

# Pentingnya Peran Papa atau Suami Selama Proses Kelahiran

NOV 17, 2020

Salah satu kecemasan Mam selama proses kehamilan adalah saat masa kelahiran tiba. Saat-saat menegangkan sekaligus paling ditunggu.

*Kehadiran Pap di samping Mam selama proses kelahiran akan memberikan ketenangan, semangat dan rasa ditemani bagi Mam. Seolah tidak berjuang sendirian.*

Salah satu kecemasan Mam selama proses kehamilan adalah saat masa kelahiran tiba. Saat-saat menegangkan sekaligus paling ditunggu. Berbagai perasaan campur aduk. Excited ingin bertemu si Kecil yang sudah 9 bulan dibawa ke mana-mana, menahan sakit akibat kontraksi, sampai cemas akan keselamatan si Kecil dan diri sendiri.

Saat inilah peran Pap sangat dibutuhkan. Kehadiran Pap di samping Mam selama proses kelahiran akan memberikan ketenangan, semangat dan rasa ditemani bagi Mam. Seolah tidak berjuang sendirian.

Nah, sebenarnya seberapa penting sih peran Pap selama proses kelahiran?

## 1. Memberi Ketenangan

Percayalah, proses kelahiran merupakan salah satu momen paling menakutkan bagi Mam. Apalagi saat ini mudah sekali menemukan berita-berita soal apa pun di internet, termasuk tentang kegagalan proses kelahiran. Karena itu, terkadang Mam begitu khawatir terjadi sesuatu yang tidak diinginkan saat proses kelahiran.

Kehadiran Pap di sampingnya akan memberikan rasa tenang, bahwa apapun yang akan terjadi, ada seseorang yang mencintainya di sana. Hal yang harus Pap lakukan, sebisa mungkin ciptakan suasana relaks bagi Mam dengan mengobrol, menyuapi makanan, atau menanyakan apa yang dirasakannya.

## 2. Mendukung Secara Fisik Maupun

# Emosional

Saat proses persalinan, Mam mengalami kondisi yang serbatidak enak. Kehadiran Pap di sana bisa memberi dukungan secara fisik dengan memijat, mengelus, ataupun mengingatkan mengatur pernafasan. Kehadiran pap juga bisa mengalihkan Mam dari rasa sakit akibat kontraksi. Karena itu, Pap bersiap-siap untuk hal-hal aneh yang mungkin dilakukan Mam, seperti mungkin mencengkeram tangan Pap keras-keras, menggigit, bahkan mungkin menangis. Peran Pap di sana meredakan kesakitan fisik maupun emosional Mam yang sedang berjuang.

Baca Juga: Cara Menghitung Masa Subur

## 3. Membantu Membuat Keputusan

Yup, terkadang selama proses persalinan terdapat hal-hal yang perlu keputusan cepat. Kondisi Mam yang sedang berjuang tentu tidak memungkinkan untuk memutuskan sesuatu jika dibutuhkan. Kehadiran Pap yang akan mengambil peran itu. Dengan adanya Pap di samping Mam, segala hal bisa dilakukan secara cepat. Hal itu juga turut memberi ketenangan batin untuk Mam, yakin bahwa ada orang yang dapat diandalkannya.

## 4. Menikmati Momen Kehadiran Si Kecil Bersama

Segera setelah si Kecil lahir, Mam akan sedikit emosional. Ia mungkin akan menangis dan ingin berbagi kebahagiaan bersama orang yang dicintainya. Pap adalah orang tersebut. Begitu si Kecil lahir, saat diberikan ke pelukan Mam dengan Pap di sampingnya tentu memberi perasaan dicintai dan kebahagiaan luar biasa. Karena itu Pap, usahakan untuk mendampingi Mam saat persalinan tiba. Namun, persiapkan juga diri Pap jika memang tidak sanggup melihat proses persalinan. Tidak perlu memaksakan diri. Berikan dukungan dalam bentuk apa pun yang Pap bisa saat proses kelahiran.

### Sumber:

1. [babycenter.com/0\\_a-dads-role-in-delivery\\_183.bc](https://www.babycenter.com/0_a-dads-role-in-delivery_183.bc)

Bagikan sekarang