Mams (Kehamilan)
Article

4 Cara Alami Merangsang Kontraksi Kehamilan

FEB 23, 2021

https://www.wyethnutrition.co.id/operasi-caesar

Saat waktu melahirkan semakin dekat, Mam akan diminta melakukan kontrol kehamilan lebih sering. Dalam pemeriksaan tersebut, dokter akan melakukan USG kehamilan untuk memantau posisi serta kesiapan janin untuk dilahirkan. Terkadang, meski usia kehamilan sudah lewat dari 38 minggu, namun bayi masih betah saja di dalam kandungan. Padahal, dari cek USG kehamilan terlihat bahwa si kecil sudah cukup bulan dan bisa lahir kapan saja. Tetapi, kenapa sampai sekarang Mam belum juga merasakan tanda-tanda melahirkan, ya?

Bila kondisi kehamilan Mam sehat dan tidak terdapat potensi komplikasi, biasanya dokter akan meminta Mam menunggu datangnya tanda-tanda persalinan sampai usia kandungan mencapai 42 minggu. Pada saat usia kehamilan Mam mencapai 40 minggu, dokter kembali akan melakukan pemeriksaan USG kehamilan.

Menurut dr. Irman Christiono, Sp.OG, spesialis obstetri dan ginekologi dari Siloam Hospital Simatupang, pemeriksaan itu bertujuan mengetahui berat janin, jumlah indeks air ketuban, derajat ketuaan plasenta serta rekaman jantung janin setiap tiga hari sekali, sampai usia kehamilan 42 minggu. Jika sampai hari tersebut tanda-tanda persalinan belum juga muncul, maka akan dilakukan induksi persalinan atau kemungkinan persalinan Caesar bila ternyata kondisi bayi tergolong berisiko.

Jadi, jika usia kehamilan sudah cukup bulan, Mam bisa melakukan berbagai langkah berikut untuk merangsang timbulnya kontraksi.

- **Banyak berjalan**
  Meski tubuh terasa berat, jangan sampai Mam malas bergerak, ya. Justru, Mam perlu memperbanyak aktivitas berjalan kaki untuk merangsang bayi turun ke jalan lahir. Selain itu, aktivitas ini juga dapat menguatkan otot dan memperlancar sirkulasi darah.

- **Lakukan senam hamil**
  Banyak rumah sakit bersalin menyediakan kelas senam hamil bagi ibu hamil yang tengah menanti hari kelahiran. Di kelas ini, Mam akan dibimbing oleh instruktur berpengalaman,

biasanya bidan, dalam melakukan berbagai gerakan yang bertujuan melemaskan area jalan lahir serta memperlancar penurunan posisi janin ke jalan lahir. Mam juga akan melakukan latihan pernapasan yang baik serta mengejan dengan benar agar persalinan dapat berlangsung efektif dan lancar.

- **Menstimulasi puting payudara**
  Teknik ini diyakini dapat membantu merangsang timbulnya kontraksi. Mam dapat menstimulasi puting dengan cara melakukan gerakan melingkar yang lembut pada areola. Gerakan ini mirip dengan saat bayi mengisap ASI. Tindakan ini dapat merangsang produksi hormon oksitosin yang akan menimbulkan kontraksi pada rahim.

- **Berhubungan intim**
  Bila dibayangkan, sepertinya memang sulit berhubungan intim pada saat usia kehamilan sudah 40 minggu ya, Mam. Namun, menurut para dokter, aktivitas ini mampu membantu merangsang timbulnya kontraksi. Sperma mengandung prostaglandin, yaitu hormon yang dapat menipiskan dan melemaskan leher rahim sehingga lebih siap dalam menyambut persalinan.

Sebelum melakukan upaya alami untuk merangsang kontraksi, jangan lupa untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter kandungan ya, Mam. Masukan dari dokter sangatlah penting untuk menjaga keselamatan kandungan Mam yang sudah memasuki usia “hamil tua”.

Sumber:
ayahbunda.co.id/kehamilan-tips/cara-alami-rangsang-persalinan
1health.id/id/article/detail/cegah-telat-lahir-dengan-cara-tepat-478.html
webmd.com/baby/inducing-labor-naturally-can-it-be-done?print=true
whattoexpect.com/pregnancy/photo-gallery/natural-ways-to-induce-labor.aspx#03
whattoexpect.com/pregnancy/photo-gallery/natural-ways-to-induce-labor.aspx#09
Diakses pada 19 September 2016

Bagikan sekarang




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