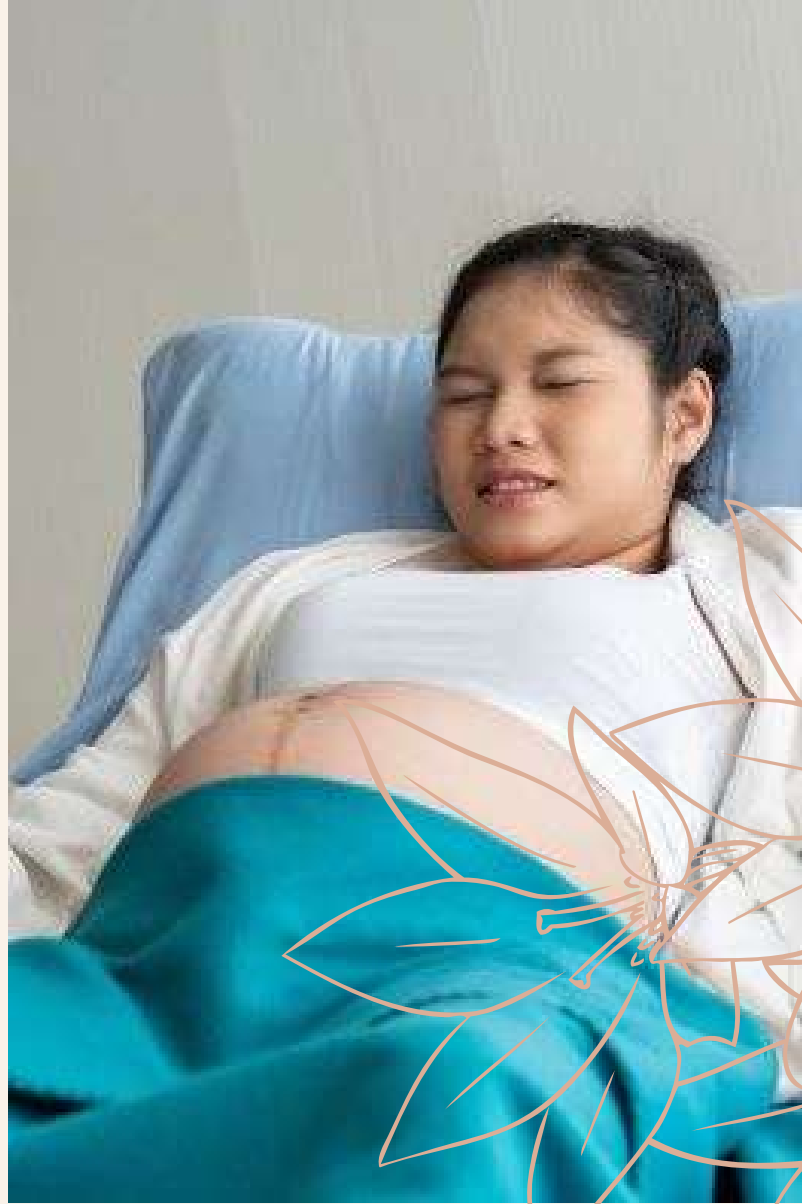




Proses Persalinan

PROSES PERSALINAN

Proses melahirkan normal umumnya terjadi di antara minggu ke-37 sampai ke-42. Tahapan melahirkan normal dimulai dengan kontraksi otot rahim, diikuti dengan pembukaan leher rahim (serviks) secara bertahap. Setelah itu, otot panggul ibu akan mendorong bayi dan plasenta ke luar melalui vagina



Apa yang dimaksud proses persalinan?



Persalinan diartikan sebagai proses pengeluaran hasil konsepsi atau yang biasa kita sebut sebagai janin atau kandungan. Umumnya, seorang ibu akan merasa bahagia dan senang sebelum proses persalinan setelah penantian panjang.

Berapa tahap proses persalinan?



1. Tahap pembukaan

Pada fase persalinan dini atau tahap pembukaan, dimulai dari waktu persalinan yang sudah datang sampai serviks melebar hingga 3 cm.

Pembukaan pada kehamilan pertama biasanya berlangsung selama dua belas hingga empat belas jam. Tetapi lain halnya dengan kehamilan ke dua dan seterusnya yang lebih singkat yaitu enam hingga 10 jam saja.

Selama fase ini, Mama dimintai untuk santai dan tidak perlu terburu-buru ke rumah sakit atau tempat persalinan lainnya. Mama bisa menikmati masa-masa kontraksi. Jika persalinan dini terjadi pada siang hari, Mama bisa melakukan beberapa rutinitas sederhana di rumah sebagai pendorong ke luarnya bayi.

2. Tahap bayi akan lahir

Pada fase aktif ini menunjukkan bayi semakin dekat pada jalan lahir, pembukaan serviks yang semula hanya melebar tiga centimeter, berlanjut melebar hingga tujuh centimeter. Ini saatnya Mama untuk pergi ke rumah sakit atau rumah bersalin terdekat untuk mempersiapkan proses kelahiran.

Tahap ini, kontraksi sakit perut atau mulas yang di rasakan akan makin sering dan intens. Rasa mulas itu bisa di rasakan dua hingga tiga menit sekali. Ini menunjukkan bahwa waktu bersalin semakin dekat. Ketika sudah fase ini, penting sekali dukungan dari orang terdekat. Penting juga untuk Mama memulai teknik pernapasan dan mencoba latihan relaksasi di antara kontraksi yang terjadi.

LANJUTTT.....



3. Tahap pengeluaran plasenta

Pada fase ini ialah waktu di mana Mama siap melahirkan si Kecil. Sebab leher rahim yang tadinya sudah mencapai bukaan tujuh cm, akan semakin melebar hingga 10 cm.

Fase ini menjadi waktu yang paling singkat yaitu hanya 30 menit sampai 2 jam. Ketika kontraksi semakin terasa dan Mama mulai merasa ada dorongan dari si Kecil di dalam perut mama, segeralah memberi tahu dokter atau bidan.

Mama akan merasakan kontraksi hebat dan mulai tidak bisa mengendalikan diri. Jika sudah seperti ini, dukungan Papa untuk terus membantu Mama melatih pernapasan dan mendorong untuk bersantai ditengah kontraksi adalah kuncinya.

Pada tahapan ini Mama akan merasakan sensasi ingin mengejan yang tak tertahankan karena tekanan kuat yang diberikan oleh bayi.

Lalu ketika sudah waktunya, kelahiran bayi dan plasenta pun akan terjadi bersamaan karena plasenta menempel pada perut bayi. Plasenta akan ke luar disertai dengan darah kurang lebih antara 100-200cc. Setelah itu dokter atau bidan dengan sigap membersihkan darah yang menempel pada tubuh bayi, sebelum si Kecil diberikan kepada sang Mama.



Macam-macam Metode Melahirkan yang Perlu Ibu Tahu

1. Lotus Birth

Lotus birth adalah metode melahirkan dengan membiarkan tali pusat bayi tetap terhubung dengan plasenta. Metode ini diyakini dapat meningkatkan imun bayi secara natural. Bayi sudah terhubung dengan plasenta selama 9 bulan, melepas paksa hanya akan membuat bayi trauma. Sebaiknya biarkan plasenta terlepas sendiri, ini yang terbaik untuk masa transisi bayi dari dalam perut ibu kemudian pindah ke dunia luar.

2. Water Birth

Sesuai dengan namanya, water birth adalah proses melahirkan yang dilakukan di dalam air. Cara ini dipercaya dapat menghilangkan trauma bayi yang dibawa keluar dari ruang nyaman rahim ibu ke dunia luar. Prosesnya juga dilakukan di dalam air, yang dipercaya dapat memberikan kenyamanan dan meminimalisir rasa sakit ibu saat proses persalinan berlangsung.

3. Gentle Birth

Metode melahirkan ini meyakini kalau bayi bisa mencari jalan keluarnya sendiri. Bahkan, proses melahirkan tidak ubahnya seperti dorongan BAB atau buang air kecil yang bisa dilakukan tanpa bantuan medis. Peran ibu adalah membantu bayi menemukan jalan keluarnya tanpa perlu dipaksa.

4. Vaginal Birth

Vaginal birth, atau yang dikenal dengan istilah kelahiran normal adalah proses kelahiran melalui vagina ibu. Metode melahirkan yang satu ini memang paling sering disarankan, karena proses kesembuhan tidak membutuhkan waktu lama. Selain itu, metode melahirkan dengan vaginal birth juga minim komplikasi, ibu bisa langsung memegang bayi dan menyusuinya. Walaupun begitu risiko untuk vaginal birth tetap saja ada. Terutama untuk wanita di atas 30 tahun yang melahirkan dengan metode ini. Usia yang bertambah membuat otot ligamen tidak lagi sefleksibel dulu, sehingga ada saja kemungkinan otot robek ketika mengejan.

5. Caesar

Metode melahirkan tipe ini biasanya menjadi pilihan ketika terjadi komplikasi sehingga bayi tidak bisa keluar secara normal. Cara ini dilakukan dengan menyayat bagian perut ibu sebagai jalan keluar untuk bayi. Maksimal melakukan caesar adalah tiga kali. Lebih dari angka tersebut akan berisiko pada ibu. Juga, wanita yang menjalani caesar tidak disarankan untuk menjalani kelahiran normal dengan alasan yang sama.

A close-up photograph of a bride's upper body and arms. She is wearing a white lace wedding dress with thin spaghetti straps. Her hair is styled in an updo with a pearl hairpiece. She is holding a bouquet of pink roses. A groom's hand is visible on her waist. The background is a blurred brick wall.

Cara-cara perawatan bayi

Merawat Bayi Baru Lahir

Menjaga kebersihan dan keamanan bayi

agalah kebersihan tangan saat hendak memegang atau menggendong bayi yang baru lahir. Cuci tangan terlebih dahulu sebelum menyentuh Si Kecil agar dia terhindar dari serangan kuman dan virus. Berhati-hatilah saat menggendong bayi yang baru lahir, terutama cara Anda memegang bagian kepala dan lehernya. Jangan pernah menguncang-guncang bayi saat menenangkannya karena dapat menyebabkan perdarahan di otak.

Memandikan bayi

Hindari memandikan bayi baru lahir sebelum tali pusatnya copot dan area pusarnya kering. Cukup seka Si Kecil dengan waslap. Setelah tali pusatnya copot, mandikan Si Kecil dengan sampo dan sabun yang diformulasikan khusus untuk bayi

Mengganti Popok

Salah satu perawatan bayi baru lahir yang dianggap sulit adalah memasang popok. Anda mungkin akan mengganti popok Si Kecil hingga 10 kali dalam sehari, tergantung asupan yang diterimanya. Umumnya, bayi yang diberikan susu formula sejak lahir akan lebih sering pipis dan buang air besar dibandingkan bayi yang diberi ASI.



Memberi susu

Umumnya, bayi perlu diberi susu 8–15 kali dalam sehari. Ini karena kapasitas perut bayi masih sangat kecil. Susui Si Kecil secara berkala, tanpa harus menunggunya menangis terlebih dahulu. Hal ini karena saat menangis, bayi akan lebih sulit menelan susu sebab lidahnya tidak berada dalam posisi yang tepat untuk meneguk cairan.

Anjuran Bagi Orang Tua

Merawat bayi baru lahir memang bukan hal yang mudah dan cukup melelahkan. Banyak orang tua, khususnya yang baru pertama kali memiliki bayi, merasa kewalahan dan stres, bahkan hingga jatuh sakit. Oleh karena itu, Anda perlu mengetahui cara menjaga kesehatan dan mengelola stres yang mungkin Anda rasakan saat mengurus bayi baru lahir.

