Kelas Prenatal untuk Ibu Hamil, Apa Manfaat dan Jenisnya?

KEHAMILAN

ARTICLE

NOV 17, 2020

Ada banyak cara yang bisa Mam dan Pap lakukan untuk memberikan perawatan terbaik saat si Kecil lahir nanti. Mengikuti kelas prenatal bisa menjadi salah satu caranya.

beberapa rumah sakit bersalin menawarkan beragam pilihan kelas prenatal. Namun, Mam cukup memilih kelas yang paling dibutuhkan.

Ada banyak cara yang bisa Mam dan Pap lakukan untuk memberikan perawatan terbaik saat si Kecil lahir nanti. Mengikuti kelas prenatal bisa menjadi salah satu caranya. Umumnya, beberapa rumah sakit bersalin menawarkan beragam pilihan kelas prenatal. Namun, Mam cukup memilih kelas yang paling dibutuhkan. Berikut beberapa pilihan kelas yang bisa Mam ikuti di rumah sakit bersalin atau tempat khusus yang menyelenggarakan kelas prenatal:

Senam Hamil

Untuk mengikuti kelas ini, biasanya kandungan Mam sudah harus menginjak usia 28 minggu dan telah mendapat persetujuan dari dokter kandungan. Salah satu manfaat mengikuti kelas senam hamil adalah mengurangi keluhan selama hamil, seperti sakit punggung, pegal-pegal, bahkan kaki bengkak. Selain itu, di kelas ini Mam juga akan belajar teknik pernapasan yang baik agar asupan oksigen ke tubuh menjadi maksimal dan peredaran darah menjadi lancar, sehingga berdampak baik bagi kesehatan janin. Yang tak kalah penting, Mam pun akan dipandu berlatih teknik relaksasi yang berguna untuk mengurangi stres dan meningkatkan mood selama kehamilan maupun persalinan.

Hypnobirthing

Tujuan hypnobirthing adalah membuat persalinan terasa lebih mudah melalui teknik self-hypnosis atau sugesti yang baik dari dalam diri. Selama sesi, Mam akan dipandu bagaimana caranya untuk memiliki sugesti baik tentang si Kecil maupun proses

persalinan. Sehingga, diharapkan hal ini bisa mengurangi ketakutan-ketakutan tentang persalinan yang biasa dialami oleh Mam di trimester akhir. Di kelas ini, Mam juga akan diajari teknik pengelolaan stres, cara mengurangi rasa sakit saat melahirkan, serta kiat-kiat untuk menghindari persalinan yang traumatis.

Kelas Laktasi

Sukses memberikan ASI secara eksklusif tak hanya memberikan kesempatan bagi si Kecil untuk tumbuh dengan optimal, namun juga bisa membangun kedekatan yang kuat antara Mam dan si Kecil. Untuk tahu lebih lengkap tentang manfaat ASI, Mam bisa buka laman ini . Selain itu, untuk Mam yang bekerja, kelas ini juga akan mengajak Mam mengetaui cara terbaik penyimpanan ASIP (ASI Perah) dan cara tepat pemberian ASIP sehingga manfaatnya bisa dirasakan oleh bayi.

Baca Juga: Persiapan saat Kehamilan Untuk Mam dan Papa

Pijat Bayi

Pemijat terbaik bagi bayi adalah ibunya sendiri. Itu sebabnya, banyak manfaat yang akan didapat oleh si Kecil bila Mam rutin memijatnya usai mandi pagi atau sore, seperti ikatan emosi antara Mam dan si Kecil menjadi lebih erat berkat sentuhan kulit ke kulit, bisa membantu si Kecil lebih rileks dan bahagia sehingga tak mudah rewel, termasuk membantu si Kecil untuk minum ASI atau makan MPASI lebih banyak.

Perawatan Bayi Baru

Di kelas ini, Mam akan belajar merawat bayi di bulan-bulan pertamanya. Mam akan dibimbing bagaimana cara memandikan bayi yang baru lahir, cara merawat tali pusat, cara mengganti popok bayi, melakukan perawatan mata, mulut, serta telinga , dan beragam perawatan yang bisa membantu si Kecil tetap segar dan ceria setiap hari. Materi yang diajarkan di kelas ini juga termasuk perawatan pertama kala bayi sakit, seperti demam, flu, dan penyakit umum lainnya.

Menariknya, semua kelas juga bisa Pap ikuti, lho. Sehingga, Mam dan Pap dapat saling mendukung dan membantu satu sama lain dalam merawat si kecil. Yuk, Mam dan Pap, cari kelas prenatal di rumah sakit bersalin favorit!

Sumber:

1. ayahbunda.co.id/kehamilan-gizi-kesehatan/kelas-pranatal2c-sekolah-ibu-hamil
2. smartmama.com/2015/11/16/yang-perlu-anda-tahu-tentang-kelas-prenatal
3. doktersehat.com/manfaat-kegunaan-pemijatan-bayi-untuk-pertumbuhan/

Bagikan sekarang