

10 Cara Induksi Alami yang Aman untuk Proses Persalinan

KEHAMILAN

ARTICLE

SEP 22, 2024

Jelang hari perkiraan lahir (HPL) sudah dekat, tentunya Mam ingin memastikan semuanya berjalan lancar dan tepat waktu. Bisa jadi Mam juga berpikir untuk mencari cara induksi alami untuk memacu kontraksi yang bisa melancarkan proses persalinan. Untuk tahu lebih banyak tentang cara induksi alami dan apakah cara tersebut aman dan efektif untuk membantu melancarkan persalinan, yuk Mam simak bahasan berikut ini.

10 Cara Induksi Alami yang Perlu Mam Ketahui

Beberapa tips seperti olahraga hingga makanan tertentu disebut bisa jadi induksi alami agar cepat melahirkan. Namun pastikan Mam berkonsultasi terlebih dulu ke dokter kandungan mengenai jenis induksi alami apa yang akan dilakukan, karena ada beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan sebelum memutuskan metode induksi apa pun, termasuk usia kehamilan, posisi janin, dan komplikasi kehamilan. Simak tips berikut yuk, Mam!

1. Berjalan kaki

Berjalan kaki adalah salah satu cara paling sederhana dan alami untuk bantu menjaga kebugaran dan mengurangi stres. Ketika Mam rutin jalan kaki sekitar 30 menit per hari mulai usia kehamilan 38 minggu, cara ini juga secara tidak langsung membantu menginduksi secara alami dan mengurangi gangguan atau komplikasi saat persalinan secara normal.

2. Stimulasi puting

Stimulasi puting dapat memacu kontraksi secara alami karena meningkatkan produksi oksitosin dalam tubuh. Oksitosin adalah hormon yang sama yang dihasilkan

tubuh saat menyusui dan yang membantu memacu persalinan.

3. Akupresur

Akupresur adalah teknik pengobatan tradisional yang melibatkan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh. Beberapa titik akupresur diyakini dapat membantu merangsang kontraksi rahim dan mempercepat persalinan. Mam bisa mencoba memijat titik-titik ini sendiri atau mengunjungi ahli akupresur yang berpengalaman. Jangan lupa sebaiknya konsultasi ke dokter kandungan sebelum melakukan tindakan ini.

4. Konsumsi kurma

Kurma juga bisa menjadi salah satu makanan untuk induksi alami karena bisa membantu melebarkan serviks jika dikonsumsi rutin pada minggu-minggu akhir jelang persalinan.

5. Latihan squat

Latihan squat dengan bersandar di dinding juga bisa membantu menguatkan otot glutes dan kaki, serta meregangkan dasar panggul sehingga bisa memudahkan persalinan. Untuk melakukan squat ini, sandarkan punggung ke dinding dengan kaki selebar bahu dan lutut sedikit mengarah keluar, lalu turunkan badan perlahan sambil menghembuskan napas.

6. Yoga

Yoga dan peregangan ringan dapat membantu Mam merasa lebih rileks dan nyaman menjelang persalinan. Beberapa pose yoga khusus untuk kehamilan, seperti pose kupu-kupu, ball bounce, dapat membantu mempersiapkan tubuh untuk persalinan dengan meningkatkan fleksibilitas dan memperkuat otot-otot panggul. Latihan pernapasan dalam yoga juga bisa membantu Mam mengelola stres dan mempersiapkan diri untuk proses persalinan.

Baca Juga: Tanda dan Proses Persalinan yang Tepat

7. Meditasi

Pilihan lain metode induksi alami adalah dengan meditasi, dimana cara ini akan membantu Mam lebih rileks menjelang persalinan dan juga meningkatkan kadar oksitosin dalam tubuh yang membantu kontraksi rahim.

8. Teh daun rasberi merah

Teh daun rasberi merah dengan kandungan zat besi, kalsium, dan vitamin disebut

bisa menstimulasi rahim. Mam bisa mulai mengonsumsinya satu cangkir sehari beberapa minggu sebelum tanggal HPL atau perkiraan persalinan.

9. Akupunktur

Akupunktur adalah teknik pengobatan tradisional yang melibatkan penempatan jarum-jarum tipis di titik-titik tertentu di tubuh. Beberapa sumber menunjukkan bahwa cara ini bisa membantu menstimulasi persalinan, walaupun bukti ilmiah yang mendukung masih belum banyak. Untuk mencoba cara ini, pastikan Mam mengunjungi praktisi akupunktur yang berlisensi dan berpengalaman, serta konsultasi sebelumnya ke dokter kandungan.

10. Minyak castor

Minyak castor disebut juga sebagai cara induksi alami untuk memulai persalinan karena bekerja dengan merangsang usus, yang pada gilirannya dapat menstimulasi rahim untuk berkontraksi. Namun, penggunaannya harus hati-hati dan dalam jumlah sedikit (sekitar 29,57-59,14 ml) karena berisiko menimbulkan gangguan pencernaan dan disarankan konsultasi terlebih dahulu dengan dokter.

Itu tadi beberapa beberapa penjelasan terkait cara induksi alami dan hal-hal apa yang perlu diperhatikan. Perlu dicatat, tidak semua cara akan efektif untuk setiap orang dan sebelum mencobanya, Mam perlu berkonsultasi dengan dokter kandungan memastikan keamanan dan disesuaikan dengan kondisi kesehatan Mam.

