

Kenali Tanda dan Proses Persalinan

NOV 17, 2020

Mam yang sedang di masa hamil tua biasanya dihinggapi perasaan-perasaan khawatir dan tegang seputar persalinan.

Para calon Mam perlu mengetahui tahap-tahapan apa saja yang akan mereka alami saat bersalin, yang bisa membantu memberikan gambaran yang jelas akan apa yang terjadi, agar tidak terus menerus merasa bingung dan khawatir.

Mam yang sedang di masa hamil tua biasanya dihinggapi perasaan-perasaan khawatir dan tegang seputar persalinan. Agar tidak terus menerus merasa bingung dan khawatir, para calon Mam perlu mengetahui tahap-tahapan apa saja yang akan mereka alami saat bersalin, yang bisa membantu memberikan gambaran yang jelas akan apa yang terjadi.

Tahap 1: Tahap Prodormal Labor

Pada tahap ini, permukaan rahim akan melunak dan mulai terbuka. Kontraksi yang terjadi biasanya sudah mulai terasa, meski tergolong ringan dan terasa ada tekanan pada punggung bagian bawah. Fase ini bisa berlangsung beberapa jam atau beberapa hari.

Yang bisa Mam lakukan:

- Persiapkan diri dan mental dengan baik. Mam tetap harus makan, minum banyak cairan, dan beristirahat. Bila memungkinkan, cobalah untuk sering berjalan-jalan.

Tahap 2: Tahap Persalinan Awal

Pada tahap ini, mulut rahim biasanya sudah terbuka tiga sampai empat sentimeter. Selama beberapa jam ke depan, kontraksi akan terasa lebih panjang dan kuat, serta terjadi secara berdekatan, yaitu lima menit sekali dengan durasi sekitar 25-45 detik.

Yang bisa Mam lakukan:

- Terus coba untuk berjalan-jalan - misalnya di sekitar klinik atau rumah sakit, juga mandi air hangat agar terasa lebih nyaman.
- Saat kontraksi datang, cobalah untuk bernafas dengan baik dan teratur.
- Pijatan pada bagian punggung atau bahu juga dapat memberi perasaan nyaman dan tenang.

Tahap 3: Tahap Persalinan Aktif

Kontraksi pada tahap ini terjadi lebih panjang dan kuat, biasanya berjarak tiga menit sekali dan terus terjadi selama satu menit atau lebih. Pembukaan mulut rahim biasanya sudah mencapai delapan sentimeter.

Yang bisa Mam lakukan:

- Cari posisi tubuh yang paling nyaman untuk Mam.
- Usahakan suasana di sekeliling Mam tetap tenang, kalau memungkinkan redupkan pencahayaan di dalam ruangan.
- Bernafaslah secara teratur dan sadar, hal ini penting untuk mempersiapkan energi dan tenaga Mam.

Tahap 4: Transisi

Tahapan ini adalah tahap puncak persalinan, di mana mulut rahim sudah terbuka sempurna, yaitu 10cm. Kontraksi terjadi sangat kuat dan terus menerus.

Yang bisa Mam lakukan:

- Terus berkonsentrasi; cobalah untuk bernafas secara teratur dan sadar.
- Sedapat mungkin cobalah untuk tetap tenang.

Tahap 5: Persalinan

Pada tahap ini tubuh Mam secara insting akan melakukan tindakan mengejan. Posisi bayi sudah semakin turun dari panggul dan menuju jalan lahir. Fase ini berlangsung antara 15 menit hingga beberapa jam.

Yang bisa Mam lakukan:

- Ikuti arahan dokter atau bidan yang membantu persalinan Mam. Jangan mengejan kecuali diperintahkan oleh dokter atau bidan.
- Bernafaslah dengan baik; bila perlu Mam masih boleh berganti posisi tubuh. Berjongkok, posisi merangkak, atau berbaring miring mungkin cukup membantu.

- Tarik nafas dalam-dalam di antara saat kontraksi, untuk mengumpulkan energi.

Tahap 6: Pemulihan

Saatnya memotong tali pusat dan si Kecil akan diposisikan pada dada Mam sebagai upaya inisiasi menyusui dini (skin-to-skin moment).

Sumber:

1. <http://www.givingbirthwithconfidence.org/blog/labor-day-your-step-by-step-guide-to-birth>
2. <http://www.parents.com/pregnancy/giving-birth/labor-and-delivery/labor-childbirth-phases/>
3. <https://www.babycentre.co.uk/a177/the-stages-of-childbirth>

Bagikan sekarang