Mams (Kehamilan)
Article

Tahapan Persalinan: Tanda dan Prosesnya

JUN 29, 2021

Memasuki usia kehamilan tua, biasanya Mam dihinggapi perasaan-perasaan khawatir dan tegang seputar persalinan. Ada empat tahap tanda persalinan.

Selamat! Bayi Mam sudah lahir. Tali pusat sudah dipotong, dan selanjutnya menunggu lahirnya plasenta. Fase ini berlangsung antara beberapa menit sampai 30 menit setelah bayi lahir

Memasuki usia kehamilan tua, biasanya Mam dihinggapi perasaan-perasaan khawatir dan tegang seputar persalinan. Agar tidak terus menerus merasa bingung dan khawatir, berikut ini adalah tahap-tahapan yang akan Mam alami saat bersalin, yang bisa membantu memberikan gambaran akan apa yang terjadi.

Tahap 1: Tahap Persalinan Awal (Fase Laten)

Pada tahap ini, permukaan rahim akan melunak dan mulai terbuka 1-3 cm. Kontraksi yang terjadi biasanya sudah mulai terasa. Fase ini bisa berlangsung beberapa jam atau beberapa hari. Kontraksi semakin lama akan terasa lebih kuat dan menetap, serta terjadi secara berdekatan, yaitu 5 menit sekali dengan durasi sekitar 10-30 detik.

Yang bisa Mam lakukan:

- Persiapkan diri dan mental dengan baik. Mam tetap harus makan, minum banyak cairan, dan beristirahat.
- 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 2: Tahap Persalinan Aktif

Kontraksi pada tahap ini terjadi lebih panjang dan kuat, biasanya berjarak 3 menit sekali dan terus terjadi selama 40-50 detik. Pembukaan mulut rahim biasanya sudah mencapai 4-9 cm.

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.
- Jangan mengejan walaupun terasa ada dorongan ingin mengejan

Tahap 3: Tahap Persalinan (Kala II)

Tahapan ini adalah tahap puncak persalinan, di mana mulut rahim sudah terbuka sempurna, yaitu 10cm. Kontraksi terjadi sangat kuat dan lebih sering. 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 2 jam.
Yang bisa Mam lakukan:

- Sedapat mungkin cobalah untuk tetap tenang.
- 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 4: Persalinan Plasenta (Kala III)

Selamat! Bayi Mam sudah lahir. Tali pusat sudah dipotong, dan selanjutnya menunggu lahirnya plasenta. Fase ini berlangsung antara beberapa menit sampai 30 menit setelah bayi lahir. Pada fase ini Mam tidak perlu mengejan lagi dan sambil menunggu plasenta lahir, bayi Mam akan diposisikan pada dada Mam sebagai upaya inisiasi menyusui dini (skin-to-skin moment).
Jadi pada usia kehamilan ini, Mam tidak udah khawatir akan saat persalinan. Waktu melihat si Kecil, sakit Mam tidak akan terasa lagi, kok!

Bagikan sekarang




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