



Kehamilan Sehat



Cara Dapat Melahirkan Normal & Berhasil Hindari Caesar

Pro Normal, Hospital Grade Service, Your Safety Is Our Goal

Mom sudah hamil!

Selamat, akhirnya berita baik itu datang...

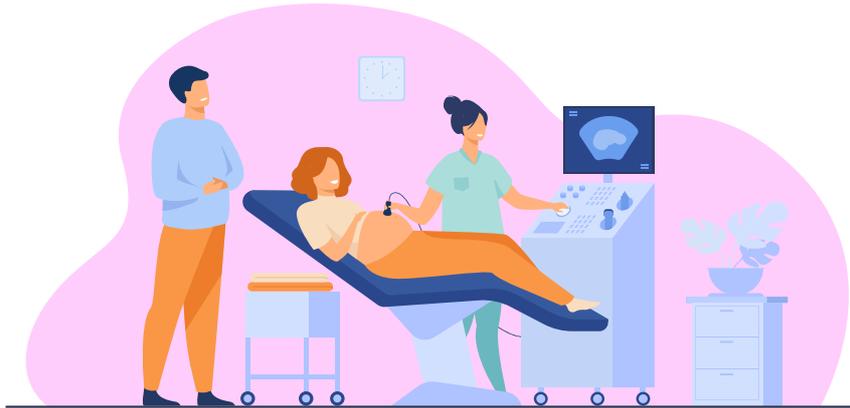
Pastinya Mom sudah berbahagia sekali mengetahui hal ini, menjadi perempuan sepenuhnya adalah saat bisa menjadi seorang Ibu.

Selain berbahagia, mungkin Mom juga memiliki rasa risau untuk menjalani masa kehamilan yang tentunya penuh tantangan baik secara fisik maupun emosi.

Kami mengerti perasaan itu...

Namun Mom tidak perlu khawatir, artikel ini akan membantu Mom untuk melewati seluruh masa kehamilan hingga Mom bisa melahirkan normal.

Apa itu Melahirkan Normal?



Dilansir dari laman Wikipedia, definisi melahirkan normal adalah proses persalinan secara alami untuk mengeluarkan janin yang telah berkembang di dalam rahim melalui lubang vagina.

Umumnya, proses melahirkan normal ini akan terjadi pada usia kandungan 40 minggu.

Oleh karena itu, ketika Mom memasuki masa akhir kehamilan, yaitu pada trimester ketiga, dokter biasanya akan menyarankan Mom untuk lebih berhati-hati dan peka terhadap tanda-tanda melahirkan.

Namun sebelum itu, ada baiknya Mom mengetahui apa kelebihan melahirkan normal dibanding caesar agar Mom dapat memutuskan persalinan seperti apa yang akan Mom pilih.

Apa Kelebihan Melahirkan Normal Dibanding Caesar?

Ketahui perbedaan melahirkan normal dan caesar untuk mengambil keputusan terbaik bagi Mom dan buah hati. Melahirkan normal menjadi dambaan bagi sebagian besar Mom. Selain lebih alami, melahirkan normal juga memiliki banyak manfaat lainnya.

Berikut 4 kelebihan melahirkan normal :

1. Paru-paru Bayi Lebih Bersih

Proses mengejan saat persalinan normal, membantu mengeluarkan cairan ketuban dari paru-paru bayi, sehingga paru-paru bayi dari persalinan normal jauh lebih bersih dibanding persalinan caesar.

2. Proses Pemulihan Jauh Lebih Cepat

Mom yang menjalani persalinan normal bisa pulih lebih cepat dibanding dengan yang menjalani operasi Caesar. Setelah persalinan normal, biasanya Mom akan diizinkan pulang ke rumah dalam 1 – 2 hari pasca bersalin.

Sementara, Mom dengan persalinan caesar harus berada di RS/Klinik Bersalin selama 4 – 7 hari.

3. Tidak Terpapar Obat Penghilang Rasa Sakit

Persalinan normal minim penggunaan obat, maka bayi akan terhindar dari paparan obat yang bisa memiliki efek samping pada tubuhnya.

4. Bonding Antara Mom dan Bayi Terjalin Lebih Cepat

Persalinan normal memungkinkan dilakukannya IMD, maka bonding antara Mom dan bayi akan terjadi lebih cepat.

Perlu saya tekankan lagi di sini, apapun proses persalinan yang Mom pilih. Normal ataupun caesar, itu tetap menjadi pilihan terbaik bagi Mom dan buah hati.

Apa Kondisi yang Mendukung Terjadinya Kelahiran Normal

Tanda-tanda melahirkan normal berbeda pada setiap wanita. Berikut adalah kondisi yang mendukung terjadinya kelahiran normal secara umum.

- Posisi janin di dalam rahim berubah dari yang tadinya berada di atas dan kaki di bawah menjadi kebalikannya.
- Terjadi pembukaan serviks (leher rahim).
- Pecahnya air ketuban.
- Mom mengalami kontraksi melahirkan.
- Perubahan posisi janin membuat Mom lebih mudah menerapkan teknik pernapasan saat melahirkan.

Berbeda dengan kontraksi persalinan palsu, kontraksi persalinan yang sesungguhnya tidak akan hilang dan akan terus terasa bahkan ketika Mom berganti posisi, bersantai, ataupun berjalan-jalan.

Perencanaan Untuk Melahirkan Normal

Melahirkan normal masih tetap menjadi pilihan sebagian besar Mom sampai sekarang. Namun apapun caranya, dibalik keberhasilan pasti ada sebuah komitmen, tujuan, dan kegigihan dalam mencapainya.

Banyak faktor yang biasanya dikhawatirkan menuju persalinan normal, apalagi buat Mom yang akan menjalani persalinan pertama kali. Faktor-faktor tersebut biasanya :

1. Diri Sendiri

Biasanya Mom sering tidak percaya pada diri sendiri, takut akan rasa sakit saat kontraksi, dan khawatir jika kondisi diri Mom atau janin kurang baik.

Jika Mom merasa tidak percaya diri, maka persiapkanlah diri Mom dengan rutin berolahraga yang berkesinambungan seperti prenatal yoga.

Yoga dapat mengkoordinasikan rasa nyeri selama kontraksi dengan latihan nafas dan juga mengoptimalkan posisi janin. Atau mungkin Mom juga bisa mengikuti pelatihan pola pikir dengan bergabung di kelas hypnobirthing yang bisa membantu Mom menjadi lebih tenang.

2. Keluarga

Adapun yang dikhawatirkan dari keluarga adalah jika Ayah tidak mendukung, orang tua atau mertua terlalu khawatir, atau bahkan Mom terlalu sering mendengar pengalaman persalinan yang menyeramkan.

Perlu diingat Mom, bahwa semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya!

Keluarga adalah orang terdekat Mom, maka dari itu cobalah untuk melibatkan mereka dalam proses persalinan Mom. Jaman sekarang banyak sekali literatur, artikel buku, bahkan kelas persiapan persalinan. Ilmu tersebut tidak serta merta hanya untuk disimpan, berbagilah kepada orang yang Mom sayang.

3. *Provider*

Sedikit mirip dengan keluarga, memilih provider juga sangatlah penting untuk mewujudkan persalinan normal bebas trauma.

Masalah seperti kekhawatiran terhadap dokter/bidan yang tidak mendukung persalinan normal, banyaknya intervensi, tidak ramah, dan mengatakan hal buruk tanpa ada solusi ataupun diskusi, bisa diselesaikan dengan cara membuat perencanaan persalinan seperti berikut:

- Mencari tempat persalinan yang memiliki dokter pro normal
- Fasilitas tempat bersalin dengan harga terjangkau
- Tempat persalinan yang dipilih sudah mengikuti standar profesional.
- Pelayanan yang ramah sehingga mengurangi rasa kekhawatiran dan membuat Mom menjadi lebih tenang dalam persalinan.

Pentingnya persalinan normal dan bebas trauma adalah sebuah komitmen. Dengan melakukannya secara rutin dan diiringi doa, impian itu akan tercapai atas izin dari Yang Maha Kuasa.

Kekhawatiran Saat Melahirkan Normal



Bagaimana perasaan Mom yang sebentar lagi menghadapi Hari Perkiraan Lahir (HPL)? Campur aduk pastinya, antara senang, khawatir, dan nggak sabar.

Kekhawatiran saat melahirkan normal, terutama untuk Mom yang baru pertama kali melahirkan adalah sangat wajar.

Nah, supaya Mom siap menyambut persalinan normal yuk simak dan ikuti tips mempersiapkan mental Mom untuk persalinan:

- Cari waktu untuk relaks dan *me-time*
- Sering latihan mengatur napas dengan meditasi
- Latih diri Mom untuk tenang dan tidak mudah panik.
- Afirmasikan diri Mom dengan kalimat positif sambil mengusap perut.
- Mulai lakukan gerakan senam hamil yang pernah Mom ikuti di kelas senam hamil

Masa Hamil



Ketahui bahwa masa kehamilan terbagi menjadi tiga trimester. Selama masa kehamilan tersebut, tubuh Mom akan mengalami perubahan dan menyesuaikan diri dengan tumbuh kembang janinnya di dalam rahim Mom.

Tidak hanya pada trimester pertama dan kedua saja tubuh Mom akan mengalami perubahan. Justru perubahan pada trimester ketiga inilah yang wajib Mom perhatikan betul-betul karena menjadi penentu melahirkan normal atau caesar yang akan Mom pilih.

Lalu, tanda-tanda atau indikasi apa saja yang akan Mom alami menjelang persalinan normal? Simak penjelasannya, jangan sampai terlewat!

Tanda & Indikasi Terjadinya Kelahiran Normal

Inilah tanda-tanda dan indikasi bahwa Mom sudah mendekati persalinan normal:

1. Payudara membesar karena ASI
2. Nafsu makan meningkat
3. Sakit punggung
4. Perut mengeras
5. Kontraksi yang rutin

Jika Mom sudah menunjukkan tanda-tanda di atas, itu artinya Mom bisa memilih melahirkan normal.

Makanan Untuk Mendukung Kelahiran Normal



Apakah Mom tahu, asupan makanan apa saja yang Mom butuhkan untuk memperlancar proses persalinan normal?

Ya, tepat sekali! Mom membutuhkan makanan yang banyak mengandung karbohidrat sebagai sumber tenaga saat Mom melahirkan normal kelak.

Selain karbohidrat, berikut daftar makanan yang dapat membantu Mom melahirkan normal:

1. Kombinasi Telur, Pisang, dan Merica

Mom membutuhkan hormon oksitosin untuk menstimulasi pematangan serviks agar mampu mengembang selama persalinan normal.

Dengan bantuan hormon estrogen, hormon oksitosin akan memicu pelepasan hormon prostaglandin yang berperan dalam pematangan serviks tersebut. Nah, kombinasi telur, pisang, dan merica inilah makanan yang dapat meningkatkan kadar oksitosin di dalam tubuh.

2. Jeruk

Jeruk penting bagi persalinan normal karena dua alasan utama. Yang pertama, jeruk mengandung sekitar 90% air sehingga mampu memenuhi kebutuhan cairan tubuh Mom selama melahirkan normal.

Alasan kedua, jeruk kaya akan vitamin C yang dapat memperkuat daya tahan tubuh dan membantu mencegah infeksi yang mungkin terjadi saat persalinan normal.

3. Susu dan Yoghurt

Kandungan kalsium dalam susu dapat membantu mengembangkan tulang bayi, sementara bakteri probiotik-nya, membantu menenangkan proses pencernaan.

Tidak hanya itu, mengonsumsi susu selama masa kehamilan, dapat mencegah Mom kekurangan kalsium.

Selain susu, yoghurt juga penting untuk kehamilan. Kandungan gula dan karbohidrat dalam yoghurt dapat digunakan sebagai cadangan energi untuk proses persalinan normal.

Namun, Mom harus ingat untuk menghindari yoghurt dengan kadar gula tinggi karena dapat membuat perut kurang nyaman dan memicu muntah begitu persalinan normal berlangsung

4. Sup

Menyantap sup bening bisa menjadi pilihan terbaik buat Mom, karena kaya akan cairan yang sangat Mom butuhkan untuk menjalani proses persalinan normal.

5. Brokoli

Brokoli kaya akan serat yang dapat membantu mencegah sembelit yang biasa dialami Mom sehabis melahirkan normal. Sayuran ini juga mengandung antioksidan yang membantu melawan penyakit pra persalinan normal.

6. Daging Tanpa Lemak

Selama masa kehamilan, Mom membutuhkan zat besi dua kali lipat dari biasanya. Zat besi sangat penting dikonsumsi selama masa kehamilan agar Mom tidak mudah lemas.

Daging tanpa lemak kaya akan zat besi dan mudah diserap ke dalam sistem pencernaan sehingga membantu memastikan Mom agar bisa melahirkan normal.

7. Bayam

Kandungan zat besi, kalsium, folat, dan sumber vitamin lainnya dalam bayam, membuat sayuran yang satu ini berperan penting dalam menyiapkan tubuh Mom untuk menghadapi persalinan normal.

Menjaga pola makan sehat, sebelum persalinan normal akan mengurangi risiko komplikasi saat persalinan. Namun, tak ada salahnya menjadikan makanan di atas sebagai kudapan menjelang persalinan dimulai.

Olahraga Saat Hamil Agar Melahirkan Normal



Mendekati HPL, perut Mom tentu sudah dalam fase terberatnya. Pergerakannya pun sudah semakin terbatas dan harus berhati-hati sekali untuk menghindari hal yang tidak diinginkan. Namun, mengurangi semua gerakan juga tidak baik untuk Mom dan buah hati.

Olahraga ringan tetap perlu Mom lakukan agar tetap fit dan dapat bermanfaat untuk proses persalinan normal.

Berikut beberapa jenis olahraga ringan yang bisa Mom lakukan:

- Jalan Kaki
- Jongkok Berdiri (*Squat*)
- Berenang
- Senam Kegel
- Yoga
- Peregangan Panggul
- Posisi Kupu-kupu (*Butterfly Pose*)

Cara Atasi Rasa Nyeri di Masa Hamil

Melahirkan normal merupakan proses yang menyakitkan dan mengancam nyawa. Tapi, ada beberapa tips agar Mom dapat melahirkan tanpa rasa sakit.

Mom bisa mencoba melakukan :

1. Perilaku Mental Positif

Banyak Mom yang tidak bisa menahan rasa sakit saat persalinan normal, namun hal ini bisa terlewati dengan cara terus mengafirmasi diri bahwa Mom bisa melahirkan normal tanpa rasa sakit.

2. Senam Hamil

Senam hamil tidak hanya berguna untuk mempersiapkan otot dan tubuh pada saat persalinan, namun bisa juga menjadi momen relaksasi dan refreshing mental agar Mom siap melakukan persalinan normal.

3. Berlatih Hypnobirthing

Hypnobirthing adalah metode *self-hypnosis* (menghipnotis diri sendiri) yaitu teknik untuk melahirkan normal bebas dari rasa sakit.

Hypnobirthing mengajarkan Mom bagaimana untuk tenang pada tingkat yang mendalam dan membiarkan tubuh Mom dan janin melakukan tugas melahirkan normal dengan sendirinya.

4. Komunikasi dengan Janin

Walaupun belum lahir, namun janin dapat merasakan apapun yang Mom sedang rasakan. Memang terkadang Mom mengalami *moody-an*, namun cobalah sebisa mungkin untuk bahagia.

Komunikasi dengan janin dapat dilakukan dengan cara mengelus perut dan mengajak janin untuk berkomunikasi, sebagai contoh:

“Saat persalinan nanti bantu Mom untuk melahirkan normal tanpa sakit ya, Nak. Karena Mom ingin melahirkan kamu dengan rasa nyaman dan proses yang cepat. Bantu Mom ya, Nak”.

Ini dapat dilakukan berulang kali secara berkala selama kehamilan ya, Mom.

Induksi Untuk Mempercepat Proses Persalinan Normal



HPL sudah dekat, namun tak kunjung merasakan kontraksi?

Tak perlu khawatir, ada beberapa cara untuk induksi alami yang bisa Mom lakukan di rumah. Apa saja induksi alami tersebut? Simak info berikut ini!

1. Melakukan Hubungan Seks dan Orgasme

Meskipun sulit, melakukan seks di trimester 3 adalah salah satu cara melakukan induksi alami. Faktanya, aktivitas seks dapat mendorong pelepasan hormon *oksitosin*, yaitu hormon yang diperlukan untuk memulai persalinan normal dan kontraksi. Hindari melakukan seks jika air ketuban sudah pecah, karena dapat menimbulkan infeksi.

2. Birthing Ball

Birthing Ball adalah sebuah bola besar yang membal dan terbuat dari bahan karet. Pemakaian bola ini dapat mengurangi risiko terjadinya nyeri punggung dan mengurangi sensasi nyeri saat kontraksi mulai datang.

3. Stimulasi Puting Payudara

Stimulasi Puting Payudara juga disebut menjadi salah satu induksi alami yang dapat memicu keluarnya hormon oksitosin. Cara ini bisa Mom lakukan sendiri dengan cara memijat pada bagian areola selama 5 menit.

4. Konsumsi Pisang dan Kurma

Buah pisang mengandung kalium yang baik dikonsumsi untuk memancing kontraksi alami. Selain buah pisang, kurma pun bisa membantu untuk mengeluarkan hormon oksitosin.

Menurut penelitian, Mom yang makan 6 buah kurma selama 4 minggu sebelum HPL, dapat membantu pembukaan lebih cepat saat melahirkan normal.

5. Olahraga

- Gerakan ringan dan olahraga santai dapat dilakukan saat mendekati proses persalinan normal. Seperti naik turun tangga, berjalan kaki, jogging hingga jongkok berdiri yang dilakukan beberapa kali.

Cara Mengurangi Resiko Vagina Robek Saat Melahirkan Normal

Melahirkan normal, memang bukan sesuatu yang mudah. Biasanya, ada tindakan yang harus dilakukan untuk mempermudah jalan keluar bayi. Seperti episiotomi atau gunting vagina, namun hal ini tidak berlaku pada persalinan caesar.

Beberapa Mom yang tidak mendapatkan episiotomi mungkin akan mengalami vagina robek. Itu sudah umum terjadi saat melahirkan normal.

Umumnya, vagina robek terjadi pada Mom yang baru pertama kali melahirkan normal. Robekan ini bisa ringan bisa juga parah tergantung berat badan si kecil. Biasanya, robekan ini terjadi di perineum (area antara vagina dan anus).

Mom tidak perlu khawatir, ada beberapa cara untuk menurunkan risiko terjadinya robekan yang parah, yaitu dengan:

1. Rutin Berolahraga Selama Hamil

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Mom yang rutin berolahraga selama hamil memiliki risiko lebih rendah mengalami vagina robek yang berat saat melahirkan normal.

2. Pijat *Perineum*

Mom bisa rutin melakukan pijat ini mulai dari 3 - 4 minggu sebelum HPL. Cukup 5 menit per hari dan jangan lupa gunakan minyak khusus berbahan dasar air saat memijat.

3. Kompres Area *Perineum* dengan Air Hangat

Mom bisa membasahi kain dengan air hangat dan kompres di area *perineum* sebelum persalinan. Hal ini bisa membuat otot jalan lahir lebih lentur, sehingga mengurangi risiko vagina robek saat melahirkan normal.

4. Mengejan dengan Benar

Mom bisa mengikuti petunjuk dari bidan atau dokter yang memberi aba-aba untuk mengejan saat melahirkan normal.

5. Mengoleskan Minyak atau Pelumas

Oleskan minyak zaitun atau minyak vitamin E pada area *perineum* saat akan melakukan persalinan. Cara ini juga dapat membantu melancarkan persalinan dan membantu bayi keluar lebih mudah serta mengurangi gesekan.

Meski tidak dapat dicegah, risiko vagina robek saat melahirkan normal dapat diminimalisir dengan cara-cara tersebut.

Pastikan juga Mom rutin melakukan pemeriksaan ke dokter kandungan selama hamil, agar kondisi Mom dan janin selalu terpantau.

Kondisi Mom Harus Lakukan Caesar



Ada dua alasan yang mendasari terjadinya persalinan caesar. Yang pertama, apabila Mom ataupun pihak keluarga menginginkan persalinan caesar itu sendiri.

Yang kedua, operasi caesar memang dianjurkan dokter sebagai tindakan darurat saat dokter merasa kehamilan Mom terlalu beresiko untuk melahirkan normal.

Kenapa Harus Lakukan Caesar

Dokter menganjurkan persalinan caesar dengan mempertimbangkan beberapa kondisi seperti:

- Janin tidak mendapat asupan oksigen dan nutrisi yang cukup, sehingga harus dilahirkan secepatnya.
- Mom mengidap infeksi herpes genital atau HIV.
- Proses persalinan normal tidak berjalan dengan baik atau Mom mengalami perdarahan vagina yang berlebihan.
- Mom mengalami kehamilan bertekanan darah tinggi (*preeklamsia*).
- Mom memiliki posisi plasenta yang terlalu turun (*plasenta previa*).
- Posisi janin tidak normal dan dokter tidak bisa membetulkan posisinya.
- Terhalangnya jalan lahir (panggul sempit).
- Tali pusar keluar lebih dulu daripada janin atau tali pusar tertekan oleh rahim saat kontraksi.
- Mom mengandung bayi kembar.

Posisi Janin

Posisi normal janin saat mendekati persalinan adalah posisi kepala berada di bawah. Kelainan posisi janin bisa saja terjadi, sebagai contoh letak terbawah janin adalah pantat (breech position). Untuk kondisi seperti ini, dokter akan menganjurkan operasi caesar demi keselamatan janin.

Masalah Plasenta & Tali Pusat

Perlu Mom ketahui, ada beberapa masalah plasenta dan tali pusat saat mendekati persalinan yang memerlukan tindakan operasi caesar. Berikut penjelasannya:

- *Solusio plasenta* adalah kondisi lepasnya plasenta dari tempat menempelnya yaitu di dinding rahim. Biasanya, terjadi pada trimester tiga kehamilan. Kondisi ini sangat berbahaya karena menghambat suplai oksigen dan nutrisi dari Mom ke janin.
- *Plasenta previa* adalah kondisi plasenta menempel di sisi bawah dari dinding rahim, sehingga menutup pintu leher rahim secara menyeluruh atau sebagian. Pada kasus ini, dokter akan melakukan observasi terlebih dahulu sebelum melakukan operasi caesar.
- Tali pusat janin keluar melalui leher rahim dan vagina meskipun janin belum lahir. Pada kasus ini, operasi caesar perlu segera dilaksanakan. Jika dibiarkan, kontraksi rahim yang terjadi dapat menimbulkan tekanan pada tali pusat tersebut, sehingga mengganggu aliran darah kaya oksigen menuju janin.

Kondisi Kesehatan Pada Ibu

Beberapa kondisi kesehatan seperti diabetes, *preeklamsia*, dan herpes dapat menjadi indikasi dilakukannya operasi caesar.

Mom dengan diabetes, berisiko memiliki janin berukuran besar dan dapat disertai komplikasi lainnya. Pada kasus *preeklamsia* yang parah perlu dilakukan operasi caesar karena dapat mengganggu suplai oksigen dan nutrisi pada janin.

Sedangkan, pada kasus herpes, operasi caesar dibutuhkan untuk mencegah penularan herpes kepada janin.

Saat Melahirkan



Saat melahirkan memang menyakitkan, apalagi jika Mom memilih melahirkan normal. Namun, Mom tidak perlu khawatir. Karena tubuh Mom memang secara alami dirancang untuk bisa melahirkan normal. Meskipun prosesnya terbilang cukup sulit dilalui, ada keuntungan tersendiri yang bisa Mom rasakan dengan melakukan persalinan normal.

Proses Terjadinya Persalinan Normal

Ketahuilah usia kehamilan yang tepat untuk melahirkan normal adalah antara 37 – 42 minggu. Biasanya, proses melahirkan normal dimulai dengan kontraksi otot rahim, pembukaan, dan dibantu dengan dorongan dari otot panggul (mengejan) sehingga bayi dapat keluar melalui jalan lahir.

1. Pembukaan

Menjelang persalinan normal, pasti Mom sering mendengar kata pembukaan. Bagi Mom yang ingin melahirkan, pembukaan sangatlah penting untuk menentukan apakah bayi bisa lahir secara normal atau caesar.

Pembukaan termasuk satu dari beragam tanda-tanda menjelang persalinan normal. Jadi, tepat setelah Mom memasuki ruang bersalin, dokter beserta tim lainnya akan terus memantau pembukaan leher rahim sebagai bagian dari proses persalinan normal.

Nah, supaya tidak keliru berikut ini kami rangkum tanda-tanda pembukaan sebelum melahirkan normal yang perlu Mom perhatikan.

a. Pembukaan 1

Mulut rahim terbuka 1 cm, dialami selama beberapa hari tanpa kontraksi atau terjadi selama 2 – 6 jam. Sebagian Mom mengalami adanya bercak darah dan sebagian hanya mengeluarkan lendir bening.

Tipsnya:

- Janin tidak mendapat asupan oksigen dan nutrisi yang cukup, sehingga harus dilahirkan secepatnya
- Mom mengidap infeksi herpes genital atau HIV.

b. Pembukaan 2

Mulut rahim terbuka 2 cm disertai mulas, kram, dan kembung. Proses ini berlangsung selama 12 – 14 jam.

Tipsnya :

- Lakukan jalan-jalan ringan atau aktivitas yang buat Mom banyak gerak.
- Bila kontraksi masih sering dan kuat datangi klinik atau rumah bersalin.
- Mengonsumsi makanan ringan.

c. Pembukaan 3

Mulut rahim terbuka 3 cm dan sudah masuk kontraksi aktif. Proses ini berselang $\frac{1}{2}$ - 1 jam. Bayi sudah mulai aktif menuju rongga panggul.

Tipsnya :

- Segera datangi klinik kehamilan terdekat atau rumah sakit bersalin lainnya.

d. Pembukaan 4

Mulut rahim terbuka 4 cm dengan mulut rahim makin tipis. Ada sebagian Mom yang sudah mulai pecah ketuban di fase ini.

Tipsnya :

- Jika ketuban belum pecah, Mom bisa lakukan jalan-jalan ringan.
- Secara perlahan-lahan lakukan gerakan berdiri lalu kemudian jongkok (berulang kali).

e. Pembukaan 5

Mulut rahim terbuka 5 cm dengan durasi kontraksi sekitar 1 – 5 menit selama rentang waktu $\frac{1}{2}$ - 1 jam. Bayi mulai menuju jalan lahir.

Tipsnya :

- Mom disarankan mencari posisi yang paling nyaman untuk mengurangi rasa nyeri.
- Mulai mengatur pernapasan.

f. Pembukaan 6

Mulut rahim terbuka 6 cm dengan kontraksi intens dan kuat dengan rentang waktu sekitar 2 – 5 menit. Kepala bayi sepenuhnya masuk ke rongga mulut rahim.

Tipsnya :

- Beberapa Mom mungkin memilih mendapatkan bius epidural untuk meredakan rasa sakit kontraksi.
- Mom sudah mendapatkan posisi ternyaman untuk meredakan rasa sakit.

g. Pembukaan 7

Mulut rahim terbuka 7 cm dengan rentang kontraksi 2 – 3 menit sekali, proses ini berdurasi 2 – 2 menit. Posisi wajah bayi pun sudah ke arah rektum.

Tipsnya :

- Banyak minum air putih.
- Pastikan Ayah berada di sebelah Mom untuk membantu menahan rasa sakit dari kontraksi, biasanya di fase ini Ayah selalu jadi tempat melampiaskan cakaran, cubitan, dan lain-lain dari Mom.

h. Pembukaan 8

Mulut rahim terbuka 8 cm ditandai dengan punggung sakit, pegal, dorongan mengejan muncul, lendir & darah keluar banyak, terasa mengantuk. Janin semakin aktif menuju jalan lahir.

Tipsnya :

- Mom mulai mengejan (ngeden).
- Mengontrol pernapasan.
- Banyak berdoa untuk kelancaran persalinan normal.

i. Pembukaan 9

Mulut rahim terbuka 9 cm, Mom mulai merasa mulas dan ada tekanan seperti ingin BAB, tapi belum boleh mengejan.

Tipsnya :

- Fokus pada mengejan.
- Mengontrol pernapasan.
- Tetap semangat dengan mata terbuka

j. Pembukaan 10

Mulut rahim terbuka 10 cm secara sempurna, kepala bayi mulai terlihat, air ketuban terus mengalir, tindakan mengejan bisa dilakukan dengan dibimbing bidan/dokter.

Tipsnya :

- Mengejan dengan baik.
- Tetap semangat dengan mata terbuka

2. Mengejan

Mengejan dapat dilakukan setelah leher rahim (serviks) sudah benar-benar membuka lebar, yaitu sekitar 10cm. Bersamaan dengan ini, Mom juga akan merasakan kontraksi yang terjadi setiap 5 menit dengan durasi sekitar 45 – 90 detik.

Adanya kontraksi ini justru membantu Mom selama mengejan sehingga proses persalinan normal akan lebih efektif. Lalu, bagaimana cara mengejan yang benar?

Ketika diperintahkan untuk mengejan oleh dokter, inilah saat yang tepat bagi Mom untuk mendorong agar bayi keluar melalui vagina. Mom bisa menerapkan cara mengejan yang baik, benar, dan tenang saat melahirkan normal, seolah Mom sedang berusaha buang air besar.

Istirahatlah sebentar setelah mengejan, tarik nafas dalam-dalam lagi dan hembuskan secara perlahan. Bisa Mom rasakan sendiri kapan harus melakukannya serta usaha sekeras apa yang perlu Mom lakukan saat mengejan untuk membantu bayi keluar.

Itu sebabnya, saat Mom mengejan usahakan untuk fokus, rasakan, dan ikuti keinginan tubuh sendiri.

Saat proses persalinan normal berlangsung, dokter akan memandu kapan harus mengejan dan kapan harus berhenti. Jadi sebaiknya, Mom ikuti dengan baik perintah dari dokter.

Begini caranya!

Dilansir dari *Peaceful Parent*, berikut cara mengejan yang tepat saat melahirkan normal yaitu:

1. Tubuh dalam posisi berbaring dengan kedua kaki ditekuk dan dibuka lebar.
2. Tarik napas untuk mengisi udara di paru-paru.
3. Angkat sedikit punggung, sehingga posisi kepala agak terbangun. Kemudian tempelkan dagu Mom ke dada.
4. Rilekskan seluruh bagian dasar panggul sehingga membuat bagian perineum (area antara vagina dan anus) seolah menonjol keluar.
5. Tarik napas dalam kemudian buang sembari mendorong tubuh untuk mulai mengejan.
6. Cobalah untuk mengejan sebanyak 3 – 4 kali setiap kontraksi.
7. Kurangi usaha mengejan saat kontraksi berakhir guna mempertahankan posisi bayi yang telah berada di jalan lahir sekaligus mencegahnya bergerak kembali ke atas.

Yang Perlu Dihindari Saat Mengejan

Mengejan merupakan salah satu proses penting saat melahirkan normal. Namun, beberapa Mom terkadang banyak melakukan kesalahan saat proses mengejan. Padahal kesalahan dalam mengejan saat persalinan normal dapat mengakibatkan dampak yang kurang baik bagi Mom ataupun bayi.

Lalu, apa saja hal yang harus dihindari saat akan mengejan?

- Mengangkat bagian panggul atau bokong.
- Berteriak dengan suara yang keras.
- Bernapas dengan tidak teratur.
- Menutup mata
- Menahan untuk mengejan karena takut BAB.
- Mengejan sembarangan, tanpa aba-aba dari dokter/bidan.

3. Melahirkan

Akhirnya, saat-saat paling menegangkan sekaligus paling ditunggu ini tiba. Mom telah melahirkan buah hati Mom ke dunia!

Pastinya Mom merasa lega dan bahagia sekali mendapatkan buah hati Mom lahir dengan selamat serta dalam kondisi sehat. Namun, proses melahirkan belum selesai sampai di sini. Masih ada proses selanjutnya yang akan Mom alami.

4. Mengeluarkan Ari-ari

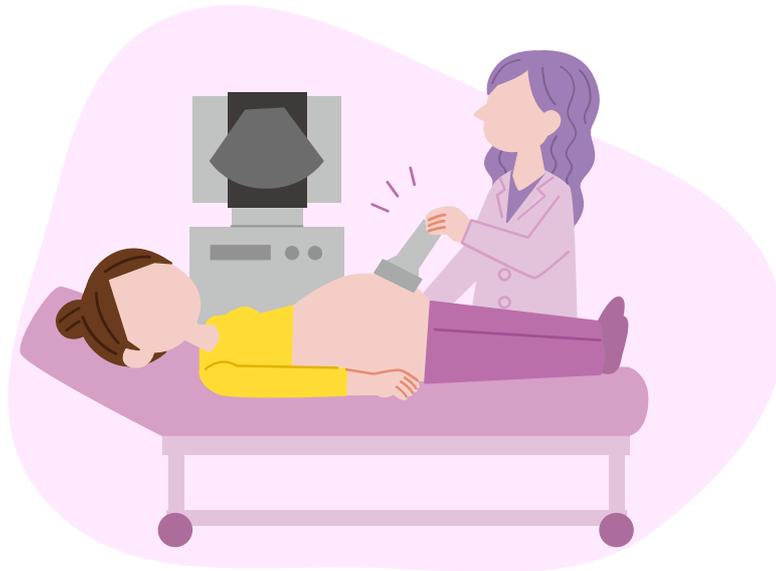
Setelah bayi lahir, Mom masih harus menunggu hingga ari-ari (plasenta) keluar dari rahim. Umumnya, ari-ari akan keluar dari rahim dalam waktu 5 - 10 menit setelah bayi lahir. Namun ada juga kasus ari-ari yang baru keluar setelah setengah hingga 1 hari.

Setelah ari-ari keluar, penolong persalinan akan menjahit luka robekan jalan lahir, atau jika saat melahirkan sempat dilakukan episiotomi. Sebelum jalan lahir dijahit, Mom akan mendapatkan suntikan obat bius lokal untuk mengurangi nyeri.

Berapa Lama Durasi Saat Melahirkan Normal

Bagi Mom yang baru pertama kali melahirkan, biasanya proses melahirkan normal secara keseluruhan memakan waktu 10 - 20 jam. Namun, proses melahirkan bisa lebih cepat jika Mom sudah pernah melahirkan normal sebelumnya.

Persiapan Persalinan Normal



Memasuki persalinan normal, Mom pasti merasa khawatir. Kekhawatiran Mom tersebut adalah sangat wajar, khususnya bagi Mom yang baru pertama kali hamil.

Berikut adalah beberapa persiapan dan tips untuk mempersiapkan persalinan normal.

- **Mengenal Usia Kehamilan dan Taksiran Persalinan**

Kehamilan yang sehat merupakan kunci tercapainya persalinan normal. Oleh karenanya harus dipersiapkan sebaik mungkin. Dengan mengetahui usia kehamilan dan taksiran persalinan, akan memudahkan Mom dalam mempersiapkannya.

Biasanya, usia kehamilan dan taksiran persalinan akan diberitahukan dokter saat Mom pertama kali melakukan pemeriksaan kehamilan. Dan semuanya akan di catat di Buku Kesehatan Ibu dan Anak.

- **Mengenal Presentasi Janin (Bagian Terbawah Janin) dan Taksiran Berat Janin, pada Usia Kehamilan 9 Bulan (36 Minggu)**

Memasuki usia kehamilan 9 bulan atau 36 minggu, presentasi janin dan taksiran berat janin sudah bisa ditentukan. Hal ini bertujuan untuk memperkirakan berat bayi ideal untuk melakukan persalinan normal.

Normalnya, bagian terbawah janin adalah kepala, yaitu meliputi 90-95%. Presentasi janin dapat ditentukan dan dikonfirmasi dengan perabaan, pemeriksaan dalam dan dengan alat ultrasonografi. Bila bagian terbawah janin adalah kepala, maka 80 – 90% kemungkinannya terjadi persalinan normal.

Sementara untuk taksiran berat janin normal pada usia kehamilan 36 minggu atau 9 bulan adalah lebih dari 2500 gram. Janin dengan berat 2500 gram sebagian besar sudah dapat dilahirkan. Persalinan normal dapat terjadi pada usia kehamilan 37-40 minggu.

- **Merencanakan Metode Persalinan, Tempat Bersalin, Penolong Persalinan, Rujukan, Persiapan Darah serta Pembiayaan**

Memasuki usia kehamilan 9 bulan, Mom harus sudah mempunyai rencana metode persalinan yang akan dipilih (melahirkan normal atau caesar), tempat persalinan, siapa penolong persalinan, dan bila terjadi komplikasi yang tidak diinginkan akan dirujuk ke rumah sakit rujukan mana, persiapan darah, serta pembiayaan proses persalinan.

Mom juga harus mengetahui hasil laboratorium Mom sendiri seperti kadar hemoglobin, golongan darah, serta calon pendonor darah. Dana dan biaya persalinan juga harus disiapkan termasuk jika melahirkan normal tidak memungkinkan dan dibutuhkan tindakan operasi segera.

- **Mengenal Tanda-tanda Mendekati Persalinan dan Bahaya Persalinan**

Mom wajib tahu tanda-tanda mendekati persalinan normal seperti mulas, kontraksi perut, keluarnya lendir darah dari jalan lahir, pecahnya air ketuban dan lainnya.

Selain tanda-tanda mendekati persalinan normal, Mom juga harus mengenal tanda-tanda bahaya persalinan, seperti keluarnya banyak darah bergumpal-gumpal, keluarnya ari-ari dari jalan lahir, demam, janin tidak bergerak, kejang atau peningkatan tekanan darah tinggi yang disertai pusing, nyeri ulu hati, dan mual-muntah.

Memilih melahirkan normal bisa sangat beresiko bila terjadi tanda-tanda bahaya persalinan seperti di atas, oleh karenanya Mom harus secepatnya dibawa ke rumah sakit terdekat.

- **Berkemih Sesering Mungkin Supaya Kepala Janin Tetap Turun**

Memasuki usia kehamilan 9 bulan, Mom harus menghindari menahan buang air kecil terlalu lama karena dapat membuat kandung kemih membesar sehingga mengakibatkan kepala janin sulit turun tertahan kandung kemih yang membesar.

Pada usia kehamilan 9 bulan, Mom harus belajar cara berkemih maksimal tiap 1-2 jam dan segera berkemih saat merasa ada sensasi berkemih.

- **Makan Berenergi**

Mom membutuhkan makanan berenergi menjelang proses persalinan sehingga Mom mempunyai tenaga untuk mengejan (mendorong bayi agar keluar) saat persalinan normal.

- **Gerakan Olahraga Ringan**

Gerakan olahraga ringan seperti jalan kaki sangat dianjurkan menjelang proses persalinan normal. Selain menghindari kejenuhan, jalan kaki juga dapat membantu penurunan kepala bayi.

Satu hal yang perlu Mom ingat, hindari jalan kaki jika air ketuban Mom sudah pecah sebelum persalinan normal.

- **Support dari Orang Terdekat**

Mom sangat membutuhkan support dari orang-orang terdekat seperti suami, ibu, saudara, serta kerabat lainnya. Jadi, untuk para Ayah diharapkan untuk selalu mendampingi Mom di masa persalinannya!

Masa Pemulihan



Umumnya, masa pemulihan (nifas) pasca persalinan normal berlangsung selama 6 minggu. Selama proses ini berlangsung, Mom akan mengalami perubahan-perubahan pada tubuh Mom sehingga organ-organ yang berperan dalam masa kehamilan (rahim, serviks, vagina) akan kembali seperti semula saat sebelum Mom hamil.

Hal-hal yang Terjadi di Masa Pemulihan

Biasanya, ada beberapa kondisi tertentu yang akan Mom rasakan di masa pemulihan usai melahirkan normal, seperti keluar darah setelah melahirkan, sulit BAB, nyeri pada perut, tidak menstruasi selama 6 bulan, rambut rontok, atau masalah pada kandung kemih. Semua kondisi tersebut sangat wajar terjadi setelah Mom melahirkan normal.

Lama Proses Pemulihan

Ketahui Mom, bahwa proses pemulihan pasca melahirkan normal ternyata lebih singkat daripada melahirkan caesar.

Proses pemulihan pasca melahirkan normal berlangsung selama 6 minggu setelah menjalani perawatan selama 1–2 hari jika tidak ada komplikasi. Sementara untuk pemulihan luka jahitan bekas operasi caesar membutuhkan waktu 6 minggu dan untuk pemulihan keseluruhan termasuk luka pada rahim bisa sampai dua tahun.

Tips Agar Cepat Pulih

Waktu pemulihan setelah melahirkan normal bagi setiap wanita bisa berbeda, tergantung stamina dari Mom sendiri.

Tapi, ada upaya yang bisa dilakukan agar Mom cepat pulih. Berikut, tips cepat pulih setelah melahirkan normal.

- **Banyak Istirahat**

Pastikan Mom meluangkan waktu untuk tidur dan menyembuhkan diri. Mom juga butuh dukungan khususnya dari pasangan karena biasanya, bayi yang baru lahir akan sering terjaga dan menangis. Waktu tidur terbaik Mom adalah ketika bayi juga tidur.

- **Makanan Bergizi dan Air Putih**

Pastikan Mom mengonsumsi banyak protein dan serat agar segera pulih. Mom juga bisa mencoba makan makanan yang bertekstur ringan seperti bubur, sup, sayuran, juga buah. Dan jangan lupa, konsumsi air putih yang banyak minimal 2 liter per hari.

- **Jangan Paksa BAB**

Memastikan usus bekerja secara teratur memang penting, tetapi jangan mengejan terlalu kuat saat BAB. Mengejan terlalu kuat saat BAB akan meningkatkan tekanan pada bagian yang sudah sakit, sehingga masa pemulihan Mom jadi lebih lama.

- **Lakukan Senam Kegel**

Tubuh akan banyak berubah selama dan setelah kehamilan. Perubahan ini bisa mempengaruhi otot pinggul dalam bekerja. Untuk mengembalikan kekuatan otot dasar panggul, Mom bisa melakukan latihan seperti olahraga kegel. Tetapi, hal ini sebaiknya dilakukan setelah kondisi Mom lebih baik, mungkin beberapa hari setelah melahirkan normal.

Tips Berat Badan Turun Pasca Melahirkan Normal



Habis melahirkan normal, kok masih gendut ya?

Tenang Mom, Mom nggak sendirian. Banyak Mom yang setelah melahirkan normal juga merasakan hal yang sama. Namun, Mom tidak perlu khawatir karena ada solusinya.

Setelah melahirkan normal, Mom tidak disarankan untuk langsung menurunkan berat badan. Mom bisa mulai mengurangi berat badan sekitar minggu ke-6 atau ke-8 setelah melahirkan normal.

Nah, supaya berat badan Mom kembali seperti sedia kala saat sebelum hamil. Mom bisa ikuti tips ampuh menurunkan berat badan pasca melahirkan normal berikut ini:

1. Atur Pola Makan Sehat

Berikut ini adalah tips untuk menjaga pola makan sehat!

- Sarapan tepat waktu di pagi hari (pukul 08.00 - 10.00 pagi).
- Konsumsi makanan yang kaya akan serat seperti oat, kacang-kacangan, dll.
- Konsumsi makanan dengan karbohidrat kompleks, seperti; pasta, nasi merah, atau roti gandum.
- Konsumsi sumber protein rendah lemak (dada ayam).
- Konsumsi buah dan sayur setiap hari.

2. Olahraga Rutin

Ternyata menyusui si Kecil juga dapat membakar kalori setara dengan satu kali sesi olahraga loh, Mom. Kegiatan ini bisa menurunkan berat badan setelah melahirkan normal bahkan tanpa Mom sadari. Namun, jika Mom tidak sedang menyusui si Kecil, Mom bisa coba pilihan olahraga yang lain, seperti yoga, menari, atau senam aerobik.

3. Cukup Tidur

Bila Mom sulit tidur karena si Kecil sering bangun di malam hari, manfaatkan waktu tidur siang si Kecil untuk Mom tidur juga. Ketika Mom sudah terlalu lelah, cobalah untuk mengajak orang yang Mom percaya untuk bekerja sama membantu Mom mengerjakan pekerjaan rumah atau mengurus si Kecil. Mom bisa manfaatkan waktu ini untuk istirahat, me-time, atau kencan dengan Ayah.

Lakukan secara rutin ya Mom, agar hasilnya cepat terlihat.

Agar lebih aman, Mom bisa berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan arahan mengenai cara menurunkan berat badan setelah melahirkan normal yang sesuai dengan kondisi Mom.

Proses persalinan normal memang sangat menguras waktu, tenaga, pikiran, dan juga uang. Namun hal itu tidak seberapa jika dibandingkan dengan hasil yang akan Mom dapatkan, yaitu bertemu dengan si Buah Hati.

“Happy To Be Mom...”

Siapkan Diri Anda

Bagaimana pendapat Mom setelah mengetahui keseluruhan proses persalinan normal mulai dari saat kehamilan, melahirkan, dan masa pemulihan setelah melahirkan normal? Apakah Mom sudah siap?

Siapkan diri Mom mulai dari sekarang! Karena sejatinya seorang perempuan adalah menjadi seorang ibu.

Mom bisa memulainya dari sekarang, dengan mempelajari cara melahirkan normal dan berhasil hindari caesar serta mempraktekkan tips-tipsnya di atas. Selamat mencoba, Mom!



Kehamilan Sehat