Mams (Kehamilan)
Artikel

5 Perbedaan Hamil Bayi Laki-laki dan Perempuan yang Akurat

JUL 18, 2024

Ada kalanya Mam memiliki keinginan untuk melahirkan di kampung halaman, karena merasa lebih nyaman menyambut kedatangan buah hati di rumah orang tua dan dikelilingi kerabat terdekat. Persiapan melahirkan yang harus Mam dan Pap lakukan mungkin akan sedikit lebih banyak dibandingkan jika Mam tidak mudik. Terutama, karena Mam akan melakukan perjalanan jarak jauh saat sudah hamil tua.

Agar proses persalinan Mam di kampung halaman berjalan lancar, simak sejumlah hal yang harus disiapkan dan diperhatikan berikut ini:

Batasan yang aman bagi Mam untuk berpergian

Bila memutuskan untuk pulang kampung sebelum melahirkan, sebaiknya Mam melakukannya maksimal di usia kehamilan 30-31 minggu. Pada minggu ke-32, diharapkan Mam sudah sampai di kampung halaman. Pasalnya, berpergian di trimester ketiga dapat menimbulkan risiko, di antaranya persalinan prematur dan ketuban pecah dini.

Lakukan peregangan ringan secara berkala selama perjalanan

Untuk menghindari penggumpalan darah akibat duduk terlalu lama, Mam harus melakukan peregangan ringan terutama pada kaki secara berkala. Misalnya setiap satu jam, Mam perlu menggerak-gerakkan kaki dan jemari kaki agar peredaran darah lancar. Jika Mam menggunakan pesawat atau kereta api, berjalan-jalanlah sejenak di lorong pesawat atau kereta. Jika menggunakan mobil, berhentilah setiap dua atau tiga jam untuk beristirahat. Sebelum melakukan perjalanan, konsultasikan dengan dokter apakah kondisi kesehatan Mam memungkinkan untuk melakukan perjalanan jauh.

Baca Juga: Induksi Persalinan: Apa Itu dan Kapan Waktu yang Tepat?

Survei rumah sakit bersalin di kampung halaman

Jika bingung memilih rumah sakit bersalin, Mam bisa meminta rekomendasi dari dokter spesialis kandungan dan kebidanan yang biasa dikunjungi. Bila biaya persalinan ditanggung asuransi kantor atau asuransi pribadi, cek fasilitas kesehatan mana di kampung halaman yang bekerja sama dengan pihak asuransi.

Cek prosedur cuti melahirkan dari kantor

Karena proses perjalanan ke kampung halaman tak bisa dilakukan pada detik-detik terakhir menjelang persalinan, Mam yang bekerja di kantor pun perlu mengecek cara mengambil cuti melahirkan jauh hari sebelumnya. Ini merupakan salah satu persiapan melahirkan yang perlu dilakukan Mam yang bekerja. Umumnya, perusahaan memberlakukan tiga bulan cuti melahirkan bagi karyawan yang telah berstatus tenaga tetap. Tanyakan pada departemen personalia apakah memungkinkan mengambil cuti melahirkan dua bulan sebelum tanggal perkiraan persalinan.

Agar tidak ada yang terlewat, Mam bisa membuat checklist daftar persiapan melahirkan di kampung halaman, termasuk perencanaan Mam akan berapa lama tinggal di kampung halaman dan bagaimana cara membawa si Kecil pulang. Yang tak boleh dilupakan juga, siapkan tas bersalin Mam dan si Kecil. Selamat mudik dan hati-hati di perjalanan, ya, Mam.

Bagikan sekarang




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