Mams (Kehamilan)
Article

# Persiapan Saat Kehamilan Untuk Mam and Pap

**NOV 17, 2020**

Menjadi seorang Mam dan Pap merupakan fase kehidupan baru yang akan membawa banyak perubahan bagi keluarga. Hal ini dapat dipersiapkan dengan mengikuti kelas-kelas persiapan kelahiran bersama pasangan.

*Tidak hanya Mam yang bersiap untuk menghadapi persalinan, tetapi Pap juga turut berperan untuk membantu agar persalinan berjalan lancar dan ia dapat membesarkan si Kecil dengan penuh cinta dan tanggung jawab.*

Menjadi seorang Mam dan Pap merupakan fase kehidupan baru yang akan membawa banyak perubahan bagi keluarga. Tidak hanya Mam yang bersiap untuk menghadapi persalinan, tetapi Pap juga turut berperan untuk membantu agar persalinan berjalan lancar dan ia dapat membesarkan si Kecil dengan penuh cinta dan tanggung jawab. Yuk ikut kelas-kelas persiapan kelahiran bersama pasangan! Jangan lupa untuk selalu konsultasikan dengan dokter Mam sebelum mengikuti kelas senam hamil, hypnobirthing, ataupun kelas Lamaze.

## Kelas senam hamil

Kelas senam hamil umumnya tersedia di rumah sakit, terutama rumah sakit bersalin. Senam ini membantu Mam untuk lebih fit saat persalinan. Di senam ini juga diajarkan gerakan-gerakan yang akan mempercepat proses persalinan, teknik pernapasan, teknik mengejan dan latihan untuk mengurangi keluhan hamil.

## Kelas hypnobirthing

Mam biasanya disarankan untuk mengikuti kelas ini bersama dengan Pap. Kelas ini mengajak Mam untuk siap secara mental menghadapi persalinan. Hypnobirthing adalah metode relaksasi agar kehamilan berjalan dengan sehat, tenang, lancar dan minim rasa sakit. Hypnobirthing juga bermanfaat untuk membantu kelancaran ASI, menghindari baby blues dan membantu mengedukasi Mam dan Pap soal pengasuhan anak.

# Kelas Lamaze

Salah satu persiapan kehamilan adalah metode Lamaze, yaitu untuk membantu Mam melahirkan dengan cara normal,  dilakukan bersama pasangan sebagai dukungan selama persalinan. Metode ini mengajarkan mengenai posisi saat melahirkan, pijat, aromaterapi, teknik pernapasan, teknik mendorong dan mengejan. Metode ini menghindari intervensi medis dan obat-obatan saat melahirkan.

Baca Juga: Penyebab Perubahan Hormon saat Hamil

# Kelas breastfeeding

Setelah melahirkan Mam akan menemui tantangan baru, yaitu ketika memberikan ASI untuk si Kecil. Kelas ini membantu Mam untuk mendapatkan posisi terbaik saat menyusui sehingga tidak menimbulkan luka pada puting yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman saat menyusui. Mam juga akan mempelajari cara memijat payudara dan contoh makanan bernutrisi yang mampu membantu produksi ASI yang lebih banyak dan berkualitas.

# Kelas Parenting

Kelas ini banyak pilihannya, mulai dari belajar merawat bayi baru lahir yang umumnya disediakan oleh rumah sakit, sampai kelas parenting dengan materi cara membesarkan anak. Kelas ini penting untuk diikuti Mam dan Pap agar memiliki kesamaan visi saat membesarkan dan mendidik si Kecil. Dengan pola asuh yang sama, maka diharapkan tumbuh kembang si Kecil menjadi lebih optimal.

## Sumber:

1. https://www.starthealthystayhealthy.in/lamaze-getting-ready-birth
2. https://www.starthealthystayhealthy.in/third-trimester
3. http://magazine.orami.co.id/mengenal-sekolah-parenting-untuk-orang-tua/

Bagikan sekarang




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