

Proses dan Tahap Persalinan Normal dari Awal Hingga Akhir

NOV 17, 2020

Ada Baiknya Mom mengenali tahapan-tahapan yang akan dilalui dalam persalinan normal dengan 4 Kala yang berbeda

Bila kehamilan Mam berjalan normal dan sehat, maka kemungkinan besar Mam akan menjalani persalinan normal. Agar proses tersebut berjalan lancar dan baik, pastikan Mam telah melakukan berbagai persiapan melahirkan normal, ya, seperti memahami cara membedakan kontraksi asli atau palsu

Bila kehamilan Mam berjalan normal dan sehat, maka kemungkinan besar Mam akan menjalani persalinan normal. Agar proses tersebut berjalan lancar dan baik, pastikan Mam telah melakukan berbagai persiapan melahirkan normal, ya, seperti memahami cara membedakan kontraksi asli atau palsu . Selain itu, ada baiknya juga Mam mengenali tahapan-tahapan yang akan dilalui dalam persalinan normal, yaitu:

Kala 1

Tahap ini menandakan proses kelahiran normal telah dimulai. Pada tahap ini terjadi pematangan dan pembukaan mulut rahim (serviks) hingga melebar sampai 10 cm untuk jalan keluar janin. Pada umumnya, tahap ini berlangsung antara 10 hingga 18 jam..

Tahap ini terdiri dari 2 fase, yaitu:

1. Fase laten. Pada fase persalinan normal ini, pembukaan mulai dari 0 sampai 3 cm, Mam merasakan mulas di tahap persalinan ini tetapi belum terlalu kuat, serta keluar lendir bercampur darah.
2. Fase aktif. Fase ini terjadi ketika pembukaan sudah sebesar 3 cm dan melebar terus sampai 10 cm. Rasa mulas yang Mam rasakan semakin kuat, dan frekuensinya pun terus meningkat hingga 2-4 kali tiap 10 menit dengan durasi 60-90 detik dan terkadang disertai pecahnya ketuban.

Kala 2

Tahap persalinan normal ini dimulai saat mulut rahim sudah terbuka secara penuh (10 cm) dan berakhir ketika bayi berhasil dilahirkan. Pada tahap ini, Mam baru boleh mengejan untuk mendorong bayi keluar. Bila sebelumnya Mam rajin mengikuti kelas melahirkan sebagai persiapan melahirkan normal, maka Mam pasti dapat mengejan dengan benar dan efektif. Selain itu, pada tahap ini juga biasanya ditemukan komplikasi persalinan yang mendorong dokter harus melakukan tindakan Caesar.

Baca Juga: [Kenali Tanda dan Proses Persalinan](#)

Kala 3

Tahapan persalinan normal yang juga disebut kala uri ini dimulai setelah bayi lahir dan berakhir saat plasenta keluar seluruhnya. Bila tidak ada hambatan, proses melahirkan normal seperti plasenta dapat lepas secara spontan dan tahap ini berakhir dalam waktu 15-30 menit. Namun, bila ternyata terjadi kondisi yang disebut retensi plasenta (seluruh atau sebagian plasenta masih tertinggal di dalam rahim setelah lebih dari 30 menit), maka dokter akan mengeluarkannya secara manual (ditarik dan dirogoh) atau melalui operasi. Plasenta yang berada di dalam rahim terlalu lama dapat membuat Mam berisiko mengalami perdarahan.

Kala 4

Setelah bayi dan plasenta berhasil dikeluarkan, maka Mam akan memasuki tahap Kala 4. Pada 2 jam pertama pascapersalinan, Mam masih berisiko terhadap sejumlah masalah pascapersalinan, seperti perdarahan pada robekan jalan lahir atau munculnya penggumpalan darah. Oleh karena itu, Mam akan dipantau secara ketat untuk memastikan tidak adanya komplikasi pascapersalinan. Fase ini berlangsung selama 1-2 jam usai persalinan.

Nah, itulah tahapan persalinan normal yang akan Mam lalui. Agar Mam lebih tenang menanti datangnya waktu melahirkan, cek kembali daftar persiapan melahirkan normal di sini . Selamat menyambut kehadiran si Kecil dengan proses persalinan normal ya, Mam.

Sumber:

1. tabloid-nakita.com/Kehamilan/Persalinan-Normal-Ini-Tahapannya
2. hellosehat.com/proses-cara-melahirkan-normal/
3. tabloid-nakita.com/Kehamilan/Tahapan-Persalinan-Normal

Bagikan sekarang