pada usia kehamilan 5 sampai 6 minggu (sebanyak 150-160 kali per menit, dengan USG transvaginal)
- Janin 6 minggu akan mulai **terbentuk lengan dan kakinya**. Bentuknya terlihat seperti dayung kecil yang akan memanjang dan tumbuh menjadi anggota badan
- Keluhan kehamilan biasanya mulai muncul pada usia kehamilan 6 minggu ke atas seperti mual muntah, pusing, kelelahan, sering BAK, nyeri payudara dan perubahan nafsu makan.

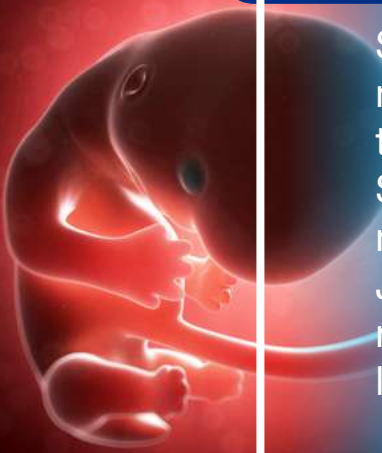
7 MINGGU

- Menurut studi, ukuran janin 7 minggu memiliki panjang sekitar 1 cm. Bagian tubuh biasanya masih belum proporsional pada tahap ini.
- Wajah terbentuk di sekitar mulut, mulai dari mata, kuncup telinga, dan dahi.
- Organ-organ dalam mulai terbentuk, termasuk lambung, ginjal, usus, dan paru-paru. Otak mulai terbentuk.
- Jantung berdetak pada 150-180 denyut per menit.
- Tangan mulai berkembang di ujung tunas lengan.

8 MINGGU

Saat ini embrio dalam tubuh Ibu sudah bertransformasi menjadi janin. Bagian struktur wajahnya sudah mulai terbentuk begitu pula dengan tungkai dan tulang rawannya. Selain itu plasenta juga sudah berkembang dan mulai menempel di dinding rahim.

Jari tangan dan kaki mulai terbentuk dengan jelas. Janin mulai bergerak namun gerakannya belum bisa dirasakan langsung oleh ibu dan hanya bisa dilihat melalui USG.





USIA JANIN

9 MINGGU

Di minggu ini, janin Ibu sudah berkembang sebesar buah ceri. Meski ukurannya masih kecil, tapi bobot tubuhnya dengan cepat akan bertambah.

GIGI YANG SEDANG BERTUNAS

Di masa janin 9 minggu, akan ada sepuluh kuncup gigi kecil berkembang di dalam pita gusi bayi. Nantinya, kuncup gigi ini akan berubah menjadi 20 gigi susu yang kemudian rontok/tanggal di masa anak-anak si Kecil.

JANTUNG BAYI

Di masa janin 9 minggu, empat ruang jantung bayi akan mulai terbentuk. Sehingga di usia janin 9 minggu saat ini, Ibu bisa mendengar detak jantungnya saat terdengar saat pemeriksaan dengan USG, untuk pemeriksaan dengan fetal doppler biasanya denyut jantung janin baru akan terdengar pada usia 12 minggu ke atas.. Di masa ini, jantung bayi berdetak dua kali lebih cepat dari jantung Ibu sendiri.

PLASENTA BERPERAN LEBIH

Tidak hanya adanya janin di dalam kandungan, di masa janin 9 minggu ini ada plasenta yang melekat pula di rahim Ibu dan terhubung dengan bayi melalui tali pusar. Plasenta di usia janin 9 minggu sudah cukup berkembang dan mengambil alih sebagian pekerjaan penting dalam memproduksi hormon yang membantu si Kecil tumbuh dan berkembang.

10 MINGGU

Ukuran bayi di minggu ini sebesar buah stroberi. Jantung kecil mulai berdenyut sebanyak 180x per menit dan sebagian besar organ vitalnya sudah mulai berfungsi. Tunas gigi mulai terbentuk di dalam mulut, otak berkembang dengan pesat.



USIA JANIN

11 MINGGU

Minggu ini janin Ibu sudah bertambah besar lagi hingga sebesar jeruk nipis. Tulang-tulanginya semakin mengeras dan ia semakin aktif bergerak. Ibu bisa melihat gerakannya melalui USG meski belum bisa merasakannya. Pada usia ini baby bump kadangkala mulai terlihat. Organ genital mulai terbentuk namun belum bisa terlihat dengan jelas.

12 MINGGU

Ini adalah minggu Akhir trimester 1, minggu ini janin Ibu sudah seukuran buah plum. Janin Ibu juga sudah terbentuk dengan anggota tubuh yang lengkap dan sistem saraf yang semakin matang.

MAKSIMALNYA KERJA ORGAN DALAM

Seiring terbentuknya seluruh organ luar janin, memasuki hamil 3 bulan, organ dalam janin juga mulai bekerja secara penuh seperti halnya yang terjadi pada tubuh orang dewasa.

TERBENTUKNYA PITA SUARA

Saat Ibu hamil 3 bulan, perkembangan janin mencapai tahapan yang sangat penting karena pita suaranya mulai terbentuk. Seluruh organ yang mendukung sistem vokalnya, seperti tenggorokan dan laring juga telah terbentuk.

TUMBUHNYA RAMBUT

Saat Ibu hamil 3 bulan, tumbuh rambut-rambut halus yang disebut dengan lanugo untuk melindungi kulit dari cairan ketuban. Lanugo biasanya akan hilang dalam beberapa bulan setelah bayi dilahirkan.

JANIN MAKIN AKTIF

Lengan dan kaki yang telah tumbuh sejak akhir trimester pertama akan semakin sempurna saat Ibu hamil 3 bulan. Pada fase ini, janin semakin sering menggerakkan tubuhnya, bahkan hingga mengeluarkan keringat karena ia telah memiliki kelenjar tersebut. Namun Ibu tak perlu khawatir, uterus akan menyesuaikan temperatur yang tepat sehingga janin tak akan kepanasan.

DENYUT JANTUNG

Denyut jantung janin mulai terdengar semakin jelas dan bisa didengarkan dengan pemeriksaan doppler. DJJ normal berkisar antara 110-160x per menit.





TRIMESTER KEDUA:

PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN PESAT

Dalam perjalanan kehamilan, trimester kedua sering dianggap sebagai masa yang penuh dengan keajaiban dan kebahagiaan. Ini adalah periode di mana banyak wanita merasa lebih nyaman, energik, dan mulai menikmati kehamilan mereka sepenuhnya.

Trimester kedua, yang biasanya dimulai sekitar minggu ke-13 hingga minggu ke-28, menandai tahap penting dalam perkembangan janin, di mana organ-organ mulai berkembang dengan pesat dan pergerakan janin yang aktif mulai terasa oleh ibu. Meskipun mungkin masih ada beberapa ketidaknyamanan, banyak wanita menemukan bahwa mereka lebih mudah beradaptasi dengan perubahan fisik dan emosional yang terjadi pada tubuh mereka selama trimester kedua ini. Pada trimester ini ibu sebaiknya melakukan pemeriksaan lab minimal 1x untuk mengecek kadar Hb agar dipastikan ibu tidak mengalami anemia.





PERKEMBANGAN JANIN

USIA JANIN

13 - 14 MINGGU

Janin mengalami pertumbuhan yang cepat. Organ-organ internal terus berkembang, dan beberapa telah mulai berfungsi. Wajah mulai menjadi lebih terbentuk, meskipun telinga masih terletak agak rendah di kepala. Janin mulai menghasilkan urine yang nantinya akan berpengaruh pada volume air ketuban.

15 - 16 MINGGU

- Panjang bayi di dalam kandungan kira-kira 10-15 cm dan beratnya 113-141 gram. Jika dibayangkan, si Kecil masih sebesar alpukat. Namun, janin masih cukup kurus dan sebagian besar kulitnya masih bening.
- Beberapa ada yang rambutnya sudah mulai tumbuh dan organ reproduksinya sudah mulai berkembang, sehingga saat hamil 4 bulan tentu Ibu mungkin sudah bisa mengetahui jenis kelaminnya. Kekuatan otot janin juga mulai terbentuk.
- Mata dan telinga si Kecil juga mulai berkembang, sehingga sudah bisa mendengar dari dalam rahim.
- Gerakan janin mulai terasa, biasanya ibu mulai bisa merasakan gerakan janin pada usia kehamilan 16-22 minggu. Gerakan janin yang dirasakan ibu.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 16 20-36 38





USIA JANIN

17 - 18 MINGGU

Janin mungkin sudah mulai merasakan sentuhan. Selain itu, pertumbuhan rambut halus yang disebut lanugo terus berlangsung.

19 - 20 MINGGU

Janin mulai menghasilkan vernix caseosa, lapisan pelindung lembab yang melapisi kulitnya. Genitalia eksternal juga mulai berkembang, memungkinkan identifikasi jenis kelamin melalui ultrasonografi. Kemampuan sensori janin (penglihatan, pendengaran, pengecap, penciuman dan sentuhan) mulai berkembang. Pada 20 minggu janin mulai bisa merasakan rasa makanan yang dikonsumsi ibu. Konsumsi makanan yang bervariasi saat hamil nantinya akan memudahkan anak untuk mengenali makanan saat dia di fase MPASI kelak.

21 MINGGU

- Dalam perkembangan janin 21 Minggu, berat badan janin sudah lebih berat dari plasenta, yakni sekitar 340 gram dan panjang 26 cm.
- Pembentukan kelopak mata sudah selesai.
- Vagina pada janin perempuan sudah terbentuk dan terus berkembang sampai masa kelahiran.
- Di masa perkembangan janin 21 Minggu, tubuh janin mulai dipenuhi oleh lanugo (bulu-bulu halus) yang berfungsi menjaga suhu tubuh bayi sesuai yang dibutuhkan. Biasanya lanugo akan menghilang sendiri sebelum janin lahir.
- Organ pencernaan sudah semakin matang dalam masa perkembangan janin 21 Minggu ini.
- Paru-parunya belum bekerja dengan baik, tapi ia sudah mulai latihan bernapas.
- Oksigen diperoleh dari ibu melalui plasenta.





USIA JANIN

22 MINGGU

- Perkembangan janin 22 Minggu memiliki berat sekitar 453 gram dan panjang 27 cm.
 - Matanya mulai terbentuk, tapi pada bagian bawah belum memiliki pigmen.
 - Pencernaannya mulai berfungsi, sehingga janin mulai menelan cairan ketuban.
 - Kukunya mulai tumbuh.
 - Tubuh janin sudah proporsional di masa perkembangan janin 22 Minggu, tapi berat badannya masih lebih ringan daripada bayi baru lahir.
- Kelopak mata, alis, dan bibirnya mulai terlihat lebih jelas.
 - Indra pengecapnya mulai berfungsi.
 - Mulai bisa merasakan sentuhan.
 - Mulai bisa menghisap ibu jarinya.

23 MINGGU

- Indra pendengarannya sudah semakin sempurna pada perkembangan janin 23 Minggu. Janin mulai mampu mendengar suara pergerakan di dalam perut dan detak jantung Ibu. Ia juga bisa mendengar suara dari luar, seperti percakapan, musik, atau suara benda di sekitar Ibu di masa perkembangan janin 23 Minggu ini.
- Panjangnya sekitar 28 cm.
- Janin sudah mampu menggerakkan lengan, kaki, jari tangan, serta jari kakinya. Ibu pun dapat merasakan gerakan di perut saat ia sedang aktif bergerak, dan Ibu bisa langsung merasakan posisi janin 23 Minggu.



USIA JANIN

24 MINGGU

- Kulitnya memang masih tipis dan lemah, tapi perkembangan janin 24 Minggu ini sudah memiliki sedikit lemak.
- Berat janin 24 Minggu memiliki bobot 600 gram dan panjang 30 cm.
- Paru-paru telah berkembang dan mulai menghasilkan zat surfaktan. Ini adalah zat yang berfungsi untuk melindungi paru-paru saat menghembuskan napas dan mencegah kebocoran kantung udara pada paru-paru.
- Cabang-cabang pernapasan mulai terbentuk.
- Perkembangan otak berlangsung sangat cepat.
- Semakin terbentuknya sidik jari.
- Organ vital lainnya juga sudah berkembang dengan lebih matang.

25 - 26 MINGGU

Janin dapat merespons suara dari luar dengan lebih aktif, dan mata sudah lebih responsif terhadap cahaya. Selain itu, paru-paru terus berkembang, meskipun masih memerlukan waktu lebih lama untuk matang sepenuhnya. Mata janin mulai bisa terbuka.

27 - 28 MINGGU

Janin semakin aktif dan lebih sering bergerak. Sistem saraf pusat terus berkembang, dan janin semakin memperkuat otot-ototnya.

Ibu bisa melakukan USG untuk melihat apakah posisi janin sudah optimal atau belum. Jika posisi janin masih sungsang, ibu dapat melakukan gerakan prenatal yoga yang membantu agar posisi kepala janin optimal (kepala janin di bawah).



MENJAGA KEHAMILAN DI TRIMESTER KEDUA

GUNAKAN PAKAIAN YANG NYAMAN

Seiring dengan pertumbuhan janin, tubuh Ibu juga akan mengalami perubahan. Oleh sebab itu, gunakan pakaian yang nyaman dan sesuai dengan aktivitas Ibu sehari-hari. Sebaiknya, pilihlah pakaian berbahan katun yang lebih mudah menyerap keringat. Jangan lupa juga sesuaikan ukuran bra dengan kondisi payudara Ibu yang mulai membesar. Hindari penggunaan bra berkawat karena dapat meningkatkan rasa sesak dan tidak nyaman di area payudara.



TAMBAHKAN ASUPAN KALORI

Banyak yang mengatakan bahwa saat hamil tandanya Ibu harus makan untuk dua orang. Sebetulnya, anggapan itu kurang tepat, Bu. Ibu memang sebaiknya menambah asupan kalori pada menu makanan sehat untuk ibu hamil, namun yang perlu diperhatikan adalah jumlah kalori itu sendiri, yaitu sekitar 300 lebih banyak dari biasanya. Satu hal yang perlu Ibu ingat, sebaiknya tetap konsumsi makanan sehat agar perkembangan janin semakin optimal ya, Bu.



VAKSIN

Di masa awal kehamilan, tubuh sering kali mudah terserang penyakit. Salah satunya adalah flu. Oleh sebab itu, dapatkan vaksin flu sebagai salah satu cara menjaga kehamilan. Faktanya, vaksin flu yang Ibu terima justru bisa membantu si Kecil terlindungi dari penyakit pernapasan ini ketika ia lahir nanti. Pastikan Ibu juga mendapat vaksinasi TT atau tetanus toksoid untuk mencegah tetanus.

TIDUR MIRING KE SAMPING

Setelah memasuki trimester kedua, perut Ibu akan membesar sehingga Ibu perlu memerhatikan kembali posisi tidur yang aman dan juga nyaman bagi Ibu hamil. Perlu dicatat bahwa terlalu sering tidur dengan posisi telentang dapat menekan pembuluh darah besar (vena cava), seiring dengan perkembangan janin di kandungan. Oleh karena itu, Ibu disarankan untuk tidur miring ke samping.

Yang dimaksud dengan posisi ini adalah berbaring ke sisi kiri Ibu. Hal ini sangat dianjurkan karena posisi seperti ini bisa memperlancar aliran darah dan memberikan nutrisi yang maksimal bagi janin. Selain itu, posisi ini juga baik untuk menjaga kesehatan Ibu hamil karena dapat membantu ginjal membuang sisa cairan tubuh yang bisa mengurangi pembengkakan pada kaki maupun tangan. Namun jika Ibu merasa kurang nyaman, sesekali miring ke kanan juga diperbolehkan.



RAJIN MENJAGA KEBERSIHAN MULUT

Pada saat hamil, ibu cenderung mudah mengalami masalah gigi karena kadar air liur yang lebih asam dan kebutuhan kalsium yang meningkat. Selain menjaga kebersihan mulut, pastikan ibu juga memenuhi kebutuhan kalsiumnya.



NUTRISI YANG DIBUTUHKAN SAAT KEHAMILAN

WHO dan FIGO merekomendasikan suplementasi zat gizi mikro seperti zat besi, asam folat, dan kalsium selama kehamilan. Ibu hamil juga disarankan untuk mengonsumsi makanan yang bervariasi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi mikro lainnya seperti vitamin dan mineral. Suplementasi hanya diberikan bila ditemukan defisiensi zat gizi mikro tersebut. Secara praktis, bila menu makan ibu hamil sehari-hari beragam dan proporsinya seimbang serta dalam jumlah yang cukup, pada umumnya kebutuhan zat gizi tersebut terpenuhi.

TRIMESTER 1

Tambahan Kalori
180 kkal/hari

TRIMESTER 2

Tambahan Kalori
300 kkal/hari

TRIMESTER 3

Tambahan Kalori
300 kkal/hari





Berikut nutrisi yang harus Ibu penuhi kebutuhannya saat sedang hamil:

PROTEIN

Ibu hamil membutuhkan sekitar 60 gram protein setiap harinya. Protein berperan penting dalam membantu proses pembentukan jaringan tubuh janin dan meningkatkan daya tahan tubuh Ibu selama masa kehamilan.

Sumber protein yang bisa Ibu konsumsi diantaranya telur, ayam, daging, ikan yang tidak bermekuri, dan greek yogurt. Ibu juga dapat mengonsumsi protein nabati seperti kacang-kacangan, tahu dan tempe. Ibu hamil juga dianjurkan untuk memperbanyak asupan 9AAE yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari protein.

DHA

DHA berperan penting dalam mendukung perkembangan saraf dan otak janin. Bagi Ibu hamil, mengonsumsi cukup DHA bisa menjaga kesehatan selama masa kehamilan berlangsung. Salah satu jenis asam lemak omega-3 ini dianjurkan untuk dikonsumsi sedikitnya 300 miligram per hari. Ikan salmon, sarden, makarel, tiram, udang, dan kakap putih diketahui mengandung DHA tinggi yang bagus untuk ibu hamil.

ASAM FOLAT

Asam folat yang juga dikenal sebagai vitamin B9 termasuk salah satu nutrisi paling penting untuk ibu hamil di trimester pertama. Asam folat memainkan peran kunci dalam mencegah cacat tabung saraf.

Untuk mendapatkan asupan harian 600 mikrogram asam folat yang direkomendasikan, Ibu bisa mengonsumsi susu khusus Ibu hamil yang tinggi asam folat, jeruk, stroberi, sayuran berdaun hijau, sereal, kacang merah, kacang-kacangan, kembang kol, dan buah bit.



SERAT

Makanan untuk trimester pertama yang tak kalah pentingnya yaitu makanan kaya serat. Serat bisa membantu Ibu untuk mengontrol kenaikan berat badan dan menurunkan risiko diabetes gestasional.

Serat juga bisa merangsang perkembangan janin dan mencegah ibu hamil mengalami masalah kesulitan buang air besar. Buah-buahan segar, kacang-kacangan, biji-bijian, hingga, sayur-sayuran yang dimasak dikenal memiliki kandungan serat yang tinggi. Ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi 35 gr serat per hari.

KALSIUM

Mengonsumsi kalsium sangat penting untuk pertumbuhan gigi dan tulang janin yang sedang tumbuh. Ibu membutuhkan 1.000 miligram asupan kalsium yang direkomendasikan per hari melalui konsumsi susu, keju, yogurt, dan sayuran hijau.





ZAT BESI

Ibu hamil dianjurkan untuk memperbanyak konsumsi makanan kaya zat besi untuk mencegah anemia yang kerap terjadi selama kehamilan. Sebaiknya Ibu tidak menganggap remeh anemia karena kondisi ini bisa meningkatkan risiko kelahiran prematur lho, Bu.

Asupan zat besi yang dibutuhkan oleh ibu hamil yaitu sebesar 27 miligram zat per hari. Zat besi bisa didapatkan dari daging sapi dan unggas, telur, ikan yang tidak mengandung merkuri, tahu, biji-bijian, kacang-kacangan, bayam, hingga telur.

VITAMIN C

Makanan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, brokoli, dan stroberi diketahui bisa membantu meningkatkan perkembangan tulang dan jaringan pada janin yang sedang tumbuh. Selain itu, vitamin C juga bisa mengoptimalkan penyerapan zat besi.



FRISIAN FLAG PRIMAMUM DUKUNG AKAL CERMAT & IMUNITAS



DUKUNG AKAL CERMAT

• TINGGI ASAM FOLAT

Berperan dalam pertumbuhan, pembelahan sel, pembentukan sel darah merah, memelihara pertumbuhan & perkembangan janin

• DHA & OMEGA 3 (ALA)

Mengandung Omega 3 (Asam Alfa Linolenat/ALA): 47 mg/saji

• OMEGA 6 (LA)

Mengandung Omega 6 (Asam Linoleat/LA): 270 mg/saji



DUKUNG DAYA TAHAN

• TINGGI ZAT BESI

Komponen hemoglobin dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh bagian tubuh

• TINGGI SENG

• SUMBER SERAT PANGAN NULIN

Untuk membantu kesehatan saluran cerna



DUKUNG PERTUMBUHAN TINGGI BADAN

SUMBER PROTEIN

Membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Komponen esensial dalam pertumbuhan & perkembangan anak.

TINGGI VITAMIN C

Membantu dalam pembentukan dan pemeliharaan kolagen

TINGGI KALSIMUM

Penting untuk pertumbuhan tulang

Protein

Serat Pangan Inulin

Asam Folat

Kalsium

Tinggi Zat Besi

Pastikan Mama mengonsumsi nutrisi untuk menjaga kesehatan tubuh Mama dan mengoptimalkan tumbuh kembang si Kecil agar lebih kreatif, tangkas, dan berani.

Frisian Flag PRIMAMUM bisa jadi pilihan tepat karena mengandung nutrisi lengkap untuk ibu hamil dan menyusui. Tersedia dalam ukuran kotak 200 gram dan rasa cokelat yang lezat dan tidak membuat Mama enek atau mual.



MAKANAN - MAKANAN YANG TIDAK BOLEH DIKONSUMSI SELAMA MASA KEHAMILAN

1 Makanan tinggi gula



Ibu perlu mengurangi konsumsi makanan yang mengandung kadar gula tinggi. Selain menyulitkan Ibu mengontrol mood, kadar gula darah yang tinggi selama kehamilan juga memperbesar risiko Ibu mengalami diabetes gestasional. Ini merupakan jenis diabetes yang terjadi selama masa kehamilan. Diabetes gestasional meningkatkan risiko si Kecil terlahir dengan kondisi makrosomia. Makrosomia merupakan keadaan saat bayi lahir berukuran besar dengan bobot lebih dari 4,5 kilogram, Bu.

Saat kadar gula darah Ibu terlalu tinggi, janin pun kemungkinan memiliki kadar gula darah tinggi. Inilah yang membuat ukuran tubuhnya terus membesar secara tak wajar dan memperkecil kemungkinan si Kecil dilahirkan secara normal.

Telur Mentah atau Setengah Matang

2

Telur mentah atau setengah matang (sama seperti daging sapi atau unggas yang tidak matang) kemungkinan mengandung bakteri salmonella, Bu. Oleh sebab itu, bila Ibu ingin mengonsumsi telur di masa kehamilan, pastikan telur yang hendak dikonsumsi dalam keadaan matang sempurna, ya. Dengan begitu, Ibu tetap bisa mendapatkan nutrisi dari telur tanpa mengkhawatirkan efek negatif bakteri salmonella terhadap perkembangan janin.



3**Daging Sapi dan Unggas yang Kurang Matang**

Dengan kandungan Protein, Zat Besi, Zinc, Selenium, Vitamin B Kompleks, serta Omega-3, daging sapi dan daging unggas menjadi asupan yang bisa membantu memenuhi kebutuhan gizi Ibu di masa kehamilan. Pastikan daging yang Ibu konsumsi sudah matang sempurna, ya. Daging yang tidak matang sempurna masih mengandung bakteri salmonella dan parasit toksoplasma. Salmonella berpotensi menyebabkan keguguran atau janin meninggal dalam kandungan, sementara toksoplasma berpotensi menyebabkan kelainan pada janin.

Untuk sayuran dan buah yang dikonsumsi mentah, pastikan dicuci bersih dengan pembersih khusus sayuran atau ibu bisa memilih sayuran dan buah organik

Ikan Bermerkuri Tinggi**4**

Meski hampir semua jenis seafood sudah terpapar merkuri karena kontaminasi limbah di laut, beberapa jenis ikan diketahui mengandung merkuri dengan kadar lebih tinggi dibanding yang lainnya, Bu. Contohnya, ikan makarel dan tuna. Oleh karena itu, sebisa mungkin kurangi konsumsi kedua ikan tadi, ya.

Supaya kebutuhan Omega-3 selama hamil tetap terpenuhi, Ibu bisa beralih mengonsumsi ikan kakap, sarden, atau ikan cakalang. Ibu juga bisa memperbanyak konsumsi kacang kenari, bayam, kangkung, brokoli, selada, belut, lele, dan yoghurt karena makanan-makanan ini juga kaya Omega-3.





5

Seafood Mentah



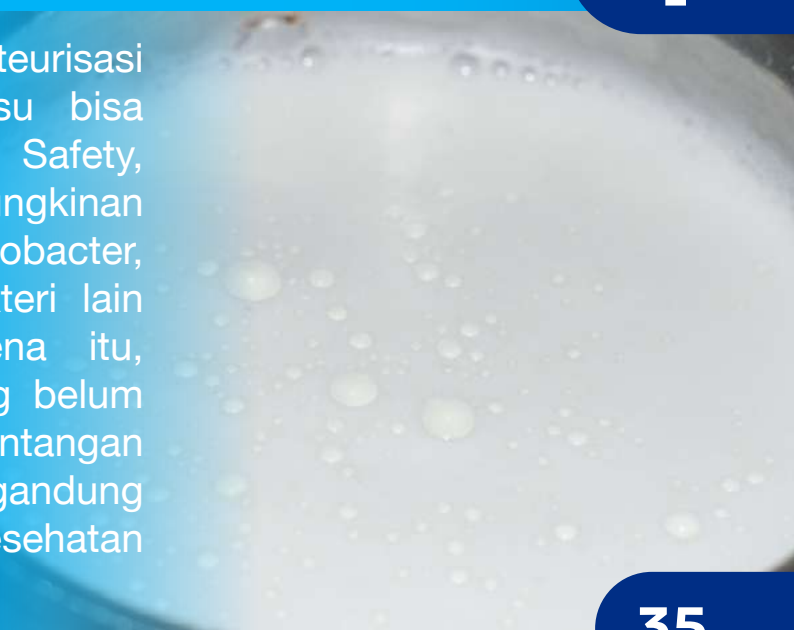
Seperti halnya daging sapi dan unggas yang belum matang sempurna, kegemaran mengonsumsi seafood mentah, seperti sushi dan sashimi, atau seafood setengah matang juga perlu Ibu hindari selama kehamilan. Saat tingkat kematangannya belum sempurna, seafood bisa menjadi perantara masuknya bakteri listeria ke tubuh Ibu. Jenis bakteri ini bisa menghambat si Kecil tumbuh menjadi Anak Wow, karena berpotensi merusak otak janin sejak di dalam kandungan, Bu. Bahkan, Infeksi bakteri listeria terhadap Ibu hamil dapat menyebabkan keguguran.

MINUMAN - MINUMAN YANG TIDAK BOLEH DIKONSUMSI SELAMA MASA KEHAMILAN

Susu yang Belum Dipasteurisasi

1

Susu yang tidak melewati proses pasteurisasi memungkinkan patogen dalam susu bisa memasuki tubuh Ibu. Menurut Food Safety, susu murni segar juga besar kemungkinan mengandung bakteri seperti Campylobacter, E.coli, Listeria, Salmonella atau bakteri lain penyebab tuberkulosis. Oleh karena itu, sebaiknya Ibu menjadikan susu yang belum melewati pasteurisasi sebagai pantangan karena bisa jadi susu tersebut mengandung bakteri yang dapat membahayakan kesehatan Si Kecil dalam kandungan.





2

Minuman Bersoda



Minuman yang tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil yang berikutnya adalah minuman bersoda. Meski sejauh ini minuman bersoda tidak benar-benar dilarang, tapi Ibu sebaiknya waspada dan tidak sembarangan dalam mengonsumsinya. Soda mengandung gula dan kalori yang tinggi, serta pemanis buatan. Kandungan-kandungan tersebut membuat soda menjadi minuman yang tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil. Kebiasaan mengonsumsi minuman bersoda ketika hamil bisa meningkatkan risiko Ibu melahirkan bayi secara prematur. Tak berhenti di situ saja, berlebihan dalam mengonsumsi soda juga bisa memengaruhi perkembangan Si Kecil dalam jangka waktu panjang.

Minuman Berkafein

3

American Pregnancy Association (APA) menyarankan agar minuman yang memiliki kandungan kafein di dalamnya, seperti kopi menjadi salah satu minuman yang tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil. Satu cangkir adalah batasan normal kopi untuk dikonsumsi ibu hamil. Kafein dipercaya menyebabkan pembuluh darah di rahim dan plasenta menyempit. Kafein tidak hanya ada di kopi namun juga ada di teh sehingga ibu sebaiknya tidak mengonsumsi teh berlebihan. Teh juga mengandung tanin yang dapat menghambat penyerapan nutrisi makanan dan penyerapan zat besi

Akibatnya, suplai darah ke janin menjadi berkurang dan menghambat pertumbuhan. Kafein juga berpotensi mengganggu hormon stres janin, si Kecil berisiko mengalami kenaikan berat badan yang cepat setelah lahir, obesitas, penyakit jantung, dan diabetes di kemudian hari.



4

Minuman Alkohol



Konsumsi minuman beralkohol bisa menyebabkan janin terkena sindrom alkohol (fetal alcohol syndrome atau FAS). Si Kecil yang terkena FAS kemungkinan akan mengalami cacat lahir, kesulitan belajar, mengalami gangguan pertumbuhan, menderita gangguan perilaku, hingga sulit untuk bersosialisasi dengan orang lain.

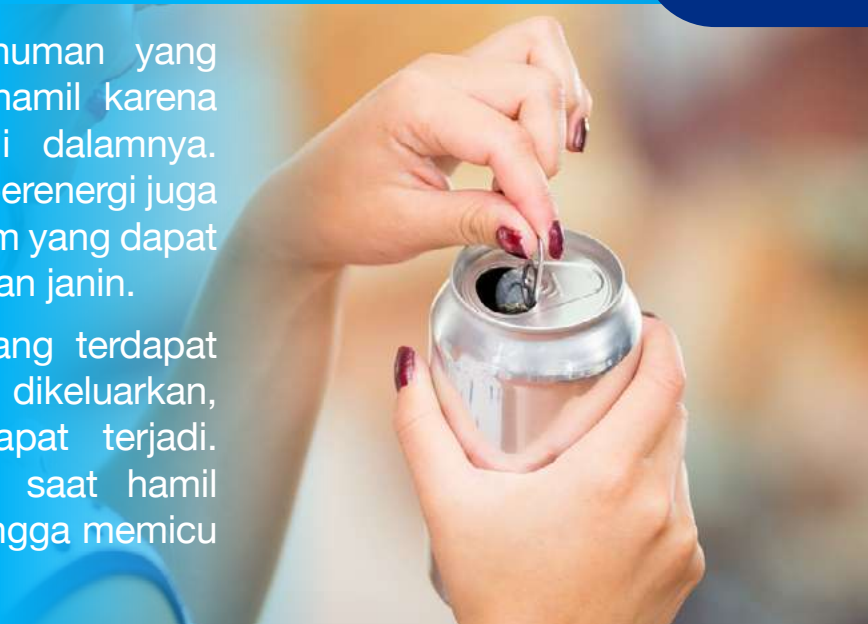
Minum alkohol selain berdampak buruk ke janin dalam kandungan juga bisa membahayakan kesehatan ibu hamil karena berisiko mengalami dehidrasi, tekanan darah tinggi, kekurangan nutrisi, hingga diabetes gestasional.

Minuman Berenergi

5

Minuman berenergi termasuk minuman yang tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil karena kandungan kafein yang tinggi di dalamnya. Bukan hanya kafein saja, minuman berenergi juga mengandung kalori, gula, dan natrium yang dapat berdampak buruk untuk tubuh ibu dan janin.

Walaupun pada akhirnya kafein yang terdapat pada minuman berenergi itu akan dikeluarkan, namun efek negatifnya tetap dapat terjadi. Mengonsumsi minuman berenergi saat hamil bisa mengganggu pola tidur bayi hingga memicu keguguran.



6

Obat tanpa Resep Dokter

Sebaiknya saat sakit ibu tidak sembarangan mengonsumsi obat karena ada obat yang dapat memberikan efek negatif bagi janin. Selalu konsultasi dengan dokter jika ibu sakit, agar dokter memberikan obat dengan jenis dan dosis yang aman bagi ibu hamil.



BERAT BADAN SELAMA IBU HAMIL

Target kenaikan berat badan tersebut berbeda-beda tergantung IMT (indeks massa tubuh) awal ibu. Oleh karena itu, ada atau tidaknya penambahan berat badan ibu selama hamil harus disesuaikan dengan status IMT ibu sebelum kehamilannya atau saat trimester pertama. Hal ini disebabkan kebutuhan penambahan berat badan pada ibu yang gemuk dan yang kurus tidak sama.

Berikut adalah cara untuk menghitung IMT ibu:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)})}$$

Di tabel dibawah ini, terlihat bahwa ibu kurus ($\text{IMT} < 18 \text{ kg/m}^2$), memerlukan penambahan berat badan antara 12.5-18 kg, sementara ibu gemuk ($\text{IMT} > 30 \text{ kg/m}^2$) hanya memerlukan penambahan berat badan 5-9 kg selama kehamilannya.

IMT AWAL (IOM)	KLASIFIKASI	KENAIKAN BB IDEAL
$< 18 \text{ kg/m}^2$	Underweight	12.5 - 18 kg
18.5 - 24.9 kg/m^2	Normal	11.5 - 16 kg
25 - 29.9 kg/m^2	Overweight	7 - 11.5 kg
$> 30 \text{ kg/m}^2$	Obesitas	5 - 9 kg



MASALAH YANG DAPAT TERJADI DALAM KEHAMILAN

Dalam perjalanan kehamilan, tidak jarang beberapa wanita menghadapi masalah yang dapat memengaruhi kesehatan mereka dan perkembangan janin. Bab ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menjelaskan masalah-masalah potensial yang mungkin muncul selama masa kehamilan.



1

Mual atau Muntah



Sebagian besar Ibu yang sedang hamil pasti pernah mengalami mual bahkan hingga muntah. Meskipun gejala ini sudah sangat umum bagi Ibu hamil, tidak jarang gejala ini menjadi sumber kecemasan, sehingga menambah tegang suasana. Gejala ini dinamakan emesis gravidarum atau gejala yang sering disebut sebagai morning sickness (perasaan mual dan ingin muntah). Biasanya hanya terjadi pada trimester pertama masa kehamilan, dan akan berkurang bahkan hilang dengan sendirinya setelah kehamilan melewati trimester kedua dan ketiga.

Apakah gejala ini bisa diatasi?

Bisa kok, berikut adalah upaya yang bisa dicoba:

TERAPI AROMA

Terapi aroma, atau biasa dikenal sebagai *aromatherapy*, dilakukan dengan mencium aroma yang segar dan sesuai dengan selera Ibu, sehingga bisa membantu Ibu untuk rileks, dan "melupakan" rasa mual serta membuat tidur lebih nyenyak. Namun Ibu juga harus berhati-hati dalam memilih terapi aroma yang akan dipakai karena tidak semua terapi aroma baik untuk ibu hamil. Untuk lebih memastikan keamanannya, sebaiknya Ibu konsultasi dulu dengan tenaga kesehatan.



MINUM SUSU HAMIL

Bila Ibu masih merasakan mual, Ibu bisa mencoba minum susu hamil karena dapat menghilangkan rasa mual dan eneg. Sekarang sudah banyak pilihan produk susu Ibu hamil yang sekaligus dapat mengurangi rasa mual. Biasanya kandungan vitamin B6 yang terdapat dalam susu untuk Ibu hamil dapat membantu mengurangi rasa mual.

MENGGONSUMSI GIZI SEIMBANG

Untuk mengurangi rasa mual, Ibu bisa mengonsumsi makan-makanan yang tinggi karbohidrat seperti, kentang, biskuit, roti, ubi-ubian, singkong dan sebagainya. Dan saat nafsu makan bertambah, Ibu dapat menambahkannya dengan menu sayuran yang berkuah hangat seperti sup dan sayur bening (daun ubi, daun bayam, daun katuk, dll). Jangan lupa untuk mengonsumsi buah-buahan segar atau jus buah, seperti mangga, pepaya, pisang, tomat, melon, dll.

Untuk lebih mengurangi rasa mual, sebaiknya memilih makanan yang mengandung vitamin B6. Vitamin ini memiliki sifat anti mual. Contoh jenis makanan yang mengandung vitamin B6 adalah jamur, hati, ikan, daging, kentang, gandum, ragi, kacang-kacangan, pepaya, pisang, sirup, tebu, dan sebagainya. Ibu bisa makan sedikit-sedikit tapi sering jika dirasa makan dengan porsi seperti biasa membuat Ibu merasa mual.

ISTIRAHAT YANG CUKUP DAN HINDARI STRES

Istirahat dan rileks bisa membantu Ibu mengatasi rasa mual dan muntah. Karena saat Ibu mengalami stres dan lelah, ini hanya akan memperburuk rasa mual. Pastikan Ibu beristirahat yang cukup dan santai, dengarkan musik, membaca buku atau majalah tentang bayi. Dan apabila Ibu bekerja, tidak ada salahnya untuk mengambil cuti beberapa hari agar beban pekerjaan tidak semakin meningkatkan perasaan stres.

MINUM JAHE

Menurut sebuah penelitian di Australia, menyatakan bahwa jahe merupakan obat tradisional untuk mengatasi rasa mual dan aman untuk Ibu hamil dan bayi. Jika Ibu masih merasakan mual, Ibu dapat mengonsumsi jahe dengan minum segelas rebusan jahe (250-300 mg) sekali minum.



2

Perut Kembung

Perut kembung merupakan salah satu gejala yang umum dialami oleh wanita hamil. Kondisi ini biasanya terjadi pada trimester pertama dan kedua kehamilan dengan gejala seperti berikut:

- Perut terasa penuh dan kencang
- Perut terasa sakit atau tidak nyaman
- Sering kentut dan sendawa
- Sulit buang air besar

Segera periksa ke dokter kandungan jika Ibu merasa perut kembung yang disertai dengan gejala lain, seperti demam, mual dan muntah, diare, serta nyeri perut yang parah.

Yuk cari tahu apa saja yang bisa Ibu lakukan untuk meredakan kondisi perut kembung:

HINDARI MAKANAN BERLEMAK TINGGI DAN MENGANDUNG GAS

Gas di perut ibu bertambah karena pengaruh hormon progesteron yang membuat pencernaan melambat sehingga gas menumpuk di perut. Ibu perlu menghindari konsumsi brokoli, kembang kol, kubis, kacang-kacangan.

Di samping itu, sebaiknya Ibu juga menghindari jenis makanan yang mengandung lemak tinggi. Sebab, makanan tinggi kandungan lemak rentan membuat kerja sistem pencernaan melambat, Bu.





MAKAN DENGAN CARA YANG BAIK DAN BENAR

Usahakan makan dengan posisi duduk agar perut tidak tergecet dan makanan bisa masuk dengan lancar ke perut. Alih-alih makan dalam porsi banyak sekaligus, Ibu juga disarankan untuk makan dalam porsi kecil tapi lebih sering.

Melalui cara ini, organ pencernaan Ibu akan lebih mudah memproses makanan sehingga kadar gas di perut selalu terkontrol dan tak berlebihan.



MINUM AIR PUTIH YANG BANYAK

Saat perut terasa kembung, usahakan minum banyak air putih untuk membantu melancarkan pencernaan dan mengurangi sembelit. Pasalnya, sembelit dapat menjadi salah satu penyebab perut kembung saat hamil.

Ibu hamil dianjurkan untuk minum air putih setidaknya 8-10 gelas per hari. Ibu juga bisa menambahkan perasan lemon atau jeruk ke dalam air putih untuk menambah asupan vitamin C.

RUTIN BEROLAHRAGA

Olahraga secara rutin tidak hanya dapat membantu menjaga Ibu tetap bugar secara fisik dan emosional, tetapi juga dapat membantu mencegah sembelit dan mempercepat pencernaan. Ibu bisa melakukan olahraga ringan, seperti berjalan kaki, berenang, atau yoga. Pastikan untuk berkonsultasi dengan dokter kandungan terlebih dahulu sebelum memulai olahraga selama kehamilan.



MENGONSUMSI MAKANAN TINGGI SERAT

Makanan tinggi serat dapat membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit. Ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi makanan tinggi serat, seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian.

MAKAN DENGAN PERLAHAN

Makan dengan tergesa-gesa dapat menyebabkan Ibu menelan udara lebih banyak. Hal ini dapat meningkatkan risiko Ibu mengalami perut kembung saat hamil. Oleh karena itu, sebaiknya Ibu makan dengan perlahan dan kunyah makanan dengan baik sebelum menelannya sebagai salah satu cara mengatasi perut kembung saat hamil.

GUNAKAN TEKNIK RELAKSASI

Saat perut Ibu mulai terasa kembung dan tidak nyaman, Ibu bisa mencoba berbagai macam teknik relaksasi. Yoga atau meditasi dapat membantu mengurangi stres dan cemas berlebih yang dapat menjadi faktor penyebab perut kembung saat hamil.





3

Flek

Di usia kehamilan yang masih sangat muda, munculnya flek atau spotting biasanya tidak berbahaya selama tidak terjadi terus menerus tanpa henti. Warna flek saat masa kehamilan biasanya berwarna coklat yang muncul beberapa hari sebelum atau bahkan bertepatan dengan jadwal menstruasi.

Walaupun belum benar-benar bisa dipastikan apa penyebabnya, tapi diperkirakan beberapa hal di bawah ini merupakan hal yang memicu munculnya flek saat hamil, antara lain:

- 1 Perubahan hormonal di awal kehamilan (minggu ke 6-8) dapat menyebabkan penurunan kadar progesterone dalam tubuh yang menyebabkan terjadinya perdarahan ringan. Namun seiring waktu berjalan, placenta akan memproduksi hormon kehamilan sehingga kehamilan dapat terus berlanjut.
- 2 Gerakan embrio yang menempel ke dinding rahim setelah proses pembuahan dapat menyebabkan terjadinya pendarahan kecil atau spotting. Biasanya terjadi 1-2 minggu setelah pembuahan
- 3 Pendarahan setelah kontak seksual dapat menyebabkan terjadinya flek hamil. Ini karena pada saat hamil, mulut rahim menjadi lebih lunak dan aliran darah dalam rahim juga meningkat
- 4 Kehamilan ektopik atau hamil di luar kandungan. Pada jenis kehamilan yang seperti ini, embrio berhasil dibuahi tapi tidak berada di dalam rahim. Walaupun kehamilan ektopik ini terbilang berbahaya, tapi kemungkinan terjadinya sangatlah kecil.

Apabila selama mengeluarkan flek saat hamil Ibu merasakan kram atau nyeri di sekitar perut, sebaiknya segera periksakan ke dokter ya, Bu. Pada beberapa kasus, flek hamil yang mengeluarkan lebih banyak darah biasanya merupakan indikasi terjadinya keguguran.

Keguguran sangat rentan terjadi ketika usia janin masih kurang dari 12 minggu. Akan lebih baik apabila Ibu langsung berkonsultasi dengan dokter jika terjadi hal semacam itu.



Ada beberapa hal di bawah ini yang dapat membantu untuk mencegah terjadinya flek saat hamil muda yang mungkin dapat Ibu coba, di antaranya:


- 1. Rutin melakukan pemeriksaan prenatal**
- 2. Mengurangi mengonsumsi minuman yang mengandung kafein**
- 3. Tidak merokok**
- 4. Makan makanan bernutrisi dan bergizi**
- 5. Kontrol berat badan untuk mencegah terjadinya risiko pendarahan, pastikan berat badan tidak kurang atau berlebih**
- 6. Kontrol riwayat penyakit Ibu. Penyakit mempunyai peran yang besar pada saat kehamilan dan dapat mempengaruhi kondisi kehamilan**
- 7. Rutin berolahraga, konsultasikan kepada dokter kandungan berapa lama durasi yang baik untuk melakukan olahraga supaya bisa disesuaikan dengan kondisi badan Ibu**
- 8. Jangan terlalu capek, hindari aktivitas atau pekerjaan yang berat dan perbanyak istirahat**
- 9. Perbanyak minum air putih supaya terhidrasi dengan baik.**

Nah Ibu tidak perlu cemas karena dengan melakukan beberapa tips diatas, maka Ibu dapat mengatasi sekaligus mencegah terjadinya flek saat hamil.

4 Keputihan

Keputihan saat hamil muda merupakan kondisi yang normal terjadi. Biasanya keputihan terjadi pada usia kehamilan di trimester pertama dengan jumlah keputihan yang cukup banyak. Keputihan saat hamil muda umumnya berlangsung 1 hingga 2 minggu setelah pembuahan sel telur. Peningkatan frekuensi dan volume keputihan merupakan salah satu indikasi awal kehamilan dan hal ini akan berlanjut sepanjang masa kehamilan.

Penting bagi Ibu untuk mengetahui ciri-ciri keputihan saat hamil muda yang abnormal atau tidak wajar agar bisa mencegah terjadinya hal-hal yang tak diinginkan sejak awal.



Sebab, keputihan yang abnormal saat hamil muda bisa jadi gejala suatu infeksi. Melansir dari laman resmi *American Pregnancy*, berikut ini beberapa tanda keputihan yang abnormal saat hamil muda, di antaranya:

1. Keputihan berwarna kuning, hijau, atau abu-abu
2. Keputihan berbau saat hamil dengan bau yang pekat, bahkan cenderung berbau busuk
3. Munculnya rasa gatal di area vagina dan sekitarnya
4. Terkadang disertai dengan munculnya bercak kemerahan.

Jika ibu mengalami tanda-tanda keputihan abnormal sebaiknya segera memeriksakan diri ke dokter.

Berikut ini beberapa penyebab infeksi vagina yang memicu keluarnya keputihan abnormal, di antaranya:

- 1** Vaginosis bakterialis merupakan infeksi vagina yang disebabkan oleh terganggunya keseimbangan jumlah bakteri alami di dalam vagina. Cairan keputihan akibat infeksi ini memiliki tekstur encer, berwarna abu-abu keputihan, dan mengeluarkan bau amis.
- 2** Perubahan hormon estrogen dan progesteron yang meningkat selama kehamilan dapat meningkatkan pertumbuhan jamur yang tumbuh alami pada vagina. Jika muncul infeksi, maka Ibu hamil bisa mengalami keputihan berbau asam dan berwarna putih kekuningan mirip keju berbau asam
- 3** Keputihan saat hamil muda yang abnormal juga bisa disebabkan oleh penyakit trikomoniasis, yaitu penyakit menular seksual yang disebabkan oleh parasit. Saat Ibu mengalami trikomoniasis, mungkin Ibu akan merasakan beberapa gejala keputihan yang keluar dalam jumlah banyak dan berbau amis atau busuk.





Supaya mencegah munculnya keputihan saat hamil muda yang disebabkan oleh infeksi, ada beberapa hal yang perlu Ibu lakukan, di antaranya:

- ✓ **Rutin membersihkan area kewanitaan dengan cara yang benar**, yaitu dari arah vagina menuju anus, setiap selesai buang air kecil dan buang air besar. Pastikan setelah selesai basuh, dikeringkan dengan handuk lembut. Cara ini penting dilakukan guna mencegah penyebaran bakteri dari anus ke vagina
- ✓ **Segera ganti pakaian dalam jika area kewanitaan terasa lembab atau basah**
- ✓ **Segera mengganti pakaian setelah berolahraga**
- ✓ **Hindari menggunakan celana yang terlalu ketat dan berbahan sintetik**. Supaya lebih nyaman, sebaiknya gunakan bahan celana yang dapat menyerap keringat, salah satunya adalah celana bahan katun
- ✓ **Hindari menggunakan tisu, dan sabun pembersih kewanitaan yang mengandung zat kimia pewangi dan ph nya tidak sesuai saat membersihkan area kewanitaan**
- ✓ **Hindari bergonta-ganti pasangan**
- ✓ **Perbanyak istirahat dan kurangi stres** untuk menjaga daya tahan tubuh tetap kuat. Hal ini penting untuk meningkatkan sistem imun dalam melawan kuman penyebab infeksi.