Mams (Kehamilan)
Article

Mam, Simak Tips Melahirkan Normal Berikut Ini!

OKT 12, 2023

Mam, kelahiran buah hati menjadi momen yang ditunggu-tunggu bagi setiap ibu. Proses melahirkan pervaginam atau sering disebut sebagai persalinan normal biasanya disarankan oleh dokter jika Mam memiliki kondisi kehamilan yang prima.

Persalinan normal disebut sebagai metode yang lebih aman dan sehat karena tidak melibatkan intervensi yang tidak perlu yang mungkin dapat mengganggu proses fisiologis normal.1 Selain itu, persalinan normal juga memiliki sejumlah manfaat kesehatan bagi Mam dan Si Kecil baik jangka pendek maupun panjang.

Kedua keunggulan ini membuat banyak Mam mencari berbagai tips melahirkan normal. Namun perlu diingat, Mam tentunya harus melakukan konsultasi rutin ke dokter sebelum memutuskan cara melahirkan terbaik dan sesuai dengan kondisi Mam dan bayinya.

Memahami Tanda-tanda Siap Melahirkan

Sebelum membahas mengenai tips melahirkan normal lancar dan cepat, ada baiknya Mam memahami tanda-tanda siap melahirkan secara normal. Sebenarnya, tanda-tanda ini bisa dirasakan berbeda oleh setiap ibu. Meski demikian, ada beberapa tanda-tanda umum Mam siap melahirkan.

Sulit tidur

Sulit tidur biasa terjadi sebelum melahirkan. Saat proses persalinan semakin dekat, perubahan hormon dan ketidaknyamanan karena kehamilan bisa memperburuk kondisi sulit tidur.

Rasa sakit di pinggang dan punggung bawah

Rasa sakit yang meningkat bisa menjadi tanda persalinan sudah dekat. Selain itu, rasa sakit tersebut juga meningkat saat terjadi kontraksi.

Diare

Diare adalah salah satu tanda akan melahirkan, disebabkan pelepasan hormon prostaglandin. Buang air besar sebelum persalinan adalah cara tubuh mengosongkan usus agar rahim bisa kontraksi dengan efisien.3 Biasanya, diare terjadi beberapa hari sebelum persalinan, namun ini bervariasi pada setiap orang.

Kontraksi yang kuat dan terus menerus

Kontraksi terjadi saat otot rahim mengencang dan lalu rileks. Kontraksi membantu mendorong bayi keluar dari rahim. Saat Mam akan melahirkan, kontraksi berlangsung sekitar 30-70 detik dan terjadi 5-10 menit sekali.

Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir

Lendir campur darah bisa terjadi beberapa hari sebelum proses kelahiran. Jika pendarahan berwarna merah cerah atau banyak, mam harus segera menghubungi dokter.

Pecah ketuban

Bayi berkembang dalam cairan amnion atau kantung berisi air di dalam rahim. Saat kantung itu pecah, mam mungkin merasa ada aliran air yang besar atau tetesan dari dalam tubuh.

Baca Juga: Persalinan Normal: Tahap dan Proses Melahirkan

Tips Melahirkan Normal

Agar proses di atas lebih nyaman dan lancar, ini sejumlah tips agar mudah melahirkan normal yang bisa Mam lakukan.

1. **Mengurangi stres**
   Stres pada kehamilan salah satu penyebab kelahiran prematur dan berat badan bayi lahir rendah. Coba hindari situasi dan perasaan negatif yang membuat Mam tidak nyaman. Mam juga bisa belajar meditasi atau yoga untuk mengurangi stres.
2. **Makan makanan sehat**
   Mam harus berada dalam kondisi terbaik saat melahirkan. Itu sebabnya, makan makanan yang sehat selama kehamilan menjadi prioritas dalam tips melahirkan normal.
3. **Olahraga teratur**
   Salah satu tips agar melahirkan normal adalah melakukan senam atau yoga hamil selama masa kehamilan. Senam hamil membantu Mam untuk mempersiapkan tubuh, menguasai teknik pernapasan, latihan mengejan, hingga mendukung ketenangan fisik selama persalinan.
4. **Tidur yang cukup**

Kurang tidur bisa membuat persalinan normal berjalan lebih lama lho, Mam. Tidak hanya itu, kurang tidur selama hamil juga bisa menyebabkan Mam merasa lebih sakit dan tidak nyaman. Bahkan, hal ini juga bisa meningkatkan risiko kelahiran prematur dan caesar.

1. **Bangun support system**
   Penelitian menunjukkan bahwa Mam yang mendapatkan dukungan sosial yang baik selama persalinan cenderung memiliki masa persalinan yang lebih singkat, lebih baik dalam mengontrol rasa sakit, serta jarang membutuhkan intervensi medis.

Itulah tadi beberapa tips melahirkan normal yang bisa Mam lakukan selama masa kehamilan. Mam tentunya harus melakukan konsultasi rutin ke dokter sebelum memutuskan cara melahirkan terbaik yang sesuai dengan kondisi Mam dan bayi. Semoga informasinya membantu ya, Mam!

Source:

Supporting Healthy and Normal Physiologic Childbirth: A Consensus Statement by ACNM, MANA, and NACPM. (2013). The Journal of perinatal education, 22(1), 14–18.

doi.org/10.1891/1058-1243.22.1.14

Medical News Today. What causes insomnia before labor?. Dari

medicalnewstoday.com/articles/insomnia-before-labor. Diakses 2 Juni 2023

Verywell Family. 7 Signs That Labor Is Near. Dari

verywellfamily.com/top-signs-of-labor-2759053. Diakses 2 Juni 2023

March of Dimes. Contractions and signs of labor. Dari marchofdimes.org/find-support/topics/birth/contractions-and-signs-labor. Diakses 2 Juni 2023

Kemenkes RI. Persalinan Normal Jadi Mudah dan Lancar, Senam Hamil Yuk.. Dari yankes.kemkes.go.id/view_artikel/243/persalinan-normal-. Diakses 2 Juni 2023

North Texas Medical Center. WHAT IS A “NORMAL” DELIVERY?. Dari ntmconline.net/what-is-a-normal-delivery/. Diakses 2 Juni 2023

Chang, J. J., Pien, G. W., Duntley, S. P., & Macones, G. A. (2010). Sleep deprivation during pregnancy and maternal and fetal outcomes: is there a relationship?. Sleep medicine reviews, 14(2), 107–114. org/10.1016/j.smrv.2009.05.001

Counselling for Maternal and Newborn Health Care: A Handbook for Building Skills. Geneva: World Health Organization; 2013. 10, SUPPORT DURING LABOUR AND CHILDBIRTH. Available from: .ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK304186/

Bagikan sekarang



