



Janin Sehat Dengan Rutin Melakukan Pemeriksaan Kehamilan

Bahagia bercampur tegang, masa kehamilan pasti jadi momen spesial yang paling dinanti-nantikan oleh pasangan suami istri. Masa kehamilan menjadi momen penting karena menyangkut kesehatan ibu dan perkembangan janin. Tentunya setiap orang tua ingin memastikan kondisi ibu dan perkembangan buah hati yang lancar dan sehat dari awal hingga akhir kehamilan.

Tak heran, banyak pasangan yang merasa was-was dan takut terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Sebagai praktisi di dunia kehamilan, kami sangat memahami perasaan yang lumrah dialami oleh banyak pasangan ini. Nah, ada solusi terbaik buat Mom dan Ayah di manapun untuk mengatasi kecemasan ini akan pemeriksaan kehamilan.

Di pembahasan ini, dapatkan informasi lengkap seputar pentingnya pemeriksaan kehamilan hingga perkembangan janin dari minggu ke minggunya. Pahami dan simpan laman ini sebagai pedoman utama semasa kehamilan!

Apa Itu Pemeriksaan Kehamilan?

Pemeriksaan kehamilan adalah prosedur *check-up* yang dilakukan oleh dokter, suster atau profesional khusus kandungan sepanjang masa kehamilan. Tujuannya adalah untuk memastikan kesehatan Mom dan perkembangan janin dari minggu ke minggu.

Menurut ahli kesehatan, jumlah pemeriksaan kehamilan yang harus dilakukan adalah sekitar 10-15 kali, tergantung sejak masa kehamilan diketahui, faktor resiko kehamilan dan kebutuhan spesifik setiap Mommil.

Jika tidak ada keluhan serius semasa kehamilan, umumnya pemeriksaan kehamilan adalah:

- Minggu ke 4 - 28 : Sekali sebulan
- Minggu 28 - 36 : Setiap 2 minggu
- Minggu 36 hingga kelahiran : Setiap minggu

Frekuensi pemeriksaan kesehatan umumnya bertambah jumlahnya, terutama di trimester akhir untuk menghindari komplikasi seperti problema tekanan darah/preeklampsia dan hal-hal lain yang rentan muncul menjelang kelahiran.



Manfaat Pemeriksaan Kehamilan Untuk Ibu Hamil



Secara umum, pemeriksaan kehamilan punya manfaat yang penting untuk kesehatan Mom dan perkembangan janin dari minggu ke minggu. Dari pemeriksaan kehamilan rutin, Mom dapat:

- **Memahami kebutuhan kehamilan & kelahiran**

Pemeriksaan kehamilan bukan hanya untuk mengkonfirmasi kehamilan, tetapi juga memberikan kesempatan diskusi atas prosedur kelahiran, potensi yang mungkin timbul semasa kehamilan dan kelahiran menjawab semua pertanyaan medis yang ada. Mom juga akan belajar tentang persalinan dan pasca kelahiran untuk bisa membuat keputusan yang tepat untuk diri sendiri dan keluarga.

- **Mendapatkan informasi medis yang tepat**

Ibu hamil tentu butuh anjuran nutrisi yang berbeda, baik dari segi konsumsi makanan sehari-hari hingga tambahan suplemen atau vitamin selama 9 bulan lamanya. Mom juga membutuhkan imunisasi, pengecekan tes darah, antibodi, dan hal-hal lain untuk mencegah infeksi selama kehamilan.

- **Mengurangi risiko komplikasi kehamilan**

Dari dokter, Mom akan mendapatkan informasi seperti pola makanan yang aman dan sehat, rekomendasi olahraga untuk ibu hamil, dan cara menghindari konsumsi zat atau obat-obatan yang berbahaya selama kehamilan dan bisa lebih mendukung perkembangan janin.

- **Memastikan perkembangan janin dari minggu ke minggu**

Perkembangan janin dari minggu ke minggu adalah indikator penting kesehatan kandungan. Melalui pemeriksaan kehamilan, dokter bisa mengukur pertumbuhan, detak jantung, kondisi rahim dan segala hal tentang perkembangan janin.

Bagian I - Awal Kehamilan

Memahami Proses Kehamilan dari Awal Hingga Melahirkan



Proses kehamilan tidak terlepas dari cara kerja atau reproduksi wanita, tepatnya melalui proses menstruasi. Sekitar 2 minggu setelah menstruasi, akan terjadi ovulasi atau masa subur dimana sel telur siap dibuahi. Sel telur ini akan berpindah dari tuba falopi ke rahim dan jika bertemu dengan sel sperma akan menjadi pembuahan.

Dalam 3-4 hari selanjutnya, sel telur yang telah dibuahi dan sukses menancap di dinding rahim akan mulai membentuk sel embrio dan plasenta/ kantong rahim yang mengalirkan oksigen, nutrisi dan hormon dari ibu ke janin.

Kehamilan lalu dibagi menjadi 3 trimester, dengan masing-masing trimester berkisar antara 12-13 minggu atau total 36-40 minggu. Pada masing-masing trimester, perubahan akan terjadi pada tubuh wanita hamil dimana perkembangan janin dari minggu ke minggu terus tumbuh yang dapat diketahui secara detail melalui pemeriksaan kehamilan.

Pemeriksaan Pertama yang Harus Dilakukan di Awal Kehamilan



Biasanya wanita akan mengetahui gejala kehamilan baik dari tanda-tanda perubahan atau telatnya masa menstruasi. Setelah mengkonfirmasi melalui pemeriksaan kehamilan sendiri (misalnya dengan alat tes kehamilan), maka idealnya segera membuat janji pemeriksaan kehamilan di dokter pilihan. Pemeriksaan kehamilan pertama ini biasanya dilakukan pada masa kehamilan kedua, antara minggu 6-8.

Pemeriksaan pertama ini akan menjadi salah satu yang paling intensif dan menyeluruh, dengan banyak tanya jawab seputar periode menstruasi, gaya hidup, riwayat kesehatan, riwayat kehamilan, anjuran makanan, vitamin, pemakaian obat-obatan dan sebagainya. Dokter akan memberikan informasi tentang Hari Perkiraan Lahir (HPL) dan juga menjalankan beberapa tes antara lain :

- Tes tekanan darah, suhu tubuh dan tes protein urin.
- Tes darah pertama untuk memeriksa:
 - Jumlah hormon kehamilan *Human Choroid Gonadotropin* (hCG).
 - Sel darah lengkap (FBC).
 - Golongan darah dan skrining antibodi Rhesus (Rh).
 - Riwayat penyakit bawaan dan penyakit menular seksual.
 - Riwayat virus terutama campak Jerman (Rubella).

- Uji Panggul

Dokter mungkin akan merekomendasikan uji *pap smear* untuk skrining kanker serviks. Selain itu pemeriksaan internal ini juga akan memeriksa adanya kelainan rahim, ovarium atau saluran tuba, berikut ukuran rahim dan panggul.

- USG Transvaginal

Pemeriksaan kehamilan USG Transvaginal atau *ultrasound* melalui vagina akan bisa memberikan informasi yang lebih akurat pada awal masa kehamilan dibandingkan dengan USG abdominal atau via perut. Dari prosedur ini, akan diketahui hal-hal seperti ukuran kantung telur dan kutub janin, detak jantung, kondisi rahim dan sebagainya.

Kondisi Ibu Harus Melakukan Pemeriksaan Kehamilan

Siapa saja yang harus melakukan pemeriksaan kehamilan? *The American Pregnancy Association* merekomendasikan agar setiap moms melakukan janji jadwal dengan dokter untuk kunjungan pemeriksaan pertama dalam masa 8 minggu sejak menstruasi terakhir.

Tanda Bayi Sehat Dalam Kandungan



Kesehatan Mom dan bayi dalam kandungan menjadi prioritas utama di setiap kehamilan. Selain kondisi kesehatan ibu sendiri yang bisa menjadi tanda kehamilan berjalan lancar, perkembangan janin dari minggu ke minggu juga bisa jadi patokan kondisi kehamilan yang ideal.

Beberapa hal yang bisa menjadi tanda bayi sehat dalam kandungan yang bisa diketahui melalui pemeriksaan kehamilan antara lain:

- Tekanan darah normal (120/80 mm Hg) dan kadar gula bagus (< 5.3 mmol/L - < 6.7 mmol/L).
- Posisi plasenta yang menempel sempurna pada dinding rahim.
- Perkembangan bayi dari minggu ke minggu sesuai target, antara lain bertambah sekitar 5cm per bulan dengan detak jantung antara 110 -160 bpm.
- Kenaikan berat badan ibu, yaitu sekitar 12- 17 kg untuk berat badan wanita normal.
- Level hormon progesteron dan estrogen yang cukup untuk mendukung kehamilan.
- Pertumbuhan lingkaran perut.
- Gerakan bayi sebagai tanda cukupnya oksigen, terutama sejak minggu 6 - 10 minggu kehamilan.

Jenis-jenis Pemeriksaan Kehamilan



Bingung dengan banyaknya pemeriksaan kehamilan? Tidak perlu kewalahan Mom karena pada dasarnya hanya ada beberapa jenis pemeriksaan kehamilan yang akan dijalankan :

- Yang bersifat penting

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, beberapa jenis pemeriksaan kesehatan standar yang sebaiknya dilakukan oleh setiap Mommil antara lain:

- Tes Laboratorium (tes darah & tes urine antenatal)
- Tes tekanan darah
- USG (Transvaginal dan Abdominal sesuai keputusan dokter)
- Pap smear

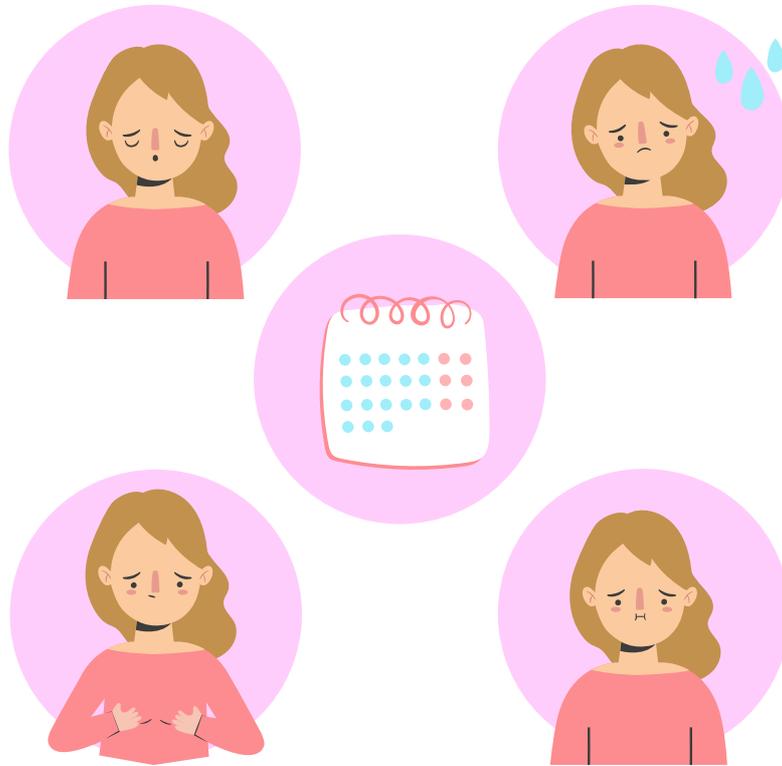
- Yang bersifat tambahan (optional)

Tes yang bersifat tambahan mungkin akan dianjurkan untuk Mommil yang memiliki riwayat kesehatan tertentu atau berusia diatas 35 tahun. Ada beberapa jenis pemeriksaan kehamilan yang umumnya mendeteksi kemungkinan potensi down syndrome dan cacat kelahiran lainnya melalui berbagai metode.

Sesuai kemajuan teknologi, pemeriksaan kehamilan tambahan bisa diakses sesuai ketersediaan dari klinik-klinik baik di dalam maupun di luar negeri. Mom disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter untuk membahas kebutuhan pemeriksaan kehamilan yang bersifat tambahan ini.

Bagian II - Saat Kehamilan

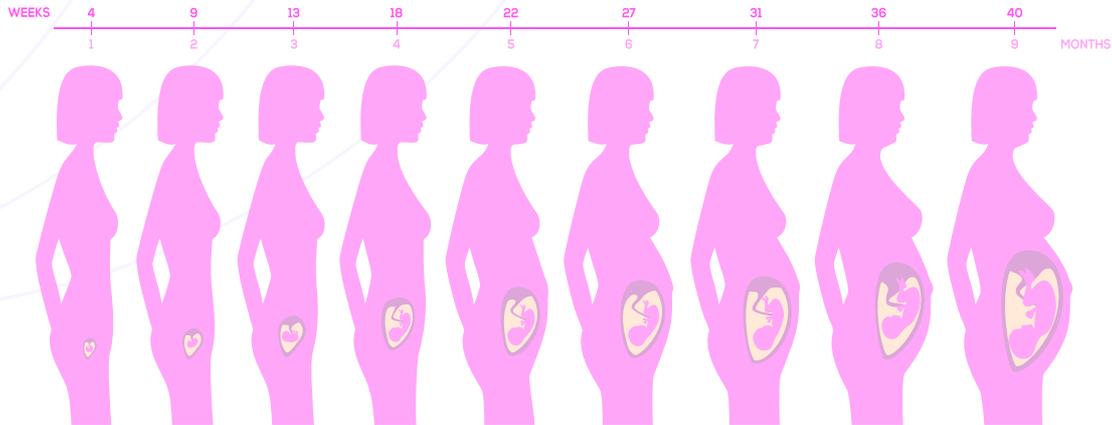
Mengetahui Hambatan/ Gangguan Selama Proses Kehamilan



Perubahan yang terjadi pada tubuh wanita selama kehamilan akan menimbulkan beberapa problem kesehatan yang umum dirasakan. Beberapa hal umum yang sering dirasakan oleh ibu hamil semasa kehamilan antara lain:

- Mual atau *morning sickness*: Keluhan mual atau lebih umum disebut morning sickness umum dirasakan pada trimester pertama dengan gejala yang bervariasi pada setiap ibu hamil. Jangan lupa untuk berkonsultasi dengan dokter sewaktu pemeriksaan kehamilan untuk solusi terbaiknya.
- Diabetes kehamilan: Pemeriksaan kehamilan pada minggu 24-28 bisa memberikan informasi tentang kadar gula ibu hamil sehingga dokter bisa segera memberikan saran medis, baik anjuran perubahan konsumsi makanan hingga resep khusus.
- Pre-eklampsia: Kenaikan tekanan darah yang tidak wajar terutama pada sekitar usia kehamilan minggu ke -20 yang membutuhkan penanganan serius dari dokter.
- Beberapa keluhan lainnya seperti: sembelit, kram, varises, kesulitan tidur, ambeien, ngilu pada beberapa bagian tubuh dsbnya. Konsultasikan dengan dokter untuk kenyamanan Mom dan juga perkembangan janin yang sehat.

Mengetahui Kondisi Perkembangan Janin



Masa kehamilan penuh dengan kejutan dan perkembangan janin dari minggu ke minggu yang sangat menarik. Yuk simak penjelasannya berikut:

- Perkembangan Janin 1 Minggu

Pada usia 1 minggu, janin sama sekali masih belum terbentuk yaitu hanya berupa sel telur dan sel sperma pada titik awal. Wanita umumnya sama sekali belum menyadari kemungkinan hamil pada masa ini, tetapi kondisi rahim sudah siap sejak dini.

- Perkembangan Janin 2 Minggu

Memasuki usia janin 2 minggu, ovulasi umumnya sudah sedang berlangsung dan menstruasi telat. Siklus baru sedang terjadi dalam tubuh, dimana hormon-hormon seperti lutein dan estrogen mulai bekerja aktif untuk stimulasi janin. Masa kehamilan resmi dimulai!

- Perkembangan Janin 3 Minggu

Pada usia 3 minggu, embrio masih berupa sekumpulan sel yang terus tumbuh dan berkembang. Ukurannya hanya seujung jarum, tapi jangan sepelekan kinerja sel yang terus membelah diri. Memasuki ujung usia 3 minggu, akan terjadi implantasi pada dinding rahim.

- Perkembangan Janin 4 Minggu

Kondisi sel embrio/janin saat di usia 4 minggu terdiri dari 2 lapis sel, yaitu epiblast dan hipoblast yang akan tumbuh menjadi organ dan sistem tubuh. Umumnya, Mom belum menjalani pemeriksaan kehamilan tetapi kantung rahim sudah terbentuk untuk suplai darah dan nutrisi ke janin. Ukuran bayi hanya sebesar biji wijen saja.

- Perkembangan Janin 5 Minggu

Mulai sebesar biji jeruk dalam kandungan, plasenta akan selesai dibangun pada usia minggu ke-5. Hormon kehamilan hCG sudah tinggi sehingga hasil urin akan mengkonfirmasi kehamilan. Embrio mulai pelan-pelan terbentuk dengan sistem saraf dan otak menyerupai manusia.

- Perkembangan Janin 6 Minggu

Di usia janin 6 minggu, ukurannya sudah mulai seperti kacang polong atau sekitar 0.5 cm. Struktur wajah akan terbentuk di minggu ini, detak jantung mulai berdegup dan bentuk bayi semakin jelas dalam posisi tertekuk. Pada minggu ini, ginjal, hati dan paru- paru juga mulai terbentuk.

- Perkembangan Janin 7 Minggu

Bertambah jadi 0.65 cm atau sebesar buah blueberry, tali pusar akan menjadi penyambung oksigen dan nutrisi serta membuang kotoran ke aliran darah. Sedangkan organ jari dan kaki janin mulai semakin jelas, termasuk juga mulut dan lidah serta ginjal.

- Perkembangan Janin 8 Minggu

Janin mulai berukuran sekitar 1.2 cm atau sebesar buah raspberry. Retina mulai terbentuk di usia 8 minggu, dan jenis kelaminnya juga akan ditentukan di minggu ini. Perkembangan janin akan sangat pesat dan pada akhir minggu ke-8, seluruh organ penting dan sistem tubuh sudah mendekati sempurna.

- Perkembangan Janin 9 Minggu

Minggu ke-9 adalah masanya pembentukan otot. Bayi makin kuat, termasuk denyut jantungnya yang tidak lagi malu- malu. Ukurannya lebih kurang 2.5cm atau sebesar buah zaitun, dan saat pemeriksaan kehamilan, moms bisa melihat wujudnya yang sudah lengkap.

- Perkembangan Janin 10 Minggu

Dengan ukuran 3-4 cm, perkembangan bayi makin signifikan. Di minggu 10, gigi sudah mulai terbentuk dan organ perutnya sudah dilengkapi sistem pencernaan. Bagian tulang dan jaringan lunak, termasuk lutut dan pergelangan kaki semakin terbentuk.

- Perkembangan Janin 11 Minggu

Dengan bobot sekitar 7 gram, ukuran bayi mendekati buah stroberi di minggu ke-11. Indra pendengaran mulai semakin sempurna, ukuran kepala bayi semakin besar, dan jari-jarinya sudah terbentuk sempurna.

- Perkembangan Janin 12 Minggu

Moms sudah mencapai ujung trimester pertama dengan ukuran bayi sekitar 14 gram dan panjang 5-6cm. Fisik bayi juga semakin kuat di dalam kandungan karena sumsum tulang belakangnya sudah bekerja aktif untuk memproduksi sel darah putih untuk melawan bakteri.

- **Perkembangan Janin 13 Minggu**

Dengan ukuran 8 cm dan berat 28 gram, mata bayi masih tertutup tetapi ukuran kepala mulai seimbang dengan ukuran tubuh secara keseluruhan. Si kecil makin sempurna terbentuk di usia 13 minggu atau 3 bulan kehamilan.

- **Perkembangan Janin 14 Minggu**

Percaya ga Mom? Di usia 14 minggu, si bayi sudah bisa membuat ekspresi wajah dalam kandungan. Jenis kelaminnya juga sudah terbentuk sempurna, walau belum bisa dideteksi sewaktu pemeriksaan kehamilan. Ukurannya? 9-10 cm dan sekitar 57 gram.

- **Perkembangan Janin 15 Minggu**

Seukuran buah pir atau 70 gram, sel kulit bayi masih sangat tipis tapi tulangnya sudah mulai makin padat. Pertumbuhan mata dan telinga bayi juga terus makin sempurna dari waktu ke waktu.

- **Perkembangan Janin 16 Minggu**

Seukuran alpukat, di usia 16 minggu organ mata bayi mulai bisa bergerak dari kiri ke kanan. Jangan heran kalau pemeriksaan kehamilan menunjukkan bayi yang sedang mengemut ibu jari termasuk detak jantung makin jelas.

- **Perkembangan Janin 17 Minggu**

Dari menghisap ibu jari dan kini belajar menelan, bayi di usia 17 minggu sedang bersiap- siap latihan makan. Bayi juga mulai bisa mendengar suara dari luar kandungan, termasuk suara mom. Badan bayi juga mulai diisi dengan lemak untuk cadangan energi dan pengatur suhu tubuhnya.

- **Perkembangan Janin 18 Minggu**

Bayi usia 18 minggu berukuran sekitar 14 cm dan 0.15 kg. Sidik jari bayi mulai terbentuk dan membuatnya unik! Bayi mulai bisa menguap, cegukan, mendengar, dan aktif bergerak. Di minggu ini, sel otak bayi juga semakin menyambung dan kian peka.

- **Perkembangan Janin 19 Minggu**

Di minggu ke-19, organ paru-paru jadi fokus utama untuk pembentukan jalur pernapasan utama. Moms akan merasakan tendangan dari bayi yang makin dominan dengan ukuran 15 cm dan sekitar 0.25 kg.

- **Perkembangan Janin 20 Minggu**

Pemeriksaan kehamilan di minggu ke-20 jadi salah satu yang paling seru, karena jenis kelamin sudah mulai terlihat secara jelas! Untuk bayi perempuan, sel kelamin seperti rahim dan vagina sedang terbentuk, sedangkan si bayi lelaki akan membentuk sel testis.

- **Perkembangan Janin 21 Minggu**

Organ lengan dan kaki bayi sudah proporsional dan koordinasi pergerakan juga semakin mantap. Panjang bayi juga bertambah drastis mencapai 27 cm dengan berat 0.35kg. Ga cuma mengandalkan plasenta, kini bayi mulai juga mengonsumsi cairan amniotik.

- **Perkembangan Janin 22 Minggu**

Coba arahkan nyala senter ke perut, bayi mungkin bergerak karena persepsi penglihatannya bertambah. Dengan ukuran hingga 0.5kg, bayi makin peka terhadap suara, kuat menggenggam dan aktif bergerak.

- **Perkembangan Janin 23 Minggu**

Berat badan bayi akan semakin meningkat secara drastis memasuki usia 23 minggu. Organ kulit akan bertumbuh cepat dan wujud bayi akan semakin berisi. Bobot ibu juga bertambah, tetap istirahat dan minum cukup yah moms.

- **Perkembangan Janin 24 Minggu**

Otot, organ dan tulang bayi semua bertumbuh pesat di minggu ke-24. Berat bayi juga mulai melewati 0.5 kg di masa ini. Ada satu lagi Mom yang turut muncul, yaitu sel rambut.

- **Perkembangan Janin 25 Minggu**

Refleks bayi mulai berkembang di usia 25 minggu. Panjangnya kini sudah sekitar 33 cm seukuran terong. Pada usia ini, organ paru-paru masih belum bisa bekerja sendiri, tetapi hidung bayi sudah bekerja sempurna dan berlatih bernafas.

- **Perkembangan Janin 26 Minggu**

Hampir 1 kg, kondisi bayi mulai semakin berisi. Dia juga akan semakin giat berlatih menelan dan mengkonsumsi cairan amniotik yang semuanya penting untuk melatih organ pernafasan. Mata bayi juga sudah terbuka di usia ini.

- **Perkembangan Janin 27 Minggu**

Posisi bayi masih melingkar dibarengi berbagai gerakan aktif termasuk menendang, berputar dan bahkan meninju pelan. Stimulasi seperti cahaya, suara dan makanan akan semakin membuatnya semangat, apalagi karena indra pengecap bayi sudah semakin matang!

- **Perkembangan Janin 28 Minggu**

Di minggu ini, bayi mulai mempersiapkan posisi menuju jalur kelahiran yaitu posisi kepala mengarah ke vagina. Dengan panjang 38 cm dan berat 1 kg, bayi sudah bisa mengerjapkan mata dan menjulurkan lidah.

- **Perkembangan Janin 29 Minggu**

Si kecil makin sering cegukan yang akan terasa seperti denyut lembut pada bagian perut. Tapi jangan khawatir, bayi baik-baik saja dan bahkan bisa tersenyum di dalam kandungan.

- **Perkembangan Janin 30 Minggu**

Sel otak bayi makin terdefinisi, baik fisik maupun fungsinya. Kondisi perut yang membesar bisa jadi pertanda perkembangan bayi yang sehat dan sesuai target, yaitu sekitar 1.4 kg dan 41 cm. Tulang sumsum belakang bayi sepenuhnya memproduksi sel darah merah.

- **Perkembangan Janin 31 Minggu**

Koneksi sel pada sistem saraf otak bayi sedang pada puncak-puncaknya Mom! Kecerdasan bayi semakin bertambah karena sudah bisa memproses informasi dan bereaksi terhadap rangsangan pada panca inderanya.

- **Perkembangan Janin 32 Minggu**

Dengan berat badan bayi mencapai 1.6-1.8 kg dan panjang 41-43 cm, organ tubuh utama bayi sudah berkembang sempurna, kecuali paru-paru. Bayi di kandungan masih harus berlatih dengan cara menghisap cairan amniotik. Namun jika terlahir prematur, maka kemungkinan besar bayi bisa tumbuh sehat dan sempurna.

- **Perkembangan Janin 33 Minggu**

Hampir 2 kg berat bayi di kandungan, pertumbuhan si kecil sangat cepat dengan rata-rata 200 gram/ minggu. Tulang tengkorak kepala bayi masih lunak untuk persiapan keluar jalur kelahiran dengan mudah dan sistem imunnya semakin sempurna dengan kinerja antibodi yang diturunkan dari Mom.

- **Perkembangan Janin 34 Minggu**

Bayi sudah hampir mencapai panjang maksimalnya yaitu sekitar 43-46 cm dengan berat 2.3 kg. Tapi bayi masih akan terus semakin matang termasuk bagian-bagian kecil seperti kuku.

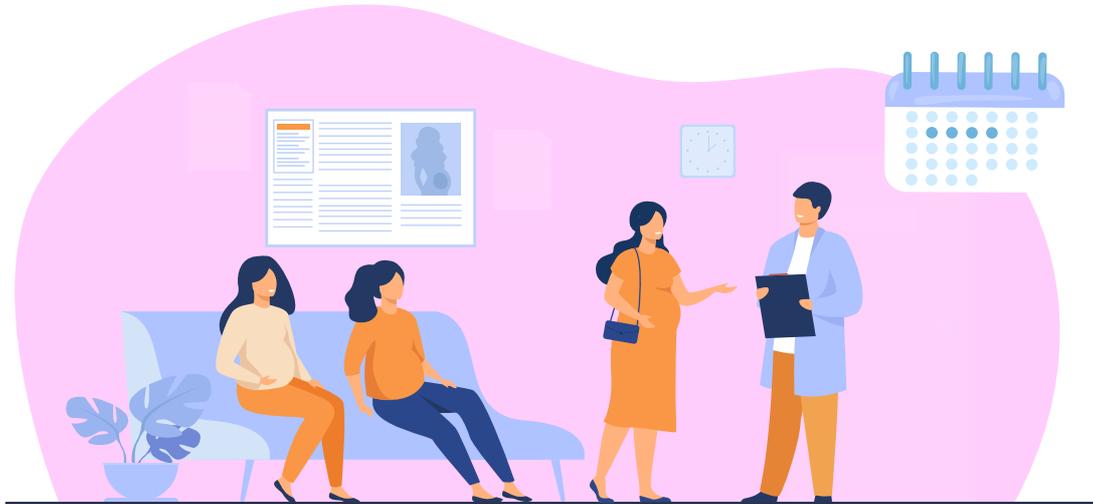
- **Perkembangan Janin 35 Minggu**

Kondisi tempat tinggal bayi di dalam kandungan makin sempit, jadi tendangan mulai semakin jarang dan digantikan dengan geliat atau putaran pelan. Tetap jalani pemeriksaan kehamilan secara rutin untuk memastikan posisi bayi sudah tepat menuju jalur kelahiran atau serviks.

- **Perkembangan Janin 36 Minggu**

Pertumbuhan bayi mulai melambat karena sudah mencapai puncaknya. Bagi kehamilan pertama, tidak jarang bayi sudah mulai turun posisinya dan siap dilahirkan. Sistem pencernaannya sudah cukup matang dan siap untuk berdiri sendiri. Sirkulasi darah juga telah sempurna dengan sistem imun yang siap melawan infeksi di luar rahim.

Jadwal Pemeriksaan Kehamilan & Cek Yang Dilakukan



- Pemeriksaan Kehamilan Di Trimester Pertama

Setelah Mom merasakan gejala atau tanda-tanda kehamilan, maka segera lakukan janji untuk pemeriksaan kehamilan pertama kalinya. Sesuai penjelasan sebelumnya, pemeriksaan kehamilan pertama ini akan mencakup beberapa jenis tes, tanya jawab serta saran dokter kehamilan untuk memastikan kondisi janin berkembang dengan sempurna.

Pada akhir pemeriksaan kehamilan pada kunjungan pertama, dokter umumnya akan menjadwalkan kunjungan berikutnya yaitu sekitar 4 minggu setelahnya. Pemeriksaan kehamilan berikutnya juga biasanya berselang sekitar 4 minggu selama trimester pertama. Pada usia janin sekitar 12-14 minggu, orang tua sudah akan bisa mengetahui perkembangan janin seperti denyut jantung dan hal-hal lain seputar kondisi rahim serta hasil tes.

- Pemeriksaan Kehamilan Di Trimester Kedua

Memasuki kehamilan di trimester kedua, Mom mungkin sudah mulai terbiasa dengan prosedur standar sebelum penanganan dokter yaitu: menimbang berat badan dan mengukur tekanan darah. Dokter akan tetap mengawasi kondisi Mom melalui penambahan berat badan dan tekanan darah, selain juga bertanya hal-hal lain untuk memastikan semua berjalan lancar.

Selanjutnya, pemeriksaan kehamilan akan difokuskan pada USG untuk :

- Melacak perkembangan janin dari minggu ke minggu, yaitu ukuran panjang bayi dalam unit centimeter.
- Mendengar denyut jantung bayi.
- Mengevaluasi gerakan bayi yang akan semakin intens, terutama setelah usia 18-20 minggu.

Di trimester kedua, dokter umumnya akan mengecek riwayat vaksin, menyarankan tes darah dan tes genetik, serta hal-hal lain yang dianggap perlu. Jadwal pemeriksaan selama trimester kedua umumnya masih berkisar sekitar 4 minggu sekali atau disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tetap konsultasikan seluruh pertanyaan dan keluhan pada setiap kunjungan.

Pemeriksaan Kehamilan Di Trimester Ketiga

Menjelang kelahiran, dokter akan meningkatkan jadwal pemeriksaan janin pada trimester ketiga yaitu sekitar 2-4 minggu sekali. Hal ini dibutuhkan karena dokter harus mengawasi kondisi kesehatan ibu dan perkembangan janin terutama saat HPL (Hari Perkiraan Lahir) semakin dekat, antara lain: kenaikan berat badan Mom dan bayi, tekanan darah Mom, jumlah gerakan bayi per hari, kondisi rahim, tanda-tanda kelahiran seperti posisi bayi, kontraksi, ketuban pecah dsbnya.

Pada trimester ketiga, pemeriksaan umumnya tetap menggunakan alat ultrasound atau USG. Selain itu, ada beberapa tes lab darah yang akan disarankan antara lain:

- Tes glukosa
- Tes Streptokokus Grup B
- Tes antibodi RBC

Jika kehamilan Mom mengalami gangguan tertentu atau lebih berisiko (bayi kembar, riwayat kesehatan dll), maka pemeriksaan berikut juga akan dianjurkan:

- *Tes Stress Contraction* (CST) untuk mengetahui daya tahan stress bayi saat persalinan.
- *Tes Non-stress* untuk memastikan kondisi ibu dengan riwayat diabetes dan hipertensi

Pada trimester ketiga ini, manfaatkan waktu dengan dokter untuk bertanya seputar persiapan kelahiran termasuk cara menghubungi dokter untuk kondisi darurat, tindakan pertama saat ketuban pecah, pemesanan ruang bersalin dan kamar di rumah sakit, dan lain sebagainya.

Dampak Kelainan Pada Bayi yang Tidak Melakukan Pemeriksaan Kehamilan



Menurut studi, **kurangnya pemeriksaan kehamilan dikaitkan dengan kenaikan risiko kematian neonatal (bayi usia 0-28 hari) hingga 40% dan risiko komplikasi kelahiran pada usia 36 minggu pada Mom hingga 2 kali lipat.**

Pemeriksaan kehamilan akan membantu menjaga kesehatan Mom dan perkembangan janin yang sehat. Riset juga menunjukkan Mom yang tidak atau jarang mendapatkan perawatan tepat selama kehamilan memiliki risiko:

- Melahirkan bayi dengan berat badan lebih rendah (< 2500 gram> hingga 3x lebih besar)
- Mengalami kematian saat persalinan hingga 5x lebih tinggi
- Meningkatkan resiko lahir prematur (di bawah usia kehamilan 37 minggu)

Melalui pemeriksaan kehamilan rutin, dokter bisa segera menemukan masalah kesehatan sehingga dapat mengambil tindakan yang tepat secara medis. Bukan hanya untuk mengobati, pemeriksaan kehamilan juga bisa mencegah hal-hal yang tidak diinginkan baik selama kehamilan ataupun setelah melahirkan.

Bukan hanya untuk kehamilan berisiko tinggi (usia di atas 35 tahun saat hamil, riwayat kesehatan dsbnya), pemeriksaan kehamilan juga penting bagi Mom dengan kondisi sehat sekalipun. Tetap prioritaskan kesehatan diri dan perkembangan janin dengan tidak mengambil risiko kurangnya pemeriksaan kehamilan. Segera minta saran medis dari fasilitas pelayanan kesehatan yang tersedia demi kehamilan dan persalinan yang lancar, aman dan sehat.



Kehamilan Sehat