Mams (Kehamilan)
Article

Rencana dan Proses Persalinan Anak Kembar

MAR 30, 2021

Kehamilan kembar ternyata lebih berisiko dibandingkan kehamilan tunggal. Mam dengan kehamilan kembar memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami komplikasi seperti diabetes gestasional.

Mam dengan kehamilan kembar perlu melakukan berbagai persiapan khusus menyambut kedatangan bayi kembar, terutama terkait biaya. Ini karena bayi yang lahir ada dua sehingga pengeluaran untuk keperluan mereka pun menjadi dua kali lipat

Tahukah Mam? Kehamilan kembar ternyata lebih berisiko dibandingkan kehamilan tunggal. Mam dengan kehamilan kembar memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami komplikasi seperti preeklamsia dan diabetes gestasional.
Ini karena ibu hamil harus menahan beban lebih berat sehingga memengaruhi organ dan jaringan tubuh di dalam. Selain itu, ibu hamil bayi kembar juga cenderung mengalami heartburn (perasaan panas atau terbakar pada perut bagian atas), gangguan pencernaan, dan varises pada kaki.

Umumnya, **bayi kembar** lahir lebih cepat dari kelahiran pada umumnya, yakni saat usia kehamilan Mam belum mencapai 39 minggu. Bahkan, tak jarang anak bayi kembar harus dilahirkan secara prematur (kurang dari 37 minggu), terutama pada bayi kembar tiga atau lebih. Hal ini karena waktu persalinan yang tiba lebih cepat; rahim sudah berkontraksi, air ketuban sudah pecah, atau leher rahim sudah membuka.
Alasan lainnya karena terjadi komplikasi sehingga **bayi kembar** harus segera dilahirkan demi keselamatan mereka serta ibunya. Dikarenakan sejumlah risiko itulah, bayi kembar banyak yang dilahirkan melalui operasi sesar. Tim dokter yang menangani persalinan kembar pun biasanya berjumlah lebih banyak, terdiri atas dokter kandungan, spesialis anestesi (jika diperlukan), perawat, bidan, dua orang (atau lebih) dokter anak untuk masing-masing anak.

Syarat yang Perli Dipenuhi Ibu Hamil Kembar

Pada kenyataannya, ibu dengan **kehamilan kembar** juga bisa melahirkan secara normal. Dokter kandungan akan mendukung Mam dengan **kehamilan kembar** untuk melahirkan

secara normal jika Mam memenuhi sejumlah syarat berikut.

- Kehamilan Mam sehat
- Mam dan si Kecil tidak berisiko terhadap komplikasi
- Bayi-bayi dalam kandungan Mam tidak identik (tidak berbagi plasenta yang sama)
- Posisi bayi pertama tidak sungsang
- Semua bayi di kandungan sehat dan berkembang sebagaimana mestinya

Baca Juga: Cara Mempersiapkan Program Bayi Tabung

Tips Kehamilan Kembar

Jika saat ini Mam menjalani tahap kehamilan kembar, ada baiknya melakukan berbagai upaya berikut untuk menjaganya agar tetap sehat dan terhindar dari komplikasi.

- Selalu makan makanan sehat dan bergizi .
- Banyak minum untuk menghindarkan tubuh dari dehidrasi
- Melakukan aktivitas olahraga yang aman bagi kehamilan agar tubuh bugar
- Rajin memeriksakan kehamilan ke dokter kandungan atau bidan
- Memahami gejala preeklampsia atau komplikasi lainnya, sehingga bila terjadi dapat ditangani lebih dini
- Jauhi asap rokok

Selain itu, Mam dengan tahap kehamilan kembar perlu melakukan berbagai persiapan khusus menyambut kedatangan bayi kembar, terutama terkait biaya. Ini karena bayi yang lahir ada dua sehingga pengeluaran untuk keperluan mereka pun menjadi dua kali lipat.

Pertimbangkan juga untuk menggunakan jasa pengasuh dalam membantu Mam mengurusi **bayi kembar** pascamelahirkan. Mam pasti akan sangat kerepotan dan kelelahan dalam menyusui dan merawat dua bayi sekaligus di samping mengerjakan tugas-tugas rumah tangga. Keberadaan sosok atau tenaga pendamping akan sangat meringankan rasa lelah yang Mam alami.

Bagikan sekarang




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