

Merencanakan Kehamilan Kedua

JUL 5, 2021

Melewati tahapan demi tahapan kehamilan tentunya sebuah pengalaman tak terlupakan bagi Mam dan Pap. Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan jika Mam dan Pap merencanakan anak kedua.

Kehamilan pertama biasanya adalah sebuah kejutan bagi Mam dan Pap. Kehamilan kedua perlu perencanaan lebih matang lagi.

Melewati tahapan demi tahapan kehamilan tentunya sebuah pengalaman tak terlupakan bagi Mam dan Pap. Nah, apakah Mam dan Pap sedang berencana untuk mengalaminya lagi? Selamat ya! Cek tips kehamilan berikut sebelum merencanakan anak kedua.

Merencanakan Kehamilan Kedua

Kehamilan kedua memang sedikit berbeda dengan yang pertama. Kehamilan pertama biasanya adalah sebuah kejutan bagi Mam dan Pap. Kehamilan kedua perlu perencanaan lebih matang lagi. Ini karena banyak hal yang menjadi pertimbangan Mam dan Pap, seperti:

- **Jarak dengan Anak Pertama**

Hal ini perlu dipikirkan. Ada orang yang berpendapat anak pertama dan kedua harus memiliki jeda agar si kakak dapat mempelajari perannya sebagai anak pertama. Ada juga orang tua yang berpendapat bahwa jarak usia anak tidak begitu menjadi masalah. Sebaiknya antara anak pertama dan kedua memiliki jarak ideal. Hal ini akan berhubungan dengan perencanaan keluarga ke depannya, seperti dana pendidikan.

- **Persiapan Mental Anak Pertama**

Bagaimana pun, kehadiran adik baru pasti membawa perubahan bagi si kakak. Mam dan Pap tidak perlu khawatir saat waktu dan perhatian kepada si kakak berkurang. Hal itu setimpal karena Mam dan Pap memberikan teman seumur hidup.

Persiapkan bagaimana agar si kakak tidak merasa adik baru adalah saingannya dalam merebut perhatian Mam dan Pap. Libatkan si kakak dalam setiap proses kehadiran adik, mulai dari kehamilan sampai kelahiran. Misalnya, jangan sungkan meminta bantuan si kakak untuk memilihkan baju untuk adik.

- **Mengatur Berat Badan**

Faktanya, sehabis melahirkan, Mam akan mengalami kenaikan berat badan beberapa kilogram dari sebelum hamil. Untuk itu, Mam perlu mengatur berat badan sebelum hamil kedua. Salah satu tips kehamilan kedua jika Mam kelebihan berat badan adalah melakukan diet. Ini agar berat badan Mam lebih ideal saat kehamilan kedua.

Sebaliknya, jika Mam terlalu kurus, coba naikkan berat badan agar tidak mengalami komplikasi selama kehamilan. Berat ideal akan mendukung kehamilan dan proses melahirkan yang sehat dan aman.

- **Proses Melahirkan**

Melahirkan normal ataupun caesar harus masuk dalam perencanaan kehamilan kedua. Ini terutama jika Mam sebelumnya melahirkan secara caesar. Jika ingin melahirkan anak kedua secara normal, bisa kok, Mam. Konsultasikan ke dokter kandungan Mam untuk lebih jelasnya. Perencanaan proses kelahiran normal atau caesar juga berhubungan erat dengan persiapan cuti, jika Mam adalah wanita karier, serta persiapan dana untuk melahirkan.

- **Menghadapi Baby Blues Pascamelahirkan**

Baby blues pasca melahirkan sebenarnya hal yang wajar. Namun, Mam tetap perlu waspada agar situasi ini tidak berkembang ke arah depresi pascamelahirkan. Untuk Mam dengan riwayat kelahiran pertama dahulu mengalami baby blues, sebaiknya konsultasikan ke dokter sebelum memutuskan untuk hamil lagi. Tak lupa bicarakan dengan Pap dan keluarga sehubungan dengan support system yang Mam butuhkan pascamelahirkan nanti.

- **Pertimbangan Karier**

Jika Mam merupakan wanita karier, kehadiran anak kedua tentu akan berpengaruh terhadap pekerjaan. Perhitungkan waktu yang bisa dihabiskan di kantor, termasuk jam pergi dan pulang kantor. Ini karena nantinya Mam harus mengurus dua anak sekaligus yang tentu memakan lebih banyak energi.

Bicarakan dengan Pap dan keluarga tentang kelanjutan karier Mam. Diskusikan juga apakah Mam dan Pap akan mempekerjakan tenaga bantuan di rumah. Ataukah ada keluarga yang bisa membantu mengurus si Kecil jika Mam berencana tetap melanjutkan karier.

- **Mengatur Waktu**

Dengan memiliki anak kedua, waktu Mam akan jauh lebih terkuras. Mam harus pikirkan bagaimana pengaturan waktu antara bekerja, tidur, menyusui, pumping, dan makan. Ajak Pap mempertimbangkan untuk menambah support system di keluarga demi membantu Mam mengurus kedua anak.

Pertimbangkan tips kehamilan di atas sebelum memutuskan untuk memiliki anak kedua ya, Mam. Selamat menanti kehamilan anak kedua, Mam.

Bagikan sekarang