



Trimester Ke-3 Kehamilan

Selamat, Bunda! Sekarang, kehamilan kamu sudah masuk trimester ketiga. Apa saja yang perlu diperhatikan?

Gejala yang biasanya akan dialami Bunda

1. Ukuran perut semakin besar

Wajar, Bun karena si Buah Hati juga semakin tumbuh besar. Hanya saja, ini bisa membuat Bunda merasa perutnya jadi lebih tidak nyaman, karena akan lebih sulit bergerak atau bernapas

2. Nyeri punggung

Di trimester ini, beban yang dipikul tubuh Bunda jadi semakin berat, jadi berdampak pada punggung. Rasa nyeri juga bisa menyebar ke area pinggul.

3. Kontraksi Braxton-Hicks

Bunda bisa mulai merasakan kontraksi palsu bernama kontraksi Braxton-Hicks yang rasanya biasanya tidak se-intens kontraksi asli.

4. Payudara mulai mengeluarkan ASI

Tubuh sedang bersiap untuk menyusui! Jadi, ukuran payudara akan membesar dan pada beberapa perempuan, cairan berwarna bening sedikit kuning yang bernama kolostrum juga bisa keluar.

5. Muncul Stretch Mark

Ini terjadi karena ukuran perut Bunda semakin besar. Jadi, kulit akan meregang dan timbul garis-garis di kulit. Mungkin juga muncul flek kecoklatan di area wajah.

6. Areola Membesar

Area puting payudara akan membesar. Ini wajar ya, Bun.

7. Keputihan

Volumenya akan semakin banyak dibanding dua trimester sebelumnya.

8. Badan cepat lelah

Dibanding trimester kedua, energi jadi lebih cepat habis karena tubuh semakin berat dan biasanya tidur juga sering terganggu.

9. Sering buang air kecil

Si Kecil ukurannya makin bertambah, sehingga menekan kandung kemih.

10. Berat badan tidak naik terlalu banyak

Pertambahan berat badan akan melambat. Menjelang persalinan, berat badan biasanya akan mulai turun.



Kondisi emergency di trimester ketiga

- Perdarahan yang deras dari vagina
- Nyeri hebat yang terasa di vagina
- Nyeri hebat di perut bagian bawah
- Demam tinggi di atas 38,5 derajat celsius
- Kenaikan berat badan drastis yang tiba-tiba

TIPS

Menjaga Kehamilan di Trimester Ketiga

1

Kontrol yang Rutin

Frekuensi yang dianjurkan untuk tiap ibu hamil bisa berbeda, tapi umumnya adalah setiap 2 minggu sekali di awal trimester dan satu minggu sekali mulai minggu 36.



2

Jaga Kenaikan Berat Badan

Kenaikan berat badan biasanya akan melambat di trimester tiga, tapi beberapa perempuan juga bisa tetap naik terlalu banyak.



3

Tetap Olahraga Teratur

Olahraga yang aman di antaranya: senam hamil, yoga, pilates, jalan kaki, dan berenang. Untuk tahu jenis olahraga yang paling cocok untuk Bunda, konsul ke dokter dulu, ya!



4

Dapatkan vaksin

Masuk trimester ketiga, ibu hamil dianjurkan untuk vaksin Tdap. Fungsinya untuk cegah tetanus, difteri, dan batuk rejan.



5

Cek terus pergerakan janin

Bunda dianjurkan untuk mulai menghitung tendangan janin secara teratur dan catat jika ada perubahan pergerakan, terutama di memasuki bulan sembilan kehamilan.

Yuk Ikut Senam Hamil
di Mandaya



Hindari Hal Ini di Trimester Tiga

1 Olahraga terlalu berat



2 Mengonsumsi makanan mentah atau setengah matang



3 Minum susu atau jus yang belum dipasteurisasi



4 Merokok



5 Minum alkohol



6 Minum obat bebas tanpa resep atau persetujuan dokter



7 Diet ketat



Yuk Ikut Senam Hamil
di Mandaya





7 Tanda Akan Melahirkan



Kontraksi

- Intervalnya reguler setiap 3-4 menit
- Terjadi selama 30-70 detik
- Semakin lama semakin kuat



Berat Badan Tidak Lagi Naik

Berat badan tidak naik lagi. Beberapa ibu juga bisa turun berat badan.



Keluar Mucus Plug

- Keluar lendir berwarna putih kekuningan hingga merah jambu
- Biasanya didahului dengan peningkatan volume keputihan menjelang persalinan



Bentuk Perut Mulai Berubah

- Kepala bayi sudah mulai berada di pelvis, jadi bentuk perut sedikit berubah
- Bisa terjadi beberapa minggu atau beberapa jam sebelum persalinan



Nyeri di Perut dan Punggung

- Terasa seperti kram menstruasi yang kuat
- Perut bagian bawah terasa kencang
- Nyeri di punggung sampai ke kaki



Pecah Ketuban

- Biasanya terjadi saat tanda persalinan lain sudah dirasakan
- Air ketuban bisa berwarna bening atau hijau (jika hijau tanda bahaya)
- Volume air yang keluar bisa sedikit/-banyak



Nesting

Terasa lebih berenergi untuk berkegiatan

Jika Anda Merasakan Gejala Diatas,

021-5095-8388





Apa Saja yang Harus Dibawa Saat Melahirkan?

Mulai cicil siapkan saat masuk trimester tiga, ya!



Untuk Ibu

- Bra reguler dan bra menyusui
- Kacamata (jika pakai softlens)
- Obat-obatan rutin
- Alas kaki
- Breast Pad
- Bantal menyusui
- Charger HP
- Masker



Untuk Ayah

- Alat mandi
- Baju ganti
- Charger
- Masker
- Keperluan administrasi (KTP ibu & ayah, kartu keluarga, buku nikah, kartu asuransi, kartu atm, formulir dll.)



Untuk Bayi

- Baju bayi
- Kaus kaki bayi
- Car seat
- Selimut

