Mams (Kehamilan)
Artikel

Babymoon : Yuk, Mam, Nikmati Honeymoon Saat Hamil

NOV 17, 2020

Babymoon, tren bulan madu yang dilakukan saat si Kecil masih di dalam kandungan bisa menjadi me time yang menyegarkan bagi Mam dan Pap, sebelum menghadapi hari-hari yang sibuk saat mengurus si Kecil.

Stres selama kehamilan harus dihindari, salah satunya dengan menikmati babymoon.

Banyak informasi kehamilan yang berisi tentang ragam kegiatan yang dapat mengusir stres selama kehamilan. Tapi, pernahkah Mam mendengar tentang babymoon? Walau bernama babymoon, tren bulan madu ini tidak dilakukan setelah bayi lahir, lho, melainkan pada saat si Kecil masih di dalam kandungan. Alasannya, liburan saat kehamilan bisa menjadi me time yang menyegarkan bagi Mam dan Pap, sebelum menghadapi hari-hari yang sibuk saat mengurus si Kecil.

Merencanakan “honeymoon kedua” saat sedang berbadan dua ternyata tak hanya memberi banyak kesenangan, lho. Babymoon juga dapat membuat Mam dan Pap lebih dekat sehingga lebih siap saat mengurus si Kecil nantinya. Menghabiskan waktu berdua dan jauh dari rutinitas sehari-hari selama babymoon juga diharapkan dapat mengurangi stres selama hamil. Hormon stress epinephrine dan norepinephrine dapat menghambat aliran darah yang berfungsi menyalurkan nutrisi dan oksigen untuk pertumbuhan si Kecil. Itu sebabnya, stres selama kehamilan harus dihindari, salah satunya dengan menikmati babymoon.

Ada banyak pilihan lokasi babymoon, bisa di dalam kota, luar kota, atau bahkan luar negeri. Bila Mam dan Pap memutuskan untuk melakukan liburan jarak jauh, The American Congress of Obstetricians Gynecologist (ACOG) merekomendasikan untuk melakukannya saat kehamilan mencapai usia 14-28 minggu atau trimester kedua. Bila Mam membaca informasi kehamilan, di trimester kedua, janin biasanya sudah lebih kuat ketimbang di trimester sebelumnya, namun belum dekat dengan hari perkiraan lahir. Kondisi Mam juga relatif lebih sehat karena morning sickness cenderung sudah berkurang. Perut pun belum terlalu besar sehingga Mam masih bisa menikmati perjalanan.

Berikut tips nyaman dan aman bila Mam memutuskan untuk melakukan babymoon bersama Pap:

1. Pastikan tempat yang dituju bukan tempat yang ramai dan riuh, namun bisa memberikan kenyamanan bagi Mam, seperti resort. Sebab, babymoon bukan hanya sekadar berlibur, melainkan menghabiskan waktu dengan penuh kebahagiaan bersama Pap.
2. Saat memutuskan liburan ke luar negeri, ada baiknya Mam berkonsultasi dahulu dengan dokter kandungan, baik rencana lokasi, moda transportasi, serta aktivitas yang akan dilakukan. Dengan begitu, dokter akan melihat apakah kondisi kesehatan Mam dan janin memungkinkan, apakah Mam memerlukan vaksin tertentu, atau apakah perlu mendapat vitamin agar kesehatan Mam dan janin terjaga.
3. Temukan fasilitas kesehatan terdekat. Walau Mam dinyatakan sehat untuk bepergian, upaya ini akan sangat menolong andai Mam membutuhkan pertolongan medis selama babymoon.
4. Cek persyaratan sebelum mengambil moda transportasi, khususnya pesawat terbang atau kapal pesiar. Ada baiknya juga untuk mengecek persyaratan bagi ibu hamil. Sebab, tiap maskapai kapal memiliki peraturan yang berbeda-beda. Jangan sampai Mam sudah membeli tiket namun persyaratan tak bisa dipenuhi, ya.
5. Gunakan pakaian yang nyaman, tidak terlalu ketat, agar pergerakan Mam menjadi lebih leluasa.
6. Pastikan tetap mendapatkan asupan makanan sehat ya, Mam. Walau kuliner lokal begitu menggoda, Mam tetap perlu memastikan makanan yang disajikan bersih dan menggunakan bahan yang aman bagi ibu hamil.
7. Tak lupa, sedia selalu air mineral. Selain Mam tidak selalu bisa menjamin kebersihan air setempat, kebutuhan cairan Mam selama hamil juga meningkat.

Mam juga dapat mencari informasi kehamilan tentang tips berlibur yang menyenangkan ala ibu hamil. Hal yang tak kalah penting, bicarakan informasi kehamilan ini kepada Pap ya, agar rencana liburan dapat disiapkan sebaik mungkin. Selamat menikmati babymoon, Mam.

Sumber:

1. webmd.com/baby/features/pre-baby-vacation#1
2. verywell.com/what-is-a-baby-moon-2760079
3. alodokter.com/ibu-hamil-jangan-stres-efeknya-bisa-buruk-untuk-janin

Bagikan sekarang




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