

JARAK KELAHIRAN



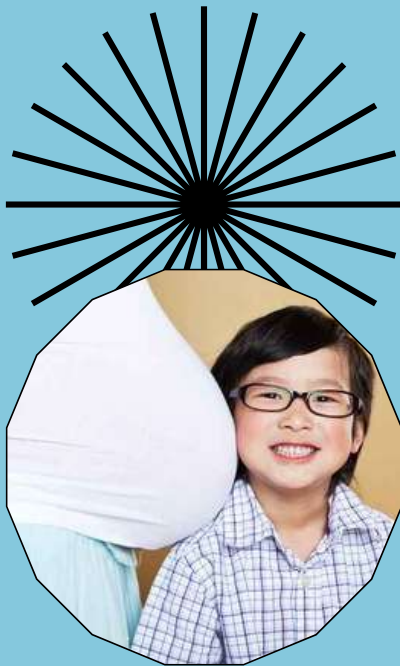
P E N T I N G



PENTINGNYA...

MENGATUR JARAK KELAHIRAN UNTUK KESEHATAN IBU & ANAK

Menjaga Kesehatan Ibu

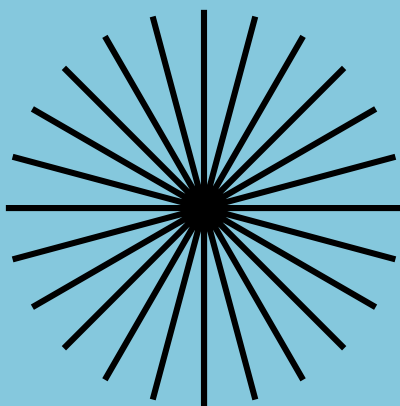


ibu yang telah melahirkan dengan pervaginal atau normal untuk memberikan jarak minimal 24 bulan atau dua tahun sampai tiga tahun sebelum kehamilan berikutnya

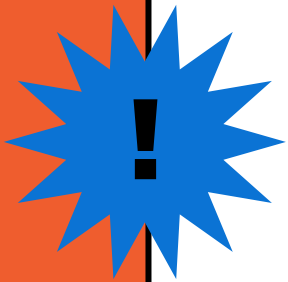
Selain persiapan rahim, rentang waktu tersebut bisa dimanfaatkan ibu untuk menyusui bayi selama dua tahun.

Ibu yang melahirkan kurang dari rentang waktu tersebut berisiko mengalami plasenta abrupsi. Plasenta abrupsi merupakan kondisi terlepasnya plasenta dari rahim sebelum janin dilahirkan. Kondisi itu dapat menyebabkan kematian janin karena plasenta menyediakan makanan bagi janin di dalam rahim.

Menjaga kesehatan anak



Memberikan jarak kelahiran yang cukup antara anak pertama dan kedua terbukti mampu mencegah terjadinya stunting. Pasalnya, ibu bisa memberikan nutrisi air susu ibu (ASI) eksklusif yang merupakan nutrisi terbaik kepada anaknya hingga dua tahun. ASI eksklusif dapat mencukupi kebutuhan zat gizi mikro maupun makro pada bayi. Banyak penelitian yang menyebut bila ASI juga dapat meningkatkan fungsi kognitif anak dan membuat kekebalan tubuh anak lebih kuat.



MANFAAT MENGATUR JARAK KELAHIRAN DEMI KESEJAHTERAAN KELUARGA

Menjaga kesehatan orang tua setelah melahirkan

Setelah melahirkan, kesehatan seorang ibu belum sepenuhnya pulih. Kondisinya masih lemah dan belum sekuat dulu, bahkan hingga beberapa bulan setelah melahirkan.

Seorang ibu dianjurkan untuk hamil kembali pada dua tahun kemudian sehingga tidak perlu buru-buru untuk menambah anak.

Mendekatkan hubungan orang tua dan anak

Usia anak yang terlalu dekat jaraknya sering membuat orang tua susah membagi perhatian. Belum selesai mengurus si sulung, kita sudah harus sigap mengurus keperluan si bungsu. Akibatnya, anak bisa merasa terasing dari keluarganya. Hubungan antara kedua anak juga bisa memiliki dampak rasa iri dan saling cemburu.

Mengurangi risiko penyakit

Jarak kelahiran yang terlalu dekat juga bisa menimbulkan resiko penyakit bagi para ibu. Mereka bisa kekurangan zat besi yang menyebabkan anemia pada kehamilan selanjutnya. Sistem kardiovaskular ibu juga dipengaruhi oleh jarak kelahiran. Selain itu, bayi belum tentu mendapat nutrisi optimal jika lahirnya berdekatan.

Mempersiapkan urusan finansial

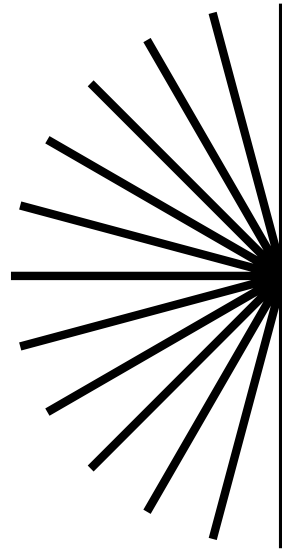
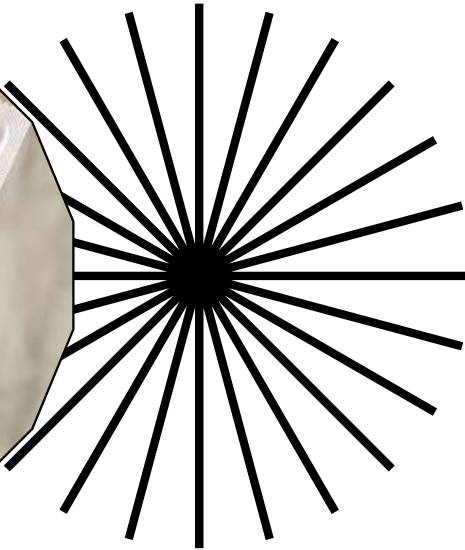
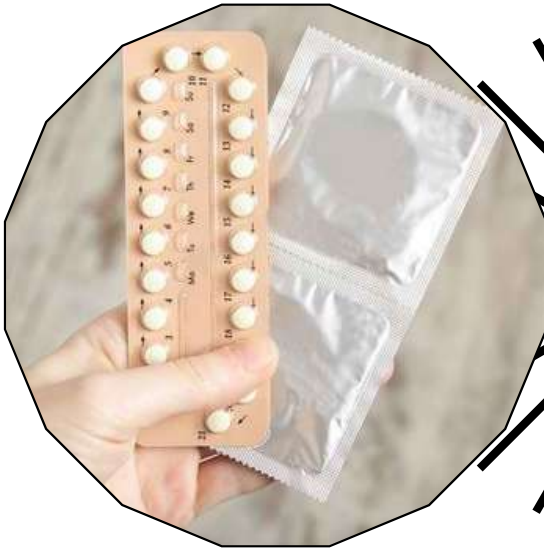
Mengatur jarak kelahiran bisa membuat kita lebih siap dalam mencari serta mengumpulkan urusan finansial untuk keluarga. Ini membuat kita tidak merasa dikejar waktu dan menjadi stress terhadap masa depan anak.

Kita tak perlu khawatir karena jarak kelahiran bisa diantisipasi dengan penggunaan alat kontrasepsi. Pilihlah metode jangka panjang yang praktis dan aman, yaitu IUD atau Implan yang dapat membantu anda mengatur dan merencanakan keluarga. Keduanya juga sama bagusnya untuk jaga jarak kelahiran atau kalau nanti mau stop punya anak.



**BERBAGAI
MACAM ALAT
KONTRSEPSI**

KONTRASEPSI



Pil KB

Pil KB merupakan alat kontrasepsi yang paling umum digunakan. Alat kontrasepsi ini mengandung hormon progestin dan estrogen untuk mencegah terjadinya ovulasi. Pil KB umumnya terdiri dari 21–35 tablet yang harus dikonsumsi dalam satu siklus atau secara berkelanjutan.

Kondom pria

Tak hanya pil KB, kondom pria juga umum digunakan untuk mencegah kehamilan. Kondom biasanya terbuat dari bahan lateks dan bekerja dengan cara menghalangi sperma masuk ke vagina dan mencapai sel telur.

Suntik KB

Suntik KB merupakan alat kontrasepsi yang mengandung hormon progestin dan mampu menghentikan terjadinya ovulasi. Berdasarkan periode penggunaannya, ada dua jenis suntik KB, yaitu suntik KB 3 bulan dan 1 bulan.

Implan

KB implan atau susuk merupakan alat kontrasepsi berukuran kecil dan berbentuk seperti batang korek api. KB implan bekerja dengan cara mengeluarkan hormon progestin secara perlahan yang berfungsi mencegah kehamilan selama 3 tahun.

IUD

Intrauterine device (IUD) adalah alat kontrasepsi berbahan plastik dan berbentuk menyerupai huruf T yang diletakkan di dalam rahim. IUD dapat mencegah kehamilan dengan cara menghalau sperma agar tidak membuahi sel telur.

Ada dua jenis IUD yang umum digunakan, yaitu IUD yang terbuat dari tembaga dan dapat bertahan hingga 10 tahun serta IUD yang mengandung hormon yang perlu diganti setiap 5 tahun sekali.

KB PERMANEN

Jika Anda dan pasangan sudah yakin untuk tidak ingin memiliki anak kembali, KB permanen bisa menjadi pilihan. Metode kontrasepsi ini memiliki efektivitas yang tinggi atau hampir 100% efektif untuk mencegah kehamilan.

Jenis KB permanen untuk masing-masing orang berbeda, tergantung jenis kelaminnya. Pada pria, KB permanen dilakukan dengan vasektomi, sedangkan pada wanita bisa dengan tubektomi atau proses pengikatan tuba falopi.

MENCEGAH KEHAMILAN DENGAN ALAMI

MENGHITUNG KALENDER SUBUR

Metode perhitungan kalender ini dilakukan dengan cara mencatat masa subur setiap bulan dan menghindari hubungan seks di masa tersebut. Wanita bisa menentukan masa subur atau ovulasinya dengan cara memeriksa suhu tubuh dan melihat perubahan cairan vagina

MENARIK PENIS SEBELUM EJAKUSI

Anda dan pasangan juga dapat mencegah kehamilan dengan menarik penis keluar sebelum ejakulasi saat melakukan penetrasi.

