Mams (Kehamilan)
Article

Perlukah Pakai Korset Setelah Melahirkan Caesar? Ini Penjelasannya!

OKT 12, 2023

Setelah melahirkan secara caesar, Mam mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk pulih. Namun, Mam tidak perlu khawatir karena kini ada berbagai metode dan alat yang dapat membantu pulih lebih cepat. Salah satunya adalah penggunaan korset setelah operasi caesar.

Penggunaan korset dapat menopang dasar panggul, memberikan kompresi lembut pada otot dan ligamen, serta meredakan nyeri ringan pascaoperasi caesar.1 Meski begitu, Mam perlu berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu agar dapat menggunakan korset yang aman setelah melahirkan caesar.

Mengapa Perlu Menggunakan Korset Setelah Melahirkan Caesar?

Hamil dan melahirkan membawa banyak perubahan bagi tubuh seorang ibu.2 Otot serta organ lainnya bergerak dan berubah selama masa kehamilan demi memberikan ruang bagi bayi berkembang di dalam rahim. Otot-otot dan organ tersebut akan kembali ke posisi semula setelah operasi caesar, tetapi pemulihannya tentu membutuhkan waktu. Menggunakan korset dipercaya dapat memberikan kompresi lembut untuk membantu otot dan organ kembali ke tempat semula selama Mam menjalani masa pemulihan pascapersalinan.

Saat melahirkan secara caesar, Mam juga mengalami pemotongan banyak lapisan jaringan dan otot. Bekas luka sayatan melahirkan caesar tersebut dapat terlindungi jika Mam menggunakan korset di masa pemulihan. Pengikatan perut disebut dapat membantu bekas luka caesar sembuh dengan benar.

Sebuah studi yang dilakukan di Bakirkoy Dr. Sadi Konuk Education and Research Hospital, Istanbul, Turki, pada 2017-2018, menunjukkan bahwa penggunaan korset atau pengikat perut dapat membantu meningkatkan mobilisasi ibu pascamelahirkan ceasar, mengurangi rasa sakit dan tekanan, serta tidak mengakibatkan perdarahan postpartum. Hal ini karena korset dapat

melindungi pergerakan dinding perut dan mengurangi rasa sakit karena fungsi fisik.

Baca Juga: Penyebab Kaki Bengkak Setelah Melahirkan

Tips Penggunaan Korset Setelah Melahirkan Caesar

Setelah mengetahui manfaat penggunaan pengikat perut atau belly binding, Mam juga perlu memahami cara memakai korset setelah operasi caesar. Berikut ini tips penggunaan pengikat perut pascapersalinan dan cara memilih korset yang bagus setelah melahirkan caesar:

Perhatikan durasi pemakaian korset

Penggunaan korset bisa dimulai pada hari pertama setelah melahirkan caesar. Namun, pada masa awal pascapersalinan, Mam sebaiknya memakai korset selama lebih kurang 4-6 jam setiap hari. Setelah beberapa waktu, Mam dapat meningkatkan durasi pemakaian korset menjadi 8-12 jam per hari. Adapun korset sebaiknya digunakan pada 6-12 pekan setelah melahirkan caesar. Sebab, setelah lebih dari 6-12 pekan pascapersalinan caesar, penggunaan korset tidak lagi efektif untuk mendukung pemulihan.

Pilih korset yang nyaman

Ada berbagai jenis korset yang tersedia di pasaran. Akan tetapi, Mam sebaiknya memilih korset berbahan kain yang halus dan elastis. Panjang korset juga sebaiknya cukup untuk membungkus area panggul dan perut.6 Selain itu, pilihlah korset dengan ikatan di depan sehingga lebih mudah dipakai. Pastikan korset tidak terikat terlalu kencang dan Mam masih bisa bernapas dengan lega.

Hindari penggunaan korset di malam hari

Cara memakai korset setelah operasi caesar adalah digunakan pada siang hari. Sebab, jika digunakan pada siang hari, korset dapat membantu Mam bergerak sehingga baik untuk mempercepat proses pemulihan pascamelahirkan caesar. Sementara itu, penggunaan korset pada malam hari dapat membuat Mam merasa tidak nyaman saat tidur, mengganggu pernapasan, dan membuat aliran darah menjadi terlalu kencang.5

Hentikan penggunaan korset saat terjadi infeksi

Mam perlu waspada jika ada tanda-tanda infeksi pada bekas sayatan operasi caesar, seperti luka tampak merah, hangat, atau mengeluarkan cairan. Sebaiknya hindari penggunaan korset jika ada tanda-tanda infeksi karena pengikat perut dapat membuat lebih banyak bakteri bersentuhan dengan bekas luka caesar.5

Penggunaan korset setelah melahirkan caesar memang memberi banyak manfaat dan dapat mendukung pemulihan pascapersalinan. Meski demikian, Mam sebaiknya tetap berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau tenaga kesehatan untuk mendapatkan saran penggunaan korset yang tepat dan aman setelah melahirkan caesar.

Source:

Healthline. Why belly binding is effective for postpartum recovery. Dari

healthline.com/health/postpartum-belly-binding#why-its-effective. Diakses pada 1 Juni 2023.

Mayo Clinic. C-section recovery: What to expect. Dari mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/c-section-recovery/art-20047310. Diakses pada 1 Juni 2023.

Web MD. What Is a Postpartum Belly Wrap? Dari webmd.com/baby/what-is-postpartum-belly-wrap. Diakses pada 1 Juni 2023.

Karaca, I., Ozturk, M., Alay, I., Ince, O., Karaca, S. Y., Erdogan, V. S., & Ekin, M. (2019). Influence of Abdominal Binder Usage after Cesarean Delivery on Postoperative Mobilization, Pain and Distress: A Randomized Controlled Trial. The Eurasian journal of medicine, 51(3), 214–218. doi.org/10.5152/eurasianjmed.2019.18457

Postpartum Trainer, MD. How Long Should You Wear A Binder After C-Section? (Doctor Explains). Dari postpartumtrainer.com/binder-after-c-section/. Diakses pada 1 Juni 2023.

Bagikan sekarang




Dapatkan Informasi Tepat,
Dukung Tiap Langkah
Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >