Mams (Pra-kehamilan)
Article

Ini Persiapan Kehamilan yang Perlu Mam Lakukan

JUL 9, 2024

Apakah si Kecil yang pertama mulai tumbuh besar dan Mam sudah siap untuk memiliki si Kecil yang kedua? Jika ya, ada beberapa persiapan kehamilan anak kedua yang perlu Mam perhatikan. Apa saja persiapan program hamil anak ke 2?

Kapan Waktu yang Tepat untuk Hamil Anak Kedua?

Secara medis, jarak paling aman untuk hamil anak kedua adalah setidaknya 18 bulan sejak Mam melahirkan anak pertama. Dengan demikian, Mam akan mendapatkan cukup waktu istirahat dan tubuh kembali mengisi nutrisi yang hilang sejak kehamilan pertama. Saat itu, tubuh dan organ reproduksi Mam juga dinilai telah pulih.

Jarak waktu yang tepat juga diyakini dapat melindungi kesuburan Mam dan kesehatan janin nantinya. Sebab, jarak kehamilan kurang dari 17 bulan, disebut berisiko menyebabkan bayi terlahir prematur atau kekurangan berat badan. Oleh karena itu, mengatur jarak kelahiran merupakan salah satu langkah untuk mempersiapkan kehamilan sehat.

Perbedaan Kehamilan Pertama dan Kedua

Mungkin Mam berpikir bahwa akan lebih mudah menghadapi kehamilan kedua karena sudah berpengalaman pada kehamilan pertama. Meski begitu, perlu diketahui bahwa seringkali terjadi perbedaan pada kehamilan pertama dan kedua.

Tubuh dan kehidupan Mam tentu sudah banyak berubah sejak menjalani kehamilan pertama. Nah, perubahan itu pun akan memengaruhi segalanya pada kehamilan kedua, mulai dari intensitas kelelahan hingga seberapa cepat Mam dapat merasakan gerakan bayi.

Saat hamil anak pertama, Mam mungkin baru merasakan tendangan bayi pada usia kehamilan 20 minggu. Namun, pada kehamilan kedua, tendangan bayi bisa terasa lebih cepat, yakni pada sekitar usia 13 minggu.

Bukan hanya itu, baby bump atau perut hamil Mam juga akan lebih cepat terlihat pada kehamilan kedua. Pada kehamilan kedua, perut Mam akan terlihat lebih melorot ke bawah dibandingkan saat Mam hamil anak pertama.

Saat menjalani kehamilan kedua, Mam juga mungkin akan merasa jauh lebih mudah lelah ketimbang saat hamil anak pertama. Sebab, selain karena perubahan kondisi fisik, Mam kini juga harus menjalani kehamilan sembari mengurus si Kakak yang mungkin sedang aktif-aktifnya.

Sebagian besar ibu juga mengeluhkan sakit punggung yang datang lebih cepat pada kehamilan kedua. Hal ini dapat terjadi karena pusat gravitasi tubuh bergeser untuk mengakomodasi perut Mam yang semakin membesar, sedangkan otot perut jauh lebih lemah pada kehamilan kedua. Itulah mengapa saat hamil anak kedua, sakit punggung dapat Mam rasakan bahkan sejak awal masa kehamilan.

Baca Juga: Flek Coklat saat Hamil Muda

Persiapan Kehamilan Anak Kedua

Agar dapat melalui masa kehamilan kedua dengan aman dan nyaman, Mam perlu melakukan persiapan yang baik, baik dari segi fisik, mental, maupun finansial. Berikut ini persiapan hamil anak ke 2 yang perlu Mam lakukan:

Persiapan fisik

Untuk mempersiapkan kehamilan sehat, Mam tentu perlu memiliki tubuh yang sehat pula. Oleh karena itu, fisik yang sehat dan bugar menjadi salah satu syarat penting dalam persiapan kehamilan.

Saat ingin melakukan program hamil anak kedua, Mam disarankan untuk menjaga pola hidup sehat, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menjauhi rokok dan alkohol, serta berolahraga secara teratur.

Mam juga perlu mengonsumsi asam folat sebanyak 400 microgram setiap hari untuk mendukung program hamil anak kedua. Asam folat sangat penting untuk mencegah risiko bayi lahir dengan cacat otak, tulang belakang, atau sumsum tulang belakang, seperti spina bifida.4

Selain Mam, Pap juga perlu menjaga kesehatan untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat. Sebab, kondisi kesehatan Pap akan mempengaruhi kualitas dan produksi sperma untuk mendukung keberhasilan kehamilan.

Persiapan mental

Hamil sembari mengasuh anak pertama yang mungkin sedang berada dalam fase toddler (usia 1–3 tahun) yang aktif, tentu akan sangat melelahkan dan tidak jarang membuat stres. Oleh sebab itu, sebelum memutuskan untuk hamil anak kedua, sebaiknya Mam terlebih dahulu mempersiapkan mental dan belajar mengelola stres dengan baik.

Selain itu, tidak ada salahnya bagi Mam untuk berkonsultasi dengan dokter dan mendapatkan perawatan jika mengalami kondisi kesehatan mental tertentu, seperti depresi pascamelahirkan anak pertama, psikosis pascamelahirkan, atau PTSD. Trauma melahirkan atau kecemasan untuk memiliki bayi lagi juga perlu diatasi terlebih dahulu agar Mam benar-benar siap untuk menyambut kehamilan kedua.

Persiapan finansial

Selain fisik dan mental, ada hal yang tidak kalah penting dalam persiapan kehamilan anak kedua, yakni kondisi finansial. Sebab, memiliki anak kedua tentunya akan menambah pengeluaran keluarga.

Mam perlu mempersiapkan dana untuk kontrol kandungan setiap bulan dan melahirkan, membeli perlengkapan bayi, mencukupi kebutuhan nutrisi selama hamil, dan sebagainya.

Untuk menghemat bujet, Mam bisa memanfaatkan perlengkapan anak pertama yang masih dalam kondisi bagus, seperti baju bayi dan popok kain, stroller, gendongan, dan lain-lain.5

Itulah persiapan kehamilan yang bisa Mam lakukan untuk menjalani program hamil anak kedua. Jangan lupa untuk selalu menjaga kesehatan agar Mam bisa melahirkan bayi yang sehat nantinya.

Source :

SOG - Preparing for a Second Pregnancy: What You Need to Know. Dari: sog.com.sg/blog/preparing-for-a-second-pregnancy-what-you-need-to-know/. Diakses pada 5/1/2024.

Parents.com - How Will Second Pregnancy Symptoms Be Different?. Dari: parents.com/pregnancy/my-body/changing/your-second-pregnancy/. Diakses pada 5/1/2024.

Stanford for Childrens - Preparing for Your Next Pregnancy. Dari: stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=preparing-for-your-next-pregnancy-90-P02141. Diakses pada 5/1/2024.

NHS - Planning Another Pegnancy. Dari: nhs.uk/pregnancy/trying-for-a-baby/planning-another-pregnancy/. Diakses pada 5/1/2024.

What to Expect - Second Pregnancy Planning. Dari: whattoexpect.com/getting-pregnant/second-pregnancy.aspx. Diakses pada 5/1/2024.

Bagikan sekarang


Awali Perjalanan Menjadi Mams & Paps dengan Lebih Percaya Diri
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Awali Perjalanan Menjadi Mams & Paps dengan Lebih Percaya Diri
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >