

# Tahap Perkembangan Kehamilan: Trimester Ketiga

Posted by [admin](#) on Feb 10, 2009 in [Kebidanan & Kandungan](#)



Trimester ini adalah trimester terakhir dari kehamilan. Janin Ibu sedang berada di dalam tahap penyempurnaan dan akan semakin bertambah besar, besar, dan besar sampai memenuhi seluruh rongga rahim. Semakin besar janin maka akan semakin terasa seluruh pergerakan yang dilakukan olehnya. Jangan lupa untuk selalu berhati-hati dan memperhatikan tanda-tanda kegawatan seperti tanda kelahiran prematur. Konsumsilah asupan nutrisi yang bergizi dan juga jaga asupan cairan untuk janin Ibu. Trimester terakhir ini akan diwarnai dengan peningkatan frekuensi ke kamar mandi, sesak karena tekanan di diafragma, dan heartburn. Jangan lupa untuk merencanakan dengan matang persiapan untuk prosesi persalinan nantinya.

## Trimester Ketiga

### Minggu 27

Umurku 25 minggu sekarang. Panjangku 34 cm dan 900-1000g. Aku sudah dapat merespon terhadap suara yang datang dari luar. Tinggal 13 minggu lagi!



### Janin :

Minggu ini adalah awal dari trimester ketiga. Sekarang berat janin mencapai 900 -1000 g dengan panjang janin dari kepala ke tumit sekitar 34 cm. Janin makan dan tidur teratur, membuka dan menutup matanya, serta menghisap jarinya. Otak janin berkembang sangat progresif. Telinga janin masih diliputi oleh verniks kaseosa yang melindungi janin dari cairan ketuban sehingga suara yang mereka dengar masih berdengung. Apabila janin lahir minggu ini, kemungkinan bertahan hidup adalah 85% dengan bantuan medis.

Katarak dapat menjadi salah satu kelainan bawaan yang dibawa sejak lahir. Lensa yang seharusnya bening menjadi keruh. Hal ini disebabkan karena genetik (keturunan) atau ditemukan pada bayi yang lahir dari Ibu yang mengalami campak jerman (rubela) pada minggu ke-6 atau ke-7.

### Ibu :

Rahim Ibu berada 7 cm diatas pusar atau 27 cm diatas tulang pubis atau tulang kemaluan. Karena rahim semakin membesar dan sudah dekat dengan paru sekarang, maka paru-paru Ibu tidak dapat mengembang sempurna sehingga terkadang Ibu merasakan sedikit sesak napas.

Payudara Ibu sudah membesar sejak awal kehamilan dan semakin bertambah berat saat ini. Ingatlah untuk selalu memeriksa payudara setiap 4- 5 minggu sekali. Selain payudara yang membesar, air seni yang

merembes umum dialami oleh Ibu hamil. Pembesaran rahim akan menekan kandung kemih sehingga apabila terdapat peningkatan tekanan intraabdomen (perut) seperti tertawa, berolahraga, batuk, perubahan posisi, atau bahkan bergerak terlalu cepat dapat menyebabkan penekanan pada kandung kemih dan menyebabkan rembesan air seni. Karena itu ada latihan yang dapat dilakukan untuk memperkuat otot dasar panggul dan mengurangi inkontinensia urin (rembesan air seni) yaitu latihan Kegel.

Antara minggu 28 – 36 Ibu akan berkonsultasi setiap 2 minggu sekali dengan dokter Ibu. Satu bulan sebelum masa persalinan pertemuan ini akan meningkat menjadi 1 minggu sekali.

### **Tips : Bekerja pada Ibu hamil**

Wanita hamil tetap dapat bekerja namun aktivitas yang dijalannya tidak boleh terlalu berat. Istirahat untuk wanita hamil dianjurkan sesering mungkin. Seorang wanita hamil disarankan untuk menghentikan aktivitasnya apabila mereka merasakan gangguan dalam kehamilan seperti perdarahan dari kemaluan atau kram hebat di perut. Pekerjaan yang membutuhkan aktivitas fisik berat, berdiri dalam jangka waktu lama, pekerjaan dalam industri mesin, atau pekerjaan yang memiliki efek samping lingkungan (contoh : limbah) harus dimodifikasi. Pada minggu-minggu akhir kehamilan, tanda-tanda permulaan persalinan harus diketahui oleh wanita hamil tersebut sehingga akan lebih waspada apabila muncul tanda-tanda persalinan.

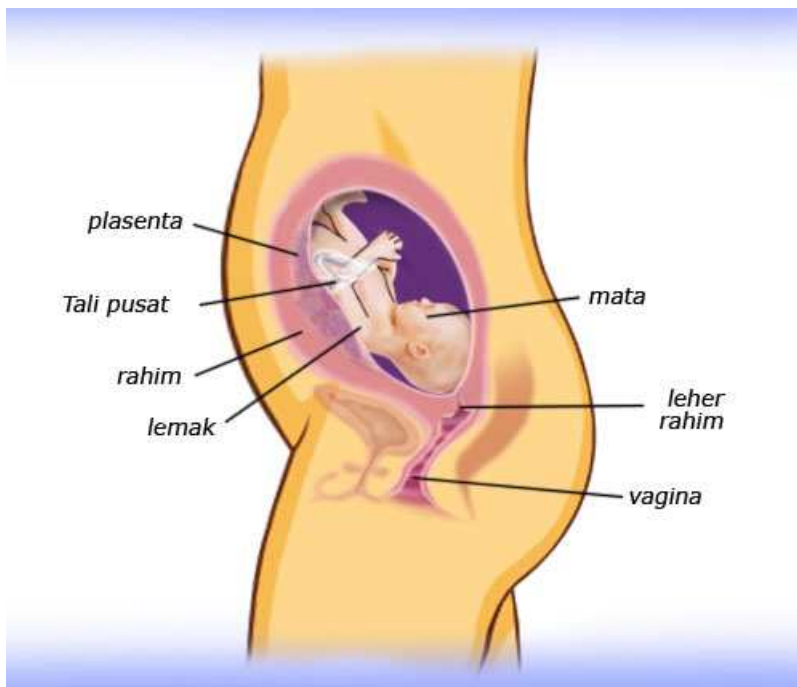
### **Tips : Latihan Kegel**

Senam kegel sangat mudah dilakukan dimana saja dan tanpa seorang pun tahu

- Langkah pertama, posisi duduk atau berbaring, cobalah untuk mengkontraksikan otot panggul dengan cara yang sama ketika kita menahan kencing. Anda harus dapat merasakan otot panggul anda meremas uretra dan anus. Apabila otot perut atau bokong juga mengeras maka anda tidak berlatih dengan otot yang benar
- Ketika anda sudah menemukan cara yang tepat untuk mengkontraksikan otot panggul maka lakukan kontraksi selama 10 detik, kemudian istirahat selama 10 detik
- Lakukan latihan ini berulang-ulang sampai 10-15 kali per sesi. Sebaiknya latihan ini dilakukan 3 kali sehari
- Latihan kegel hanya efektif bila dilakukan secara teratur

### **Minggu 28**

Umurku 26 minggu. Panjang total tubuhku 35 cm dan berat badanku 1100 g. Ibu dapat mendengar detak jantungku saat ini. Tinggal 12 minggu lagi!



### **Janin :**

Janin Ibu meningkatkan berat badannya lebih dari 10 kali dalam 11 minggu. Namun selama 4 minggu terakhir ini, berat badannya meningkat sampai 2 kali. Pada akhir minggu ke-28, berat badan janin mencapai 1100 g, panjang badan-bokong janin mencapai 25 cm dengan total panjang 35 cm. Kulit tipis janin berwarna kemerahan dan dilapisi dengan verniks kaseosa. Produksi sel darah merah sudah dilakukan seluruhnya oleh sumsum tulang janin.

Janin Ibu masih bergerak aktif sekarang, namun sekitar minggu ke-32 gerak janin akan berkurang karena sempitnya ruang gerak bagi janin di dalam kantong ketuban. Hal ini terjadi karena janin yang semakin bertambah besar. Otak janin saat ini mengendalikan refleks pernapasan dan suhu. Janin Ibu sekarang memiliki rambut di kepalanya dan lanugo hampir menghilang seluruhnya dari tubuh kecuali di bagian punggung dan bokong. Sebagai respon terhadap suara, detak jantung janin akan semakin cepat apabila mendengar suara Ibu.

#### **Ibu :**

Rahim Ibu berada 8 cm di atas pusar dengan kenaikan berat badan saat ini adalah 7,7 – 10,8 kg. Dari puting payudara Ibu, terkadang keluar rembesan cairan berwarna kekuningan yang disebut dengan kolostrum. Hal ini tidak berbahaya dan merupakan pertanda payudara sedang menyiapkan ASI untuk menyusui bayi. Dalam kunjungan berikutnya, dokter dapat memberitahu posisi janin Ibu sekarang, apakah kepala di bawah atau kaki dan bokong dibawah (sungsang). Janin dalam posisi sungsang kemungkinan akan dilahirkan dengan operasi sesar. Namun Ibu jangan khawatir apabila saat ini janin Ibu berada di posisi sungsang, masih ada waktu 2 bulan lagi bagi janin untuk merubah posisi. Kebanyakan janin akan merubah posisinya sendiri.

Dalam trimester ketiga ini, umumnya wanita hamil akan meningkatkan berat badannya sebanyak 5,5 kg. Apabila Ibu sedang berkunjung rutin ke dokter Ibu, maka cobalah untuk mendiskusikan mengenai cara persalinan nanti, apakah normal atau memerlukan operasi. Apabila ini adalah persalinan pertama, maka pertanyaan mengenai episiotomi, monitoring janin, dan pereda rasa nyeri adalah pertanyaan yang paling sering ditanyakan. Mulailah untuk mendiskusikan dengan dokter kebidanan Ibu mengenai A-Z perencanaan melahirkan untuk Ibu. Minggu ke-28 merupakan masa untuk mengulangi tes darah tertentu seperti tes toleransi glukosa.

#### **Tips untuk ayah :**

Trimester terakhir adalah trimester terberat bagi Ibu. Pastikan Anda terlibat dalam kesibukannya. *Support* dari ayah dapat mempermudah keluhan dan kesulitan Ibu hamil. Ibu akan memerlukan pendampingnya lebih dari biasanya. Anda dan Ibu dapat berbelanja untuk membeli segala kebutuhan bagi bayi, membeli pakaian hamil, atau membeli minyak untuk memijat kaki Ibu.

#### **Minggu 29**

Umurku 27 minggu sekarang. Panjangku 37 cm dan beratku 1,25 kg. Aku tumbuh semakin besar dan ruang gerakku menjadi sempit. Tinggal 11 minggu lagi!



#### **Janin :**

Pada minggu ini berat janin Ibu sekitar 1,25 kg dengan panjang total janin sekitar 37 cm. Otot dan paru janin semakin matang dan janin mengeluarkan air seni sekitar setengah liter ke cairan ketuban setiap harinya. Perhatikan selalu gerakan janin Ibu, apabila janin kurang aktif dari biasanya segera hubungi dokter. Ruang gerak janin semakin kecil karena janin bertumbuh semakin besar dan semakin besar. Pergerakan janin akan semakin berkurang saat ini, namun tidak menghilang dan Ibu masih tetap dapat merasakannya. Berat badan bayi laki-laki umumnya lebih berat dari perempuan. Dan setiap kali Ibu melahirkan, maka berat badan bayi tersebut akan lebih berat dari sebelumnya. Rata-rata berat badan janin adalah 2,5 kg – 3, 5 kg.

Testis dari janin laki-laki sedang berjalan turun ke *skrotum* (kantong kemaluan), dan klitoris (organ seksual pada wanita di daerah kemaluan) pada janin perempuan mulai terbentuk namun belum diliputi oleh labia minora (bibir vagina bagian dalam). Selain itu, ekstremitas bawah janin sudah terbagi antara lutut, tumit, dan kaki janin.

Untuk memenuhi kebutuhan janin, Ibu akan membutuhkan asupan protein, vitamin C, asam folat, dan zat besi. Saat ini tulang janin sedang tumbuh dan membutuhkan banyak kalsium, karena itu pastikan Ibu minum susu (atau sumber kalsium lain seperti keju, yoghurt, jus jeruk) dalam jumlah cukup. Trimester ini, sekitar 250 mg kalsium dideposit setiap harinya untuk memperkuat tulang janin. Kelenjar adrenal mulai menghasilkan hormon yang disebut *prolaktin*. *Prolaktin* ini akan merangsang pembentukan kolostrum pada payudara Ibu yang akan memberikan nutrisi pada bayi di beberapa hari pertama kehidupannya.

#### Ibu :

Bila diukur, rahim Ibu sekitar 7,6 – 10 cm di atas pusar. Pertumbuhan rahim Ibu sekitar 1cm/minggu. Ibu dapat mengalami Sindrom Hipotensi apabila berbaring telentang. Berbaring dengan punggung di bawah dapat menyebabkan perubahan detak jantung dan tekanan darah sehingga Ibu akan merasa sedikit pusing ketika akan merubah posisi.

#### Asma

Asma adalah penyakit pernapasan yang ditandai dengan peningkatan respon atau sensitivitas pada stimulasi trakea dan bronkus (saluran pernapasan). Asma ditandai dengan gejala sesak napas, batuk berdahak, dan napas berbunyi. Apabila Ibu memiliki asma sebelum hamil, maka di dalam kehamilan, beberapa ada yang gejalanya membaik namun beberapa wanita hamil ada yang gejalanya semakin memburuk. Umumnya pengobatan asma tetap dapat dilanjutkan dalam kehamilan, seperti terbutalin, steroid, aminofilin, dan teofilin. Menghindari pencetus dan mempertahankan hidrasi yang baik dengan banyak minum dapat membantu mencegah serangan asma pada wanita hamil.

#### Kelahiran prematur

Ketika bayi lahir antara minggu ke 38 – 42, maka disebut dengan bayi cukup bulan (full term). Apabila bayi lahir dibawah 38 minggu kehamilan, maka disebut dengan prematur dan memiliki risiko lebih tinggi. Apabila terjadi tanda persalinan dini, bedrest total dapat membantu mengurangi gejala tersebut. Beberapa obat muscle relaxant, sedatif, atau narkotik dapat membantu menghentikan gejala persalinan prematur. Dokter Ibu yang akan menentukan apakah janin lebih baik ditahan di dalam rahim atau dapat langsung dilahirkan. Beberapa penyebab dari kelahiran prematur adalah janin kembar, inkompetensi serviks (leher rahim), penyakit dalam kehamilan (toksoplasma), *polihidramnion* (terlalu banyak cairan ketuban), abnormalitas dari janin maupun bentuk rahim, plasenta *previa* atau *abruptio plasenta*, ketuban pecah dini karena infeksi, dan kematian janin dalam rahim.

#### Minggu 30

Umurku 28 minggu sekarang. Panjangku 38 cm dan berat badanku 1,35 kg. Seluruh panca inderaku sudah bekerja hampir sempurna. Tinggal 10 minggu lagi!



## Janin :

Berat janin Ibu saat ini berkisar 1,35 kg dengan panjang total 38 cm. Lapang pandang dan daya lihat janin semakin berkembang. Ketika janin membuka mata, janin hanya akan berespon terhadap cahaya karena visusnya yang hanya 20/400 (orang dewasa normal memiliki visus 20/20) sehingga hanya dapat mengenali objek beberapa cm saja dari wajahnya. Janin akan terus menumpuk lemak di tubuhnya yang akan membuat kulit janin lebih halus dan menjaga kehangatan tubuh janin saat lahir nanti.

Janin Ibu berada dalam posisi menekuk-melingkar saat ini dengan lutut tertekuk, lengan dan kaki melintang, dan dagu menyentuh dada. Ini disebut dengan posisi janin. Seluruh panca indera janin sudah bekerja hampir sempurna. Apabila janin bergerak terlalu aktif karena suara yang keras maka perlahan usap perut Ibu, hal ini dapat membantu menenangkan mereka.

## Ibu :

Ibu mungkin merasa sedikit lelah beberapa minggu terakhir dan terutama karena mengalami kesulitan tidur. Ibu juga mungkin lebih ceroboh dari biasanya. Hal tersebut dapat dimengerti, bukan hanya karena penambahan berat badan, namun kehamilan dan daerah sekitar perut yang berat dapat mengganggu konsentrasi Ibu. Hormonal juga menyebabkan relaksasi dari ligamen yang menyebabkan sedikit gangguan keseimbangan. Kombinasi antara keluhan yang tidak nyaman dan perubahan hormonal membawa emosi Ibu naik turun. Apabila hal ini tidak dapat teratasi maka bicarakanlah dengan dokter, depresi ketika masa kehamilan terjadi pada 1 dari 10 wanita.

Membran atau selaput yang berada di sekitar janin disebut dengan kantong kehamilan (*amniotic sac*). Di dalam kantong tersebut terdapat cairan ketuban yang umumnya tidak akan pecah atau merembes sampai saat persalinan tiba. Apabila cairan ketuban merembes sebelum waktunya maka segeralah ke rumah sakit. Membran tersebut melindungi janin dari infeksi. Dengan bocornya kantong maka infeksi akan mudah terjadi.

## Plasenta Previa

Plasenta previa adalah plasenta yang letaknya abnormal yaitu di segmen bawah rahim sehingga dapat menutupi sebagian atau seluruh jalan lahir. Plasenta previa dapat menjadi masalah serius karena dapat menyebabkan perdarahan saat kehamilan dan persalinan. Penyebabnya belum diketahui secara pasti namun frekuensinya meningkat pada *grande multipara*, *primigravida tua*, bekas *seksio sesarea*, bekas aborsi, kelainan janin, dan *mioma uteri*.

Gejala utama plasenta *previa* adalah perdarahan jalan lahir yang berwarna merah segar, tanpa nyeri, tanpa sebab, dan terutama terjadi pada multigravida pada kehamilan setelah 20 minggu. Untuk diagnosis pasti digunakan pemeriksaan USG. Persalinan sebaiknya dilakukan di rumah sakit dengan fasilitas operasi mengingat komplikasinya yaitu perdarahan hingga syok.

Sebelum tiba masa persalinan, Ibu umumnya dianjurkan untuk tirah baring total dengan menghadap kiri, tidak melakukan hubungan intim, dan menghindari peningkatan tekanan rongga perut (batuk, mengedan). Tergantung derajatnya, Ibu dengan plasenta *previa* dapat melahirkan secara normal (*pervaginam*). Namun apabila Ibu mengalami plasenta *previa totalis* (jalan lahir tertutup semua dengan plasenta), maka persalinan perabdominam atau operasi sesar adalah jawabannya.

## Tips : Mengatasi ketidaknyamanan di kala hamil

- Bersandar dalam posisi nyaman untuk menjaga tulang punggung Ibu
- Jaga postur tubuh yang baik. Postur tubuh sesuai dengan anatomis akan membantu mengurangi keluhan punggung, pernapasan, dan saluran pencernaan.
- Salah satu cara menjaga postur tubuh adalah dengan mengangkat dada Ibu sehingga membantu menjaga punggung tetap lurus
- Nutrisi seimbang. Kebutuhan nutrisi janin paling tinggi saat ini. Pastikan Ibu berdiet seimbang dengan kandungan zat besi dan kalsium yang cukup
- Istirahat. Istirahat yang cukup sangat penting selama kehamilan. Gunakan bantal di punggung untuk membantu tidur di kala malam. Cobalah untuk tidur menyamping dengan bantal diantara lutut dan satunya di bawah perut Ibu
- Olahraga. Olahraga rutin sebaiknya dilanjutkan selama trimester ketiga ini. Lakukan pemanasan dan pendinginan serta jangan terlalu dipaksakan
- Pakai baju dan sepatu yang nyaman untuk mencegah nyeri punggung

## Minggu 31

Umurku 29 minggu sekarang. Panjangku 39 sampai 40 cm dan beratku 1,5 sampai 1,6 kg. Gerakanku akan semakin banyak. Tinggal 9 minggu lagi!



### Janin :

Berat janin Ibu saat ini mencapai 1,5 – 1,6 kg dengan panjang total 39-40 cm. Pertumbuhan janin sudah mulai melambat saat ini, namun meskipun melambat, perkembangan dari organnya akan terus terjadi sampai mencapai tahapan pematangan. Janin mulai dapat memutar kepalanya ke samping dan bergerak semakin banyak, termasuk pada saat Ibu sedang berusaha tidur. Jangan kesal dahulu, pergerakan janin ini menandakan janin aktif dan sehat.

Kulit janin sudah berwarna merah jambu saat ini dengan lapisan lemak di bawahnya. Kulitnya semakin terlihat sempurna seperti saat dia akan dilahirkan nantinya.

### Ibu :

Rahim Ibu berada 11 cm di atas pusar dan sekitar 31 cm di atas simfisis pubis. Penambahan berat badan Ibu seharusnya mencapai 9,5 – 12 kg saat ini. Pada trimester ini, rahim akan memenuhi hampir seluruh bagian perut Ibu dan Ibu akan mulai merasakan adanya tekanan di bawah tulang iga. Ibu juga akan merasakan nyeri punggung lebih sering karena perut dan janin Ibu mengakibatkan peningkatan regangan dari otot di punggung. Asupan diet Ibu tetap harus diperhatikan, kebutuhan kalsium, protein, zat besi, dan asam folat. Kalsium perlu lebih diperhatikan karena proses osifikasi atau pengerasan pada tulang sedang berlangsung sampai akhir kehamilan dan kalsium diperlukan untuk perkembangan tulang tersebut.

Mungkin Ibu mulai mengalami perut yang tiba-tiba menjadi kencang. Kontraksi yang disebut dengan kontraksi Braxton Hicks umumnya terjadi pada paruh akhir masa kehamilan. Kontraksi berlangsung kurang lebih 30 detik, iregular, dan tidak nyeri. Berhati-hatilah apabila kontraksi terjadi teratur, lebih dari 4 kali dalam 1 jam (meskipun tidak nyeri), mungkin saja itu adalah tanda persalinan preterm (prematurnya). Apalagi jika diikuti dengan bercak vagina yang cair, kental, atau mengandung darah; nyeri atau kram pada perut; terasa adanya peningkatan tekanan pada panggul bagian bawah; dan nyeri punggung yang tidak seperti biasa.

Saat ini payudara Ibu mungkin mengeluarkan cairan yang disebut dengan kolostrum. Jika memang iya, maka Ibu dapat memakai bantalan (pad) di payudara agar baju Ibu tidak basah. Pilihlah bra dengan satu ukuran lebih besar. Ibu akan sangat berterimakasih dengan ruang ekstra ini apabila bra dipakai pada saat Ibu menyusui nanti.

Pemeriksaan USG dapat dilakukan pada minggu ini, memastikan perkembangan janin berlangsung baik

### Retardasi Pertumbuhan dalam Rahim

#### (Intrauterine Growth Retardation-IUGR)

Retardasi pertumbuhan dalam rahim memiliki definisi berat badan bayi kurang dari persentil sepuluh untuk usia kehamilan bayi, dalam artian bayi baru lahir berukuran lebih kecil dibandingkan dengan usia kehamilannya. IUGR ini dapat dideteksi dengan pengukuran rahim dan pemeriksaan USG ketika kontrol ke dokter. Retardasi pertumbuhan dapat disebabkan karena rokok, penambahan berat badan yang kurang pada Ibu, penggunaan obat-obatan dan alkohol, janin kembar, kelainan tali pusat atau plasenta, preeklampsia, dan riwayat IUGR sebelumnya. Retardasi mental ini meningkatkan risiko janin meninggal di dalam kandungan. Karena hal inilah pentingnya kontrol teratur ke dokter. Apabila Ibu dikatakan mengalami IUGR maka segera dicari penyebabnya, hentikan hal-hal yang dapat memperburuk seperti merokok, alkohol, obat-obatan, dan perbaiki gizi Ibu.

## Tips :

### Ketakutan yang umum dialami ketika melahirkan :

Apakah Ibu merasa gugup ketika akan melahirkan nanti? jangan khawatir, Ibu tidak sendirian.

Di bawah ini terdapat beberapa ketakutan yang umum dirasakan ketika akan melahirkan.

- **Tidak mampu menahan nyeri ketika melahirkan.** Beberapa Ibu mengetahui kapan mereka menginginkan obat pereda rasa nyeri ketika akan melahirkan, dan beberapa berakhir dengan bius epidural. Kelompok Ibu lainnya berkomitmen untuk melahirkan tanpa obat apapun. Mereka belajar teknik mengurangi rasa nyeri ketika melahirkan. Dengan persiapan yang tepat dan dukungan dari suami dan keluarga, beberapa wanita mengatakan bahwa melahirkan bayi secara alami lebih memuaskan
- **Episiotomi.** Episiotomi adalah proses memotong otot yang berada antara vagina dan anus (daerah perineum) yang dilakukan sesaat sebelum melahirkan untuk membantu pembukaan vagina dan menghindari perobekan saat kepala bayi melalui jalan lahir. Beberapa wanita robek perineumnya spontan sebelum melahirkan dan terkadang robekan bisa memanjang dan membutuhkan banyak jahitan untuk diperbaiki. Episiotomi saat ini tidak dilakukan secara rutin, tergantung kasusnya. Beberapa penelitian membuktikan bahwa pemijatan pada perineum 5 minggu sebelum melahirkan akan mengurangi kejadian robekan.
- **Dorongan 'pub' ketika melahirkan.** Beberapa wanita mengatakan ketakutannya akan 'pub' ketika mendedan saat melahirkan nanti. Meskipun terkadang Ibu akan 'pub' saat melahirkan nanti, Ibu tidak usah malu. Para petugas kesehatan akan membersihkannya dengan cepat bahkan sebelum Ibu tahu.
- **Operasi sesar.** Satu dari lima wanita yang melahirkan pertama kalinya berakhir dengan operasi sesar. Bila Ibu merencanakan melahirkan secara normal dan ternyata berakhir dengan sesar, tentu saja hal ini dapat mengecewakan. Serahkan hal tersebut kepada dokter Ibu, percayalah bahwa mereka akan melakukan yang terbaik bagi Ibu dan bayi Ibu.

### Minggu 32

Umurku 30 minggu sekarang. Panjangku 40 sampai 41 cm dan beratku 1,7 sampai 1,8 kg. Warna kulitnya berubah dari kemerahan menjadi merah muda. Tinggal 8 minggu lagi!



### Janin :

Minggu ini berat janin Ibu sekitar 1,7 – 1,8 kg dengan panjang total 40-41 cm. Pertumbuhannya yang pesat akan semakin mengambil ruang di rahim. Ibu akan mengalami peningkatan berat badan sekitar 0,5 kg/minggu dan kebanyakan diserap oleh janin. Janin akan mengalami peningkatan berat badan sekitar 1/3 – 1/2 dari berat totalnya ketika dilahirkan selama 7 minggu ke depan. Janin saat ini memiliki kuku jari tangan dan kaki serta rambut. Kulitnya semakin lembut dan kerutan di kulitnya akan menghilang menjelang masa persalinan. Sistem kekebalan tubuh janin mulai terbentuk dan akan semakin diperkuat dengan asupan ASI ketika lahir nanti.

Sepuluh persen dari bayi dilahirkan sebelum minggu ke-37. Jadi apabila saat ini bayi dilahirkan prematur, maka mereka memiliki kesempatan untuk hidup cukup besar. Organ utama yang belum berkembang sempurna adalah paru-paru.

#### **Ibu :**

Rahim Ibu berada sekitar 12 cm diatas pusar dan 32 cm diatas simfisis pubis. Volume darah Ibu akan meningkat sekitar 30 – 50% di akhir kehamilan. Karena hal itulah terkadang terjadi pembengkakan pada tubuh yang normal terjadi selama kehamilan. Cairan ekstra ini akan masuk ke dalam jaringan tubuh Ibu. Saat rahim Ibu yang membesar menekah pembuluh vena yang berada di pelvis (panggul), darah yang berasal dari bagian bawah tubuh diblokir dan akhirnya cairan masuk ke dalam kaki Ibu. Hal inilah yang menyebabkan pembengkakan, sepatu terasa sempit, dan terkadang cincin maupun arloji juga terasa ketat di tangan. Apabila terjadi pembengkakan maka lepaskan semua benda yang dapat menghambat sirkulasi (cincin, arloji), jangan pakai pakaian yang ketat), dan hindari duduk dengan menyilangkan kaki Ibu.

Selama kunjungan prenatal, dokter akan memonitor tekanan darah, urin (air seni), pembengkakan yang terjadi, dan tanda-tanda penyakit lain seperti eklampsia atau IUGR. Beritahukanlah ke dokter Ibu keluhan apa saja yang Ibu alami dan perubahan sekecil apapun agar dapat dianalisa dengan baik.

#### **Tips : Mengatasi problem sulit tidur**

- Pergi tidur dan bangun pada waktu yang sama
- Berbaring dengan posisi miring, bantal diantara kedua kaki dan bantal menyangga perut
- Jangan terlalu banyak minum di waktu malam atau Ibu akan bolak-balik ke toilet sepanjang malam
- Hindari kafein sejak sore hari
- Berolahraga teratur
- Tidur di ruangan yang nyaman
- Apabila Ibu mengalami heartburn, tidurlah dengan bantal yang sedikit ditinggikan

#### **Minggu 33**

Umurku 31 minggu sekarang. Panjangku 41 sampai 42 cm dan berat badanku 1,9 sampai 2 kg. Tulangku sudah mengeras dan tendanganku semakin kuat. Tinggal 7 minggu lagi!



#### **Janin :**

Berat badan janin Ibu sekitar 1,9-2 kg saat ini dengan panjang total badan 41-42 cm. Tulang-tulangnyanya semakin mengeras dan bergabung menjadi satu sehingga memudahkan janin untuk bergerak dan memasuki saluran ketika dilahirkan nanti (panggul). Tulang ini belum berfusi (bergabung) secara sempurna sampai saat remaja nantinya, karena itulah tulang dapat tetap tumbuh seperti layaknya jaringan otak. Mata janin sudah dapat mengenali cahaya dengan berkonstriksi dan berdilatasi ketika terpapar oleh cahaya. Perkembangan paru janin hampir sempurna dengan lemak tubuh yang terus berakumulasi di bawah kulitnya untuk perlindungan dan menjaga kehangatan janin. Berat badan janin akan meningkat drastis dalam beberapa minggu terakhir sebelum dilahirkan.



Cairan ketuban mencapai level terbanyak pada trimester ini dan akan memiliki jumlah yang tetap sampai saat melahirkan tiba. Sejak minggu ini janin umumnya berada pada presentasi kepala, yaitu posisi cephalic atau posisi kepala di bawah. Namun apabila Ibu tidak mendapatkan posisi janin seperti ini di dalam rahim, masih ada waktu untuk janin berubah posisi. Umumnya dokter menganjurkan posisi tertentu agar janin memutar posisinya. Apabila janin tetap berada pada posisi sungsang di saat akan melahirkan nantinya, dokter Ibu dapat merekomendasikan operasi sesar.

#### **Ibu :**

Pengukuran dari simfisis Ibu saat ini mencapai 33 cm dengan pengukuran dari pusat ke rahim mencapai 13 cm. Semakin besar rahim Ibu akan mempermudah terjadinya *heartburn*. Makanlah dalam jumlah kecil namun sering (6x/hari) dan pertahankan posisi tegak setelah makan dapat mengurangi gejala *heartburn*.

Terdapat beberapa pilihan untuk mengurangi nyeri di kala melahirkan nanti, diantaranya adalah teknik bernapas seperti yang diajarkan di kelas *LaMaze*, obat pereda rasa nyeri melalui suntikan, dan bius epidural. Obat untuk meredakan rasa nyeri akan diberikan oleh dokter sesuai dengan indikasi.

#### **Abruptio Plasenta**

*Abruptio plasenta* adalah kondisi dimana plasenta (ari-ari) terlepas dari dinding rahim. Kondisi ini merupakan komplikasi serius dan sangat berbahaya bagi janin dan Ibu serta harus ditangani dengan segera. Dengan terlepasnya plasenta, terputuslah suplai oksigen dan nutrisi bagi janin. Penyebab dari *abruptio plasenta* adalah luka / trauma fisik Ibu, tali pusar yang pendek, hipertensi, tekanan darah tinggi, kelainan bentuk rahim, dan riwayat operasi rahim sebelumnya.

*Abruptio plasenta* ditandai dengan gejala :

- Nyeri perut hebat
- Perut terasa lembek
- Perdarahan dari vagina
- Kontraksi rahim
- Tanda-tanda persalinan prematur
- Tanda gawat janin.

Apabila Ibu mengalami tanda-tanda di atas, tindakan yang dilakukan adalah segera hubungi petugas kesehatan. **Apabila perdarahan berat terjadi maka persalinan bayi segera mungkin diperlukan.**

#### **Tips : Latihan Kegel**

Senam kegel sangat mudah dilakukan dimana saja dan tanpa seorang pun tahu

- Langkah pertama, posisi duduk atau berbaring, cobalah untuk mengkontraksikan otot panggul dengan cara yang sama ketika kita menahan kencing. Anda harus dapat merasakan otot panggul anda meremas uretra dan anus. Apabila otot perut atau bokong juga mengeras maka anda tidak berlatih dengan otot yang benar
- Ketika anda sudah menemukan cara yang tepat untuk mengkontraksikan otot panggul maka lakukan kontraksi selama 10 detik, kemudian istirahat selama 10 detik
- Lakukan latihan ini berulang-ulang sampai 10-15 kali per sesi. Sebaiknya latihan ini dilakukan 3 kali sehari
- Latihan kegel hanya efektif bila dilakukan secara teratur

#### **Minggu 34**

Umurku 32 minggu sekarang. Panjangku 43 cm dan berat badanku 2 sampai 2,1 kg. Aku hampir tidak bisa bergerak sekarang, sempit. Tinggal 6 minggu lagi!



### Janin :

Berat janin saat ini mencapai 2-2,1 kg dengan panjang total 43 cm. Janin sudah mulai membangun sistem kekebalan tubuhnya untuk membantu melawan infeksi. Cairan ketuban sudah mencapai kapasitas maksimumnya sehingga janin akan semakin melekat ke dinding rahim dibandingkan berenang dalam cairan ketuban. Hal ini berarti Ibu akan merasakan setiap gerakan dari janin.

Apabila Ibu khawatir mengenai kemungkinan terjadi persalinan prematur, maka kekhawatiran itu dapat berkurang karena bayi yang dilahirkan pada minggu ke-34 sampai ke-37 yang tidak memiliki masalah kesehatan (kelainan bawaan) maka akan dapat bertahan di dunia luar. Bayi mungkin akan menghabiskan beberapa hari di rumah sakit namun untuk selanjutnya mereka dapat berkembang normal seperti bayi cukup bulan lainnya.

### Ibu :

Tinggal 6 minggu lagi! Ibu mulai mengitung mundur saat ini. Prioritas pada minggu-minggu terakhir adalah nutrisi bergizi, olahraga ringan, dan istirahat cukup. Ukuran rahim Ibu diukur dari simfisis pubis mencapai 34 cm, dan apabila diukur dari pusar sekitar 14 cm. Jangan membandingkan antara kehamilan Ibu dengan kehamilan dari teman atau keluarga yang lain. Yang terpenting adalah perkembangan rahim sesuai dengan masa kehamilan yang mengindikasikan pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam berlangsung normal.

Banyak wanita mengeluhkan lelah, cemas, dan nyeri punggung dalam minggu terakhir. Saat ini cobalah bersantai dan merelaksasikan pikiran. Tidur siang teratur dan jangan mengonsumsi kafein. Banyak pertanyaan mengenai prosesi melahirkan nantinya, berapa lama, nyeri atau tidak, apakah Ibu bisa sampai di rumah sakit tepat waktu, dll. Semua pertanyaan itu akan kita bahas di bawah

Semakin rahim bertambah besar maka kulit perut akan teregang sampai mencapai maksimal. Hal ini dapat menyebabkan rasa gatal yang semakin bertambah bila udara panas atau berkeringat. Cara terbaik mengatasinya adalah menjaga kelembaban kulit perut dengan sering membalurkan pelembab.

Beberapa dokter merekomendasikan pemeriksaan Grup B-Streptokokus karena bakteri ini dapat berada di rektal atau vagina Ibu dan mengakibatkan infeksi langsung pada bayi melalui jalan lahir. Apabila tes ini positif maka Ibu menerima antibiotik intravena (suntikan) selama persalinan yang dapat mengurangi risiko infeksi jalan lahir pada janin.

### Tips : Bagaimana Ibu mengetahui selaput ketuban sudah pecah?

Umumnya pecahnya selaput ketuban dirasakan sebagai kebasahan atau rembesan air yang turun ke kaki ketika Ibu berdiri. Cairan ketuban umumnya bening dan encer, terkadang disertai darah atau berwarna kuning hijau. Dua tes dapat dilakukan oleh dokter untuk membedakan antara cairan ketuban dengan air seni atau cairan vagina adalah tes *nitrazin* (berdasarkan pH cairan ketuban) dan tes fening (melalui pemeriksaan mikroskop). Yang sebaiknya Ibu lakukan apabila ketuban Ibu pecah adalah segera hubungi petugas kesehatan. Jangan ditunda-tunda karena pecahnya ketuban berarti membuka pintu masuk bagi kuman dan memudahkan terjadinya infeksi dalam rahim.

## Minggu 35

Umurku 33 minggu sekarang. Panjangku 45 cm dan berat badanku 2,2 kg. Aku akan berkonsentrasi meningkatkan berat badanku sekarang. Tinggal 5 minggu lagi!



### Janin :

Berat janin sekarang mencapai 2,2 kg dengan panjang total 45 cm. Sebagian besar organ janin sudah sempurna saat ini, janin akan berkonsentrasi untuk meningkatkan berat badannya di minggu terakhir kehamilan. Bila janin Ibu laki-laki maka testisnya sudah berada di kantung skrotum sekarang (kantung zakar).

### Ibu :

Pengukuran rahim dari pusar berkisar 15 cm dan pengukuran dari simfisis pubis sampai bagian atas rahim mencapai 35 cm. Ibu mungkin mulai merasakan peningkatan dari frekuensi berkemih. Hal ini dapat terjadi karena janin yang semakin besar mulai menekan kandung kemih. Kurangi minum sebelum tidur dapat membantu mengurangi frekuensi berkemih di malam hari. Produksi ASI di payudara Ibu dapat menyebabkan sedikit rembesan yang disebut kolostrum. Mulai minggu ini, Ibu akan diminta untuk datang kontrol 1 minggu sekali. Saat ini juga merupakan saat yang tepat untuk membicarakan rencana persalinan bersama pasangan dan dokter Ibu.

Persiapkan barang-barang yang akan dibawa apabila Ibu akan bersalin nantinya dan tentukan rumah sakit dimana Ibu akan melakukan persalinan (lengkap dengan rute menuju rumah sakit tersebut). Jangan lupa untuk selalu makan dengan frekuensi yang teratur dan mempersiapkan makanan kecil untuk tenaga Ibu. Di saat persalinan nanti Ibu akan membutuhkan seluruh cadangan glukosa untuk mengedan.

### Operasi Sesar

Operasi sesar dapat direncanakan atau tidak tergantung kondisi Ibu saat itu. Mungkin saja perencanaan awal adalah melahirkan secara normal namun di tengah jalan tiba-tiba pembukaan Ibu tidak maju-maju atau terdapat gawat janin, maka operasi sesar dapat dilakukan segera. Beberapa indikasi untuk melakukan operasi sesar adalah :

- Riwayat operasi sesar sebelumnya dengan insisi klasik vertikal, atau operasi sesar lebih dari 1 kali
- Riwayat operasi rahim sebelumnya (miomektomi)
- Janin kembar (beberapa bayi kembar dapat dilahirkan secara pervaginam namun bagi mereka yang memiliki risiko tinggi atau mengandung kembar lebih dari 2 direkomendasikan untuk menjalani operasi sesar)
- Bayi besar (makrosomia, memiliki berat > 4 kg)
- Disproporsi sefalo-pelvis (CPD)
- Posisi bayi sungsang (bokong di bawah) atau lintang
- Plasenta previa pada Ibu (plasenta menutupi jalan lahir), Abruptio Plasenta
- Ibu adalah pengidap HIV positif
- Bayi memiliki kelainan yang membuat persalinan pervaginam berisiko tinggi

Ibu dapat ditemani dengan pasangan atau keluarga ketika melahirkan dengan operasi sesar (tergantung kebijakan rumah sakit dan kasus Ibu). Ibu akan diberikan anestesi (bius) epidural atau spinal yang akan mematikan separuh bawah badan sementara Ibu masih sadar namun tidak akan merasakan sakit. Kain akan dibentangkan antara Ibu dengan tubuh Ibu bagian bawah sehingga Ibu tidak perlu melihat prosedur operasi sesar tersebut. Operasi ini umumnya berlangsung selama 30 menit. Setelah bayi lahir dan selesai diperiksa serta dibersihkan, bayi akan diberikan pada Ibu untuk inisiasi menyusui dini.

Keuntungan melahirkan dengan operasi sesar adalah melahirkan bayi yang sehat. Kerugiannya adalah adanya komplikasi dari operasi sesar (infeksi, perdarahan, syok), Ibu akan tinggal di rumah sakit lebih lama, dan pemulihan di rumah pasca operasi lebih lama dari persalinan normal (4-6 minggu).

**Tips : Empat tahapan melahirkan :**

**1. Tahapan pertama (Kala I, Kala Pembukaan) :**

Tahapan pertama adalah tahapan kontraksi dan pembukaan dari serviks (leher rahim). Serviks akan meregang, menipis, dan membuka. Permulaan kala I adalah datangnya kontraksi yang teratur dan semakin meningkat baik frekuensi maupun intensitasnya. Dokter atau petugas kesehatan akan memeriksa serviks Ibu dan menghitung waktu kontraksi untuk menandakan apakah Ibu sudah masuk ke dalam fase aktif atau belum. Pada saat memasuki tahapan inilah Ibu sebaiknya segera bersiap-siap menuju rumah sakit. Fase ini dapat berlangsung selama 14-15 jam pada primi (persalinan pertama kali) dan dapat berlangsung lebih cepat pada multigravida (persalinan > 1 kali)

**2. Tahapan kedua (kala 2, Kala Pengeluaran) :**

Kala 2 adalah kala pengeluaran. Apabila pembukaan Ibu sudah lengkap (10 cm atau 10 jari) maka masuklah ke dalam fase mengedan. Teknik mengedan yang baik adalah kedua tangan mengait lutut dan mengedan hanya dilakukan bila kontraksi atau mulas datang. Kontraksi akan datang setiap 2-3 menit. Tutup mulut Ibu dan mulailah mengedan panjang dan kuat. Hentikan mengedan apabila kontraksi berhenti. Pada *primigravida*, kala 2 berlangsung selama 1 – 1,5 jam, dan pada multigravida berlangsung selama ½ jam

Pada akhir tahapan ini dokter mungkin melakukan episiotomi (terutama untuk persalinan pertama) untuk melebarkan jalan lahir (apabila diperlukan). Janin Ibu akan melihat dunia pertama kalinya pada tahapan ini.

**3. Tahapan ketiga (Kala 3, Kala Pengeluaran Plasenta) :**

Setelah bayi dilahirkan, antara 6 – 15 menit plasenta atau ari-ari akan dilahirkan. Umumnya kala ini berlangsung cepat, tidak nyeri, dan tanpa masalah.

**4. Tahapan keempat (Kala 4)**

Tahapan ini adalah tahapan observasi atau pengawasan perdarahan dan baik atau tidaknya kontraksi rahim selama kurang lebih satu jam. Tahapan ini penting terutama bagi Ibu yang memiliki risiko perdarahan pasca melahirkan (*Haemorrhagic Post Partum*).

**Minggu 36**

Umurku sekarang 34 minggu. Panjangku 46 cm dan berat badanku 2,3 sampai 2,5 kg. Kepalaku akan mulai berada di bawah. Seluruh organku sudah sempurna! Tinggal 4 minggu lagi!



## Janin :

Minggu ini berat janin Ibu sekitar 2,3-2,5 kg dengan panjang total 46 cm. Saat ini lanugo (rambut tipis) yang masih berada di dada dan punggung janin mulai menghilang. Begitu juga dengan verniks kaseosa, lapisan serupa lilin yang melindungi janin selama 9 bulan ini dari cairan ketuban. Janin Ibu akan menelan semua substansi ini dan akan menghasilkan hasil sisa di ususnya yang berwarna kehitaman dan disebut mekonium. Mekonium akan keluar dalam waktu 24 jam setelah bayi dilahirkan. Apabila bayi mengalami stres di dalam rahim, maka mekonium dapat keluar dini di dalam rahim.

Akhir minggu ini janin Ibu akan mencapai tahapan full-term atau cukup bulan (37 – 42 minggu). Bayi yang lahir sebelum usia 37 minggu adalah bayi pre-term (kurang bulan), dan bayi yang lahir lebih dari 42 minggu adalah bayi post-term. Umumnya pada akhir minggu ini kepala janin Ibu sudah berada di bawah. Bersiaplah, bayi Ibu bisa lahir kapan saja.

Tulang yang membentuk kepala janin dapat mengalami overlap pada saat melalui jalan lahir nanti. Fenomena ini disebut molase dan membantu janin untuk melewati jalan lahir. Jangan kaget apabila bayi Ibu lahir dengan sedikit benjolan di kepala. Setelah beberapa jam atau beberapa hari, kepala bayi Ibu akan kembali ke bentuk semula (bulat).

## Ibu :

Pengukuran dari simfisis pubis sampai bagian atas rahim Ibu adalah 36 cm dengan pengukuran dari pusar mencapai 14 cm. Dengan ukuran janin yang besar dan rahim yang berkembang ini, Ibu akan mudah untuk mengalami heartburn. Makan makanan dengan jumlah sedikit dengan frekuensi sering dapat mengurangi keluhan. Menjelang persalinan kontraksi *Braxton-Hicks* akan lebih sering terjadi. Kenalilah perbedaan antara kontraksi palsu dan kontraksi asli.

**Lightening** adalah kondisi dimana hasil pengukuran pada rahim Ibu lebih kecil daripada minggu sebelumnya akibat kepala janin yang sudah memasuki jalan lahir atau cairan ketuban yang sudah mulai berkurang. Kejadian *lightening* bisa baru terjadi ketika persalinan akan dimulai. *Lightening* dapat memberikan lebih banyak ruang bagi Ibu untuk mengambil napas panjang ketika mengedan karena diafragma sudah tidak tertekan lagi. *Lightening* juga akan mengurangi keluhan *heartburn*. Namun *lightening* juga menyebabkan penekanan pada kandung kemih dan rektum sehingga meningkatkan frekuensi berkemih dan meningkatkan rasa ingin 'pub'.

Bergeraklah selalu untuk menjaga kelancaran aliran darah pada Ibu. Berjalan akan meningkatkan aliran darah ke janin dan juga mencegah pembengkakan pada kaki, varises vena, dan komplikasi lain. Hindari duduk dengan menyilangkan kaki dan hindari berdiri dalam satu posisi selama lebih dari 10 menit. Angkat kaki Ibu ketika beristirahat. Dalam perjalanan, selalu kenakan sabuk pengaman di bawah perut Ibu. Melakukan perjalanan jauh pada usia kehamilan lebih dari 34 minggu tidak dianjurkan. Apabila Ibu terpaksa melakukan perjalanan, maka konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter Ibu.

## Nyeri saat persalinan

Mungkin akan banyak pertanyaan mengenai mengapa terdapat nyeri pada saat persalinan. Nyeri persalinan berhubungan dengan hormonal dan kontraksi. Hormon yang dihasilkan membuat rahim berkontraksi. Saat rahim mendorong bayi keluar, terjadilah peregangan dan pembesaran dari serviks (leher rahim). Hal inilah yang menyebabkan terjadinya nyeri pada saat persalinan.

## Tips : Membedakan tanda persalinan asli dan kontraksi palsu

- Berjalanlah. Apabila kontraksi semakin meningkat dengan Ibu berjalan maka segeralah ke dokter. Kontraksi palsu akan menurun dengan pergerakan
- Apakah kontraksi teratur? Tanda persalinan asli ditandai dengan interval kontraksi yang regular. Kontraksi palsu berlangsung singkat (< 45 detik) dan iregular
- Nyeri pada kontraksi palsu didapatkan pada perut bagian bawah. Pada persalinan asli, nyeri dan kontraksi terjadi dari bagian atas rahim menjalar ke seluruh perut.

## Minggu 37

Umurku 35 minggu sekarang. Panjangku 47 cm dan berat badanku 2,6 sampai 2,8 kg. Aku sudah siap melihat dunia! Tinggal 3 minggu lagi!



#### Janin :

Selamat Ibu! Janin Ibu sudah cukup bulan saat ini. Hal ini berarti bayi Ibu siap untuk lahir kapanpun,. Paru-parunya sudah matang dan dapat berfungsi di luar rahim. Berat badan bayi mencapai 2,6-2,8 kg dengan panjang total 47 cm. Beberapa bayi memiliki rambut tebal dan beberapa bahkan tidak memiliki rambut.

#### Ibu :

Saat ini Ibu berada pada masa *aterm*. Rahim Ibu berukuran sama dengan 1 atau 2 minggu yang lalu. Dokter Ibu akan melakukan pemeriksaan dalam atau pemeriksaan pelvis (panggul) saat ini. Pemeriksaan ini akan membantu untuk mengevaluasi kemajuan dari persalinan dan posisi dari bayi di jalan lahir. Serviks sepenuhnya terbuka bila diameter bukaan serviks 10 cm

#### Tips : Tanda Persalinan :

- Lightening (bayi jatuh)
- Bloody show. Keluarnya lendir beserta darah dari vagina
- Pecah ketuban. Rembesan cairan ketuban dari vagina
- Peregangan, penipisan, dan pembukaan serviks (leher rahim)
- Kontraksi teratur disertai nyeri persalinan

#### Minggu 38

Umurku 36 minggu sekarang. Panjangku 47 cm dan beratku 2,8 sampai 3 kg. Tinggal 2 minggu lagi!



## Janin :

Pada saat ini bayi Ibu akan memiliki berat sekitar 2,8-3 kg dengan panjang total 47 cm. Lingkaran kepala dan lingkaran perut bayi Ibu memiliki ukuran yang sama. Verniks kaseosa hampir seluruhnya menghilang dari tubuh bayi Ibu saat ini.

## Ibu :

Pengukuran simfisis pubis sampai bagian atas rahim mencapai 36-38 cm saat ini. Karena janin yang sudah cukup bulan, Ibu dapat merasakan pergerakannya lebih sering. Umumnya Ibu hamil pada minggu terakhir tidak akan bertambah besar. Kontraksi palsu akan semakin sering terasa. Dokter juga akan mengevaluasi kadar zat besi pada tubuh Ibu. Jangan sampai Ibu mengalami anemia karena defisiensi besi. Ibu dengan anemia akan mengalami gejala mudah lelah dan dikhawatirkan tidak akan kuat saat persalinan nanti.

## Tips : Menyusui Bayi (ASI)

ASI atau Air Susu Ibu adalah makanan yang paling alami dengan nutrisi terlengkap bagi bayi. ASI memiliki komposisi yang seimbang dengan protein, karbohidrat, dan lemak, juga dilengkapi dengan vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh bayi dalam 6 bulan pertama kehidupannya.

ASI Ibu baru akan keluar dalam waktu 2-3 hari setelah persalinan. Cairan yang pertama kali keluar adalah cairan yang disebut kolostrum. Kolostrum memiliki antibodi yang bermanfaat untuk membantu tubuh bayi melawan infeksi. Produksi dari ASI akan dipengaruhi oleh hormon prolaktin. Sebelumnya mungkin Ibu akan merasanya nyeri dan keras di payudara, hal ini wajar terjadi. Gunakan bra khusus untuk menyusui guna membuat Ibu lebih nyaman.

Ibu tetap dapat menyusui bayi meskipun Ibu merencanakan untuk kembali bekerja setelah melahirkan. Saat ini sudah tersedia alat pompa ASI sehingga dapat menyimpan ASI untuk bayi di saat Ibu sedang bekerja. Keuntungan dari menyusui sangat banyak, diantaranya adalah :

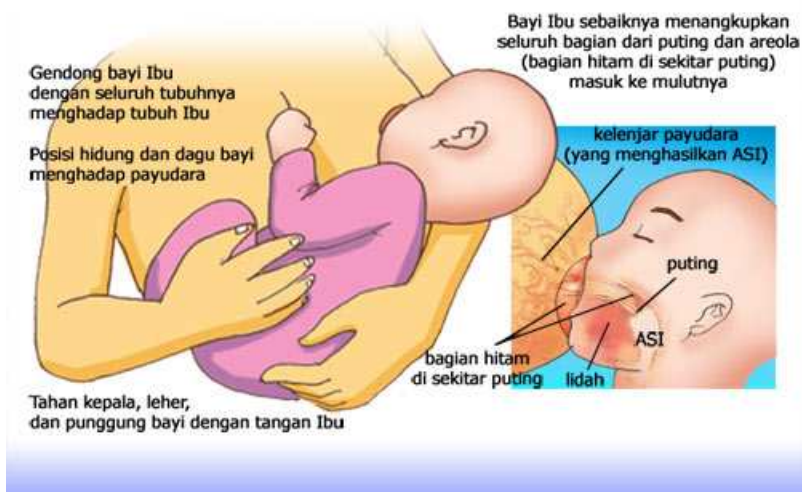
- Mengurangi kejadian alergi pada anak
- Mengurangi risiko diare, infeksi saluran pernapasan, dan infeksi pada telinga anak
- IQ anak lebih tinggi
- Mengurangi risiko *Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)*, kematian bayi usia 2-4 bulan yang tidak diketahui sebabnya
- Mengurangi risiko kanker payudara dan kanker indung telur pada Ibu
- Mengurangi risiko osteoporosis dan patah tulang panggul setelah menopause
- Menurunkan kejadian obesitas paska kehamilan
- Hormon oksitosin dilepaskan selama menyusui yang menyebabkan peningkatan kontraksi rahim, mencegah involusi rahim, dan menurunkan angka kejadian perdarahan setelah melahirkan
- Menciptakan ikatan antara ibu dengan bayi
- Mengurangi biaya dibandingkan dengan pemakaian susu formula
- Menyusui memperlambat ovulasi (keluar dan matangnya sel telur) setelah melahirkan sehingga menjadi suatu bentuk KB alamiah

## Cara Menyusui yang Benar

Terdapat berbagai posisi untuk menyusui namun posisi yang baik adalah dimana posisi kepala dan badan bayi berada pada garis yang lurus sehingga bayi dapat menyusui dengan nyaman. Selain itu posisi ibu pun harus nyaman. Cara menyusui yang benar adalah :

1. Cobalah untuk menyangga punggung, bahu, dan leher bayi. Bayi sebaiknya dapat menggerakkan kepalanya ke depan dan ke belakang dengan mudah
2. Letakkan bayi dengan posisi hidungnya setara dengan puting sehingga bayi akan melekat sempurna dengan payudara
3. Tunggu sampai bayi membuka mulut lebar dengan lidah di bawah, ibu dapat membuat bayi dalam posisi ini dengan merangsang bibir bagian atas bayi dengan jari ibu
4. Bayi anda akan mendekatkan kepalanya ke payudara dengan dahi terlebih dahulu
5. Bayi akan membuka mulutnya lebar untuk mencakup puting dan lingkaran gelap di sekitar puting, puting ibu sebaiknya berada pada langit-langit mulut bayi
6. Untuk merangsang bayi melepaskan mulutnya dari puting, dengan lembut letakkan ujung jari ibu pada sudut mulut bayi dan bayi akan secara otomatis membuka mulutnya. Jangan menarik secara paksa karena akan menimbulkan luka pada puting

## Posisi menyusui yang benar



Beberapa wanita mengalami depresi pada akhir kehamilan. Apabila Ibu merasa hal ini terjadi maka segeralah bicarakan dengan pasangan, keluarga, atau dokter Ibu.

Pada minggu terakhir kehamilan, Ibu dapat melakukan pijatan ringan di perineum (daerah antara vagina dan dubur) yang akan meningkatkan elastisitas perineum dan membantu mengurangi risiko robekan perineum saat proses kelahiran nanti.

### Minggu 39

Umurku 37 minggu. Panjangku 48 cm dan beratku 3 sampai 3,2 kg. Tinggal 1 minggu lagi!



### Janin :

Berat bayi Ibu saat ini mencapai 3-3,2 kg dengan panjang total 48 cm. Tali pusat bayi memiliki panjang sekitar 50 cm sehingga dapat terjadi lilitan tali pusat pada tubuh bayi mengingat bayi Ibu yang sudah besar dan mengambil hampir seluruh ruang yang tersisa di rahim. Seluruh organ tubuh bayi siap berfungsi sempurna sekarang.

### Ibu :

Ibu mungkin sudah merasa sangat tidak nyaman saat ini. Perasaan tekanan pada rongga panggul semakin besar. Pengukuran dari simfisis pubis sampai bagian atas rahim Ibu sekitar 36-40 cm. Ibu hampir berada di akhir kehamilan. Jangan panik apabila bayi belum juga lahir sampai akhir minggu ini. Hanya 4% bayi yang lahir sesuai dengan perkiraan tanggal kelahiran. **Bersantailah dan tenangkan pikiran, pergi jalan-jalan dengan pasangan Ibu.**



Kebanyakan wanita akan mengalami penurunan berat badan sekitar 5 kg segera setelah melahirkan (bayi seberat 3,5 kg, plasenta 0,5 kg, darah dan cairan amnion 1 kg). Setelah melahirkan, Ibu akan mengeluarkan lokia atau selaput yang ada di rahim Ibu. Lokia ini awalnya bercampur dengan darah sehingga berwarna merah seperti darah menstruasi lalu perlahan-lahan menjadi berwarna kekuningan atau keputihan sebelum akhirnya berhenti.

Emosi Ibu mungkin saja naik turun setelah melahirkan atau mengalami sindrom 'baby blues'. Ibu akan mudah sedih, lelah, tidak dapat tidur, dan cemas. Masalah emosional ini akan berlalu dalam 2-3 minggu ke depan.

#### **Tips : Mengatasi payudara bengkak dan penuh air susu**

- Yang paling mudah dilakukan adalah mengosongkan payudara dengan menyusui atau diperas di air hangat
- Kompres dengan kantong es
- Susui bayi Ibu dengan kedua payudara bergantian
- Apabila Ibu sedang tidak bisa menyusui, usahakan mengeluarkan air susu secara teratur untuk menjaga air susu Ibu terus mengalir
- Obat pereda rasa sakit seperti asetaminofen dapat digunakan (aman untuk menyusui)
- Hubungi dokter bila nyeri terus berlanjut

#### **Minggu 40**

Umurku 38 minggu sekarang. Aku sudah sempurna dan sangat siap melihat dunia. Jika aku tidak keluar sekarang maka akan berbahaya bagi ibu maupun aku.



#### **Janin :**

Minggu ini janin sudah berkembang dengan sempurna, panjang total 48 cm dan berat badan 3400 g. Bayi Ibu memenuhi ruang rahim dan hampir tidak memiliki ruang gerak. Imunitas atau kekebalan dari Ibu akan bertahan di tubuh bayi dan membantunya melawan infeksi selama 6 bulan ke depan. Bayi memiliki 300 tulang pada saat dilahirkan, dewasa memiliki 206 tulang. Hal ini disebabkan karena beberapa tulang bayi akan bergabung menjadi satu di kemudian hari. Sebagian besar *verniks kaseosa* pada bayi sudah menghilang. Lima belas persen total tubuh bayi adalah lemak, 80%-nya berada di bawah kulit, dan 20% lainnya berada di sekitar organ. Bayi laki-laki atau perempuan, puting mereka dapat mengeluarkan sedikit air susu. Apabila hal ini berlangsung maka tidak usah khawatir karena kejadian ini akan menghilang dalam beberapa hari ke depan.

Saat bayi Ibu dilahirkan, dokter akan memotong tali pusatnya kemudian mulut dan tenggorokan bayi akan disedot. Selanjutnya, bayi akan diperiksa, dibersihkan, dan dilakukan penilaian *Apgar Score*. Sesudah pemeriksaan, bayi akan diberikan selimut bersih dan diletakkan di dada Ibu untuk inisiasi menyusui dini. Sangat penting untuk menjaga kehangatan bagi bayi baru lahir. Ubin-ubin kecil bayi yang saat ini masih terbuka akan menutup dalam waktu 3 bulan setelah dilahirkan, sedangkan ubin-ubin besar akan menutup sekitar pertengahan tahun kedua.

Setelah itu, bayi Ibu akan diberikan tetes mata untuk mencegah infeksi dan suntikan vitamin K untuk membantu faktor bekuan darah bayi. Kemudian bayi diletakkan di tempat penghangat selama 30 menit sampai 2 jam. Vaksin hepatitis dianjurkan diberikan pada bayi baru lahir.

Jaundice pada bayi baru lahir dapat terjadi. Jaundice memiliki artian kadar bilirubin yang meningkat dan mengakibatkan kuning pada kulit bayi. Kadar bilirubin dapat meningkat selama 3-4 hari setelah kelahiran bayi dan kemudian turun. Namun apabila jaundice terjadi dalam 24 jam pertama kelahiran dan kadar bilirubin tidak menurun, maka mungkin bayi Ibu memerlukan fototerapi untuk membantu menghancurkan bilirubin.

#### Ibu :

Selamat Ibu, Ibu sudah melakukan pekerjaan yang sangat baik. Bayi Ibu saat ini sudah sangat siap untuk melihat dunia. Untuk Ibu, ini adalah akhir dari perjalanan yang panjang.

Dari simfisis pubis ke bagian atas rahim berukuran 36 – 40 cm. Ibu saat ini sudah sangat siap untuk melahirkan bayi. Bila kehamilan melebihi batas tanggal, plasenta akan gagal memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dan akibatnya bayi dapat kehilangan nutrisi. Keadaan ini disebut dengan *postmatur*. Berdasarkan beberapa pertimbangan, dokter dapat melakukan induksi atau rangsangan agar terjadi persalinan. Induksi akan dilakukan dengan obat-obatan yang diberikan meningkat secara perlahan sampai kontraksi dimulai. Saat Ibu menerima obat, kondisi Ibu juga keadaan janin akan dimonitor secara ketat.

Selain induksi, digunakan juga obat untuk mematangkan serviks agar terjadi peregangan dan pembukaan. Apabila induksi dengan obat-obatan tidak berhasil atau terjadi gawat janin, kemungkinan dokter Ibu akan menyarankan operasi sesar untuk melahirkan bayi.

Rahim Ibu akan mengecil dari ukuran semangka ke ukuran bola voli setelah melahirkan. Dalam waktu beberapa minggu, rahim Ibu akan kembali ke ukuran normal.

#### Tips : Profil Biofisikal

Profil biofisikal adalah tes komprehensif yang digunakan untuk memeriksa janin yang masih berada di rahim. Fungsi dari tes ini adalah membantu melihat kesehatan dan kesejahteraan janin di dalam rahim. Tes ini umumnya dilakukan apabila Ibu melewati batas waktu persalinan. Profil biofisikal menggunakan sistim skoring menggunakan USG dan monitor janin eksternal.

Tes profil biofisikal dibagi menjadi 5 :

1. Pernapasan janin : evaluasi pernapasan janin dengan melihat pergerakan dada janin di dalam rahim. Penilaian dilakukan berdasarkan jumlah pernapasan dalam beberapa waktu tertentu
2. Pergerakan janin : penilaian dilakukan berdasarkan banyaknya gerakan janin dalam beberapa waktu tertentu
3. Tonus janin : penilaian berdasarkan pergerakan tangan dan kaki
4. Jumlah cairan amnion : jumlah cairan amnion dihitung berdasarkan pemeriksaan USG
5. Detak jantung janin : monitor eksternal digunakan untuk memantau detak jantung janin

Apabila penilaian pada tes ini rendah maka direkomendasikan untuk segera melahirkan bayi. Tes ini dapat dilakukan satu atau dua kali seminggu dan dapat diulangi apabila hasil yang didapat kurang meyakinkan.



<http://www.kedokteran.info/tahap-perkembangan-kehamilan-trimester-ketiga.html>