Ini Persiapan Melahirkan yang Perlu Mam Perhatikan!

KEHAMILAN

ARTICLE

JUN 24, 2024

Saat mendekati masa-masa persalinan, Mam mungkin dilanda kegelisahan. Oleh karena itu, ada beberapa persiapan melahirkan yang perlu dilakukan agar persalinan berjalan lancar, aman, dan nyaman.

Apa Saja Persiapan Melahirkan yang Harus Dilakukan?

Beragam kecemasan bisa membayangi Mam menjelang hari perkiraan lahir (HPL). Namun, persiapan yang baik dapat membantu Mam mengikis kecemasan dan siap menyambut kelahiran Si Kecil dengan bahagia.

Ada banyak hal yang perlu Mam persiapkan sebelum melahirkan, mulai dari menjaga kesehatan fisik dan mental hingga mengemas berbagai perlengkapan bayi. Berikut ini persiapan melahirkan yang bisa Mam lakukan:

- **Persiapan Fisik**
  Persiapan fisik sebelum melahirkan adalah hal yang wajib Mam lakukan selama masa kehamilan. Kondisi fisik yang prima akan membantu Mam untuk melewati persalinan dengan lancar dan aman. Selain itu, menjaga kesehatan selama hamil juga penting untuk memastikan Mam melahirkan bayi yang sehat.

  Mam dapat menjaga kesehatan selama hamil dengan meminum vitamin, mengonsumsi makanan sehat dan bernutrisi, cukup beristirahat, dan berolahraga secara teratur. Pada masa-masa akhir kehamilan, Mam disarankan mengonsumsi makanan padat nutrisi, seperti daging tanpa lemak, lentil, yogurt, salmon, kacang-kacangan, sayuran, dan biji-bijian.

  Proses persalinan akan melelahkan dan menguras cukup banyak energi. Oleh

karenanya, Mam perlu berolahraga secara teratur agar mendapatkan fisik yang prima dan cukup berstamina saat melahirkan. Sebaiknya, Mam rutin berolahraga minimal 30 menit sebanyak lima dari dalam sepekan. Mam bisa memilih olahraga dengan intensitas ringan, seperti berjalan kaki, berenang, yoga, atau mengikuti kelas dansa low impact, untuk meningkatkan kekuatan dan stamina menjelang persalinan.

Selain berolahraga dan mengonsumsi makanan sehat, Mam juga perlu banyak beristirahat selama masa akhir kehamilan. Sebab, tubuh Mam membutuhkan istirahat yang cukup sebelum melahirkan dan mengasuh Si Kecil. Istirahat yang cukup juga akan membuat tubuh Mam lebih relaks dan siap menghadapi persalinan.

Mam juga bisa mempelajari teknik pernapasan sebagai persiapan melahirkan yang tidak kalah penting. Teknik pernapasan yang baik merupakan bagian dari relaksasi yang Mam butuhkan selama masa kehamilan hingga melahirkan. Dengan menguasai teknik pernapasan, Mam juga akan lebih mampu mengelola rasa sakit yang mungkin timbul selama proses kontraksi dan melahirkan.

Baca Juga: Mam, Simak Tips Melahirkan Normal Berikut Ini

- **Persiapan Mental**
  Selain fisik yang prima, Mam juga perlu mempersiapkan mental untuk menghadapi persalinan dan menyambut kehadiran Si Kecil ke dunia. Persiapan mental menjelang melahirkan bisa dimulai dengan membuang semua pikiran negatif dan memberikan afirmasi positif pada tubuh. Mam tidak perlu mendengar dan memikirkan cerita-cerita negatif tentang persalinan dari orang-orang sekitar, karena hal itu akan mempengaruhi mental saat melahirkan nanti. Alih-alih memikirkan hal-hal negatif, Mam lebih baik fokus pada aspek positif, seperti kebahagiaan akan bertemu Si Kecil.

  Agar lebih matang menghadapi persalinan, Mam juga bisa mengikuti kelas kehamilan dan melahirkan. Kelas tersebut dapat membantu Mam mempersiapkan kelahiran Si Kecil, memberikan rasa percaya diri dan informasi yang cukup tentang proses persalinan serta cara mengasuh bayi. Kelas ini bisa diikuti sejak awal masa kehamilan, tetapi belum terlambat jika Mam baru bergabung saat memasuki usia kandungan 30 hingga 32 minggu.

  Selain kelas ibu hamil dan melahirkan, Mam juga mengikuti kelas menyusui agar lebih siap memberikan ASI kepada Si Kecil. Kelas menyusui sangat penting untuk diikuti, terlebih jika Mam baru pertama kali melahirkan. Lewat kelas menyusui, Mam akan mengetahui cara pelekatan yang benar, cara memegang bayi saat menyusu, dan mengenali tanda-tanda saat Si kecil lapar atau kenyang.

- **Perlengkapan Bayi dan Ibu**
  Setelah mempersiapkan fisik dan mental, Mam juga perlu menyiapkan berbagai perlengkapan yang akan dibawa ke rumah sakit. Penting untuk melakukan persiapan perlengkapan melahirkan anak pertama agar Mam tidak

kesulitan saat berada di rumah sakit nantinya.

Mam dapat mengemas perlengkapan yang akan dibawa ke rumah sakit saat usia kehamilan menginjak 32 minggu. Barang-barang yang perlu dibawa meliputi catatan kesehatan selama hamil, perlengkapan Mam untuk melahirkan seperti baju, celana dalam maternity, bra menyusui, baju hangat, peralatan mandi dan skincare, pembalut, dsb. Selain itu, jangan lupa untuk mengemas juga perlengkapan Si Kecil, seperti baju bayi, topi, kaus kaki, sabun, selimut, dll. Mam juga bisa membawa camilan, buku, atau alat pemutar musik untuk membantu lebih relaks saat menjalani proses persalinan.

Itulah persiapan melahirkan yang bisa Mam lakukan agar dapat melewati persalinan yang aman dan nyaman. Jangan lupa selalu mencukupi asupan nutrisi dan menjaga kesehatan agar Mam bisa bertemu dengan Si Kecil yang sehat pada hari kelahiran nanti.

Source:

What to Expect - 12 Ways You Can Prepare for Labor. Dari: whattoexpect.com/pregnancy/labor-and-delivery/preparing.aspx. Diakses pada 10 Januari 2024.

Parents - Your Pregnancy Checklist: How to Prepare for a Baby. Dari: parents.com/pregnancy/my-life/preparing-for-baby/your-pregnancy-checklist/. Diakses pada 10 Januari 2024.

HSE - Breathing techniques and self-help techniques for labour. Dari: hse.ie/pregnancy-birth/labour/preparing/breathing-self-help-techniques/. Diakses pada 10 Januari 2024

Dr Hessel MD - Mind Games: Preparing for Labor’s Mental Challenges. Dari: drhesselmd.com/pregnancy/mental-challenges/. Diakses pada 10 Januari 2024.

NHS - Antenatal Classes. Dari: nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/antenatal-classes/. Diakses pada 10 Januari 2024.

WEBMD - How to Prepare for Labor. Dari: webmd.com/baby/how-to-prepare-for-labor. Diakses pada 10 Januari 2024.

Raising Children - Labour and birth: getting ready. Dari: raisingchildren.net.au/pregnancy/labour-birth/preparing-for-birth/labour-and-birth-getting-ready. Diakses pada 10 Januari 2024.

Bagikan sekarang