Anak (1-3 tahun)
Artikel

Berapa Lama Jeda Hamil Lagi Setelah Melahirkan? Simak di Sini!

JUL 2, 2021

2 MINS

Mempersiapkan kehamilan anak kedua biasanya lebih sulit dibanding anak pertama.

Keberadaan sang kakak yang juga harus dipersiapkan menyambut kelahiran adik

Mempersiapkan kehamilan anak kedua biasanya lebih sulit dibanding anak pertama. Ini karena ada sang kakak yang juga harus dipersiapkan menyambut kelahiran adik. Apa saja yang harus dipersiapkan untuk program hamil kedua? Berapa lama jeda hamil setelah melahirkan yang ideal? Berikut penjelasannya.

Siapkan Diri

Dalam kehamilan pertama, Mam hanya fokus pada perkembangan si calon bayi. Kini, selain memperhatikan kehamilan, ada kakak yang juga masih butuh perhatian.

Banyak wanita merasa bersalah karena ternyata tidak bisa memberikan perhatian maksimal kepada anak pertama karena kondisi fisik saat hamil tidak memungkinkan. Terutama jika anak pertama masih juga balita dan masih ingin selalu digendong. Ada kalanya anak pertama masih menyusui , tapi terpaksa dihentikan karena memicu kontraksi.

Karena itu, jeda tahun harus diperhitungkan dengan baik. Jika Mam ingin menyusui sampai dua tahun, jaga jarak kehamilan dan mulai program hamil setelah minimal dua tahun supaya anak pertama masih bisa menyusui tanpa terganggu kehamilan.

Baca Juga: Mam, Simak Melahirkan Normal Berikut Ini!

Jeda Hamil Setelah Melahirkan

Apakah setelah melahirkan bisa langsung hamil lagi? Sebenarnya tidak ada aturan pasti tentang jeda antara satu kehamilan dengan kehamilan berikutnya. Secara fisik, Mam sudah siap dengan kehamilan berikutnya minimal 6 bulan hingga setahun setelah melahirkan anak pertama. Wanita yang sudah hamil lagi sebelum 6 bulan punya risiko bayi prematur, bayi lahir dengan berat badan rendah, stunting atau kurang gizi, hingga memengaruhi pertumbuhan.

Memberi jeda sekitar 18 bulan setelah melahirkan anak pertama juga membuat tubuh Mam punya waktu cukup. Ini untuk mengembalikan energi serta nutrisi yang banyak hilang saat kehamilan sebelumnya. Mam juga punya lebih banyak waktu untuk menyiapkan fisik dan mental sebelum menambah anggota keluarga.

Riset lain, jeda hamil setelah melahirkan yang disarankan adalah 18–24 bulan. Jeda waktu ini dibutuhkan untuk memulihkan tubuh Mam setelah melahirkan. Hal ini dapat menekan risiko terjadinya masalah pada kehamilan berikutnya.

Jika jeda kehamilan terlalu singkat, yakni kurang dari 6 bulan, risiko terjadinya sejumlah kondisi gangguan ini akan meningkat. Hal itu yakni ketuban pecah dini, plasenta terlepas dari dinding rahim, berat badan bayi rendah, bayi lahir prematur hingga bayi mengalami cacat bawaan.1

Perlunya ada jarak hamil setelah melahirkan juga menjadi kabar menggembirakan bagi sebagian Mam, khususnya yang berusia di atas 35 tahun. Para Mam bisa memberi penjelasan yang mendasar pada pasangannya.

Penelitian yang menggunakan data hampir 150.000 kelahiran di Kanada ini dilakukan University of British Columbia (UBC) dan Harvard TH Chan School of Public Health dan dipublikasikan dalam JAMA Internal Medicine.2

Riset menyebutkan bagi perempuan di atas 35 tahun harus mempertimbangkan beberapa risiko pada jarak antar kehamilan yang pendek. Apalagi berbagai penelitian menunjukkan bahwa perempuan berusia 35 tahun ke atas punya risiko lebih besar ketika hamil dan melahirkan. Beberapa kondisi kesehatan seperti keguguran, masalah genetik, hingga tekanan darah tinggi dan diabetes gestasional membayangi kehamilan di atas usia 35.3

Risiko Jeda Melahirkan Terlalu Dekat

Komplikasi lantaran jarak persalinan dengan kehamilan selanjutnya yang terlalu dekat sebenarnya tak hanya terjadi pada ibu berusia matang, tapi juga berpotensi terjadi di perempuan usia 20-34 tahun. Merujuk penelitian, perempuan berusia di atas 35 tahun yang hamil lagi setelah melahirkan 6 bulan memiliki risiko 1,2 persen untuk mengalami kematian atau komplikasi penyakit.

Adapun jika mereka menunggu hingga 18 bulan, risikonya turun menjadi 0,5 persen. Berbeda dengan perempuan usia matang, ibu yang berusia antara 20-34 tahun punya risiko kelahiran prematur, kematian, dan komplikasi penyakit sebanyak 8,5 persen. Sedangkan jika mereka

menunggu dulu hingga berselang 18 bulan, risiko terkena hal tersebut menurun menjadi 3,7 persen.

Meningkatkan Kualitas Kehidupan Anak Pertama dan Kedua

Jeda kelahiran minimal 3 tahun menawarkan perbaikan kualitas hidup bagi kedua anak. Anak yang lebih tua telah cukup mendapatkan perhatian tak terbagi dari Mam. Hal ini sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan pada tiga tahun pertamanya. Di sisi lain, setelah jeda kurang lebih 3 tahun, Mam sudah memiliki cukup energi untuk mengatasi anak kedua. Anak kedua bisa disusui tanpa terganggu kebutuhan pertumbuhan anak pertama.

Jika merunut sistem pendidikan di Indonesia, jika anak berbeda tiga tahun, mereka akan masuk sekolah pada saat bersamaan. Selain harus mempersiapkan biaya pada saat yang sama, Mam juga harus bisa menemani kedua anak belajar untuk kelulusan pada saat bersamaan.

Selain itu, bila usia Mam sudah lewat 35 tahun, menunggu untuk memiliki anak lagi akan terkendala umur. Diskusikan dengan Pap dan keluarga dalam menentukan waktu yang tepat untuk anak berikutnya.

Kondisi Ekonomi

Keputusan untuk memberikan jeda tepat juga akan sangat membantu perencanaan keuangan. Ketika Mam memiliki si Kecil, pengeluaran keluarga akan membengkak, termasuk pengeluaran untuk kebutuhan medis, makanan, pakaian, dan pendidikan. Pendeknya, jarak antara anak pertama dan program hamil anak kedua akan sangat memengaruhi kondisi keuangan keluarga. Jeda kelahiran yang tepat bisa didapatkan lewat berbagai cara kontrol kehamilan seperti IUD, kondom, dan pil kontrasepsi.

Itu dia penjelasan mengenai berapa lama jeda hamil setelah melahirkan yang ideal bagi seorang ibu. Selamat membangun keluarga!

Source :

Mayo Clinic. Family planning: Get the facts about pregnancy spacing. Dari mayoclinic.org/healthy-lifestyle/getting-pregnant/in-depth/family-planning/art-20044072. Diakses 30/12/2023

The Bump. How Long to Wait Between Pregnancies, According to Research. Dari thebump.com/news/how-long-wait-pregnancies. Diakses 30/12/2023

Cleveland Clinic. Advanced Maternal Age (Geriatric Pregnancy): Definition & Risks. Dari my.clevelandclinic.org/health/diseases/22438-advanced-maternal-age. Diakses 30/12/2023

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >