

# Panduan & Isi Tas Persiapan Melahirkan Caesar Agar Lancar

JUL 9, 2024

Di masa kehamilan, Mam tentu sudah menghitung hari untuk segera bertemu dengan Si Kecil. Persiapan persalinan pun mungkin sudah dilakukan sejak jauh-jauh hari.

Apalagi, jika Mam memilih melakukan persalinan dengan operasi caesar karena alasan tertentu. Isi tas persiapan melahirkan caesar sudah bisa Mam persiapkan sejak beberapa bulan sebelum persalinan di Rumah Sakit. Sebab, biasanya dokter sudah menjadwalkan waktu persalinan caesar.

## Kapan Waktu yang Tepat Menyiapkan Tas Bersalin?

Tas bersalin dianjurkan sudah mulai disiapkan sejak memasuki awal trimester 3 atau kehamilan berusia 7 bulan.<sup>1</sup> Harapannya, tas bersalin sudah siap saat usia kehamilan Mam sekitar 36 minggu. Waktu ini dianggap ideal agar jika Mam merasakan kontraksi sewaktu-waktu tidak lagi panik mencari barang yang akan dibawa ke rumah sakit saat melahirkan caesar.<sup>2</sup>

Simpanlah tas yang sudah dikemas di tempat yang mudah dijangkau seperti lorong atau bagasi mobil. Mam mungkin ingin menambahkan beberapa barang di menit terakhir, seperti sikat gigi atau handphone, tetapi barang-barang yang perlu sebaiknya sudah lebih dulu dipersiapkan.<sup>3</sup>

Mam, yang harus diingat, tinggal di rumah sakit setelah operasi caesar biasanya lebih lama dibandingkan melahirkan secara normal. Jadi, rencanakan membawa barang-barang dalam jumlah cukup.

# Isi Tas Persiapan Melahirkan Caesar

Saat mempersiapkan tas untuk melahirkan secara caesar, Mam harus membawa barang-barang yang membuat Mam nyaman.

Barang-barang yang harus dibawa saat melahirkan caesar:

- Baju ganti, Mam bisa membawa baju menyusui atau baju ringan yang nyaman.
- Pemutar musik, agar Mam rileks menjelang operasi.
- Kamera, untuk mengabadikan momen.
- Handphone.
- Kartu identitas dan kartu asuransi.
- Ikat rambut.
- Kacamata, karena lensa kontak akan dilepas saat operasi.
- Pakaian yang ingin Mam pakai saat diperbolehkan pulang ke rumah.
- Pelembab bibir atau lip balm.
- Kaus kaki.
- Makanan atau minuman kesukaan, sejauh diizinkan.
- Buku, kartu, tablet, dan lain-lain untuk membuat Mam tetap sibuk saat menunggu. Kabel charging untuk peralatan elektronik Mam.
- [Click here to enter text](#). Perlengkapan mandi.
- Perlengkapan menyusui.
- Korset.
- Baju bayi.
- Topi, kaus tangan, kaus kaki bayi.
- Bedong atau selimut bayi.
- Gendongan.
- Popok.

**Baca Juga:** Tips Ibu Melahirkan di Kampung Halaman

## Perawatan Bekas Luka Operasi Caesar

Biasanya, Mam akan menginap di rumah sakit selama beberapa hari pasca persalinan caesar. Selama itu, dokter akan melakukan observasi terhadap luka bekas operasi dan Si Kecil.

Saat diijinkan pulang ke rumah, Mam biasanya diberi beberapa instruksi perawatan luka operasi caesar. Misalnya, berapa lama luka Mam harus dibalut dan seberapa sering mengganti perban.

Berikut ini beberapa tips merawat sayatan operasi caesar:

- [Click here to enter text](#). Jika luka ditutup dengan jahitan, staples atau lem, Mam dapat melepas perban dan mandi, tetapi tanyakan kepada dokter dulu.
- Saat mandi, gunakan sabun lembut dan air dan bersihkan dengan lembut,

jangan digosok, terutama jika sayatan Mam ditutup dengan steristrip atau lem. Tepuk-tepuk hingga kering.

- Jangan berendam di bak mandi atau bak mandi air panas atau berenang sampai dokter Mam mengatakan boleh.
- Minum obat pereda nyeri yang dijual bebas seperti ibuprofen atau asetaminofen untuk mengatasi nyeri sayatan. Tanyakan kepada dokter.
- Bantal pemanas yang diatur pada suhu rendah atau waslap hangat dapat membantu meredakan nyeri perut.
- Awasi tanda-tanda infeksi, seperti:
  - Sayatan berwarna kemerahan, bengkak, atau panas saat disentuh.
  - Mengeluarkan cairan atau nanah.
  - Mam mengalami demam.
  - Rasa sakit semakin memburuk.
  - Mam mengalami pendarahan hebat.

## Tips Pemulihan Pasca Operasi Caesar

Area di sekitar bekas luka operasi caesar biasanya akan terasa sakit pada beberapa hari pertama. Selama proses penyembuhan rasa tidak nyaman dan kelelahan adalah hal yang biasa terjadi. Untuk mempercepat proses penyembuhan, Mam bisa melakukan beberapa hal berikut ini.

1. Perbanyak istirahat dan jangan memaksakan diri. Agar lebih mudah, pastikan apa yang Mam dan Si Kecil butuhkan mudah dijangkau. Selain itu, pada beberapa minggu pertama jangan mengangkat barang yang berat.
2. Minum obat pereda nyeri. Untuk meredakan rasa nyeri di area bekas luka, Mam bisa minum obat pereda nyeri yang diresepkan dokter.
3. Jaga perut. Hindari bersin, batuk, dan tertawa terlalu keras. Bila perlu pegangi perut saat melakukan 3 hal tersebut.
4. Minum banyak cairan. Mam membutuhkan banyak cairan setelah melakukan operasi besar. Selain itu, menyusui juga menguras banyak cairan tubuh. Jadi, pastikan tubuh Mam selalu terhidrasi agar cepat pulih.
5. Konsumsi makanan tinggi serat. Tujuannya adalah agar Mam tidak sembelit. Jika sembelit, Mam perlu mengejan saat Buang Air Besar yang akan berpengaruh pada bekas luka operasi.

Itu tadi sejumlah barang yang perlu masuk dalam isi tas persiapan melahirkan caesar. Jangan sampai ada yang ketinggalan ya, Mam!

Source :

Parenting. Persiapan Menjelang Kelahiran. Dari [parenting.co.id/hamil/persiapan+menjelang+kelahiran](https://parenting.co.id/hamil/persiapan+menjelang+kelahiran). Diakses 5/1/2024

Alodokter. Hamil 8 Bulan, Persiapkan Diri untuk Persalinan. Dari [alodokter.com/hamil-8-bulan-persiapkan-diri-untuk-persalinan](https://alodokter.com/hamil-8-bulan-persiapkan-diri-untuk-persalinan). Diakses 5/1/2024

BabyCenter. Hospital bag checklist: What to pack for labor and postpartum. Dari [babycenter.com/pregnancy/your-body/packing-for-the-hospital-or-birth-center\\_185](https://babycenter.com/pregnancy/your-body/packing-for-the-hospital-or-birth-center_185). Diakses 5/1/2024

Verywell Family. What to Pack in Your Hospital Bag for a C-Section. Dari [verywellfamily.com/hospital-bag-for-a-planned-cesarean-birth-2759905](https://verywellfamily.com/hospital-bag-for-a-planned-cesarean-birth-2759905). Diakses 5/1/2024

Klik Dokter. Ibu Operasi Caesar, Siapkan Sejumlah Barang Ini Sebelum Persalinan. Dari [klikdokter.com/ibu-anak/kehamilan/ibu-operasi-caesar-siapkan-sejumlah-barang-ini-sebelum-persalinan](https://klikdokter.com/ibu-anak/kehamilan/ibu-operasi-caesar-siapkan-sejumlah-barang-ini-sebelum-persalinan). Diakses 5/1/2024

WebMD. C-Section Recovery - What to Expect: Walking, Blood Clots, & Pain. Dari <https://www.webmd.com/baby/recovery-after-c-section>. Diakses 5/1/2024

Bagikan sekarang