

Rehat Ibu Hamil



Istirahat Yang Cukup Untuk Ibu

Ibu hamil yang dapat beristirahat dengan baik adalah Ibu yang memiliki tingkat stress lebih rendah. Oleh sebab itu, tetaplah rileks, agar Ibu tidak merasa cepat lelah dan lebih mudah menjalani masa-masa kehamilan. Apalagi, memasuki trimester kedua ini, mual serta muntah yang terjadi pada trimester pertama biasanya akan mereda. Sehingga, Ibu dapat merasa lebih berenergi dan dapat berelaksasi dengan tenang. Ingat Bu, janin di dalam kandungan akan merasakan hal yang sama dan dapat berkembang dengan baik jika Ibu merasa nyaman dan tenang.

Alasan Ibu Hamil Harus Cukup Tidur dan Tidur Nyenyak Malam Hari

Setelah trimester kedua, tentunya perut semakin besar dan kemungkinan ibu hamil akan kesulitan tidur karena tidak nyaman. Meski memang menjadi proses yang wajar, namun bukan berarti setiap ibu hamil bisa mengatasi masalah sulit tidur ini. Padahal tidur yang cukup sangat diperlukan agar ibu bebas stres sehingga tidak mempengaruhi kesehatan janin.

kurang tidur di malam hari saat hamil dapat mengganggu sistem kekebalan wanita, yang ada akhirnya akan menyebabkan melahirkan bayi dengan berat badan kurang dan konsekuensi lainnya.

Ketika kurang tidur, tubuh ibu akan memproduksi lebih banyak hormon sitokin yang dapat menghambat fungsi kekebalan dengan menghancurkan sel dan jaringan yang sehat. Pada ibu hamil, molekul protein ini juga akan mengganggu arteri spinal yang memasok plasenta, menyebabkan penyakit kardiovaskular, Depresi dan kelahiran prematur.

Jadi, mulai sekarang jangan abaikan tidur nyenyak di malam hari saat hamil ya Moms. Pastikan posisi tidur nyaman sehingga tetap mendapat waktu tidur cukup setiap harinya



Kenapa ibu hamil harus istirahat yang cukup?

Membantu Persalinan Normal

Wanita hamil perlu tidur setidaknya enam jam per hari. Kelahiran normal pada wanita hamil yang pola tidurnya terganggu berkurang hingga empat atau lima kali.

Memperkecil Kemungkinan Lahir Prematur

Selain memenuhi kebutuhan nutrisi, tidur cukup selama hamil juga mengurangi risiko bayi lahir prematur lho, Moms.

Ibu hamil yang tidur 7 jam sehari memiliki kemungkinan lebih kecil untuk melahirkan bayi prematur.

Baik untuk Psikologis Moms

Pola tidur yang baik memainkan peran penting dalam persiapan kelahiran, dan melindungi bayi dari tekanan psikologis dan tekanan kehamilan.

Bantu Mengurangi Rasa Mulas

Mulas adalah masalah lain yang bisa membuat Moms tetap terjaga di malam hari. Saat kehamilan berlanjut dan rahim membesar, perut meregang dan ini menyebabkan sensasi mulas.

Ternyata, tidur bisa jadi solusi sederhana, lho! "Tidur di sisi kiri dengan lutut ditekuk mungkin posisi yang lebih baik bagi Moms yang mengalami mulas selama kehamilan".

Selain itu, cobalah tidur dengan meninggikan posisi kepala menggunakan beberapa bantal. Cara ini juga bisa meredakan rasa mulas.

Mengatasi Insomnia

Insomnia biasanya dirasakan saat trimester pertama dan ketiga. Rutin tidur siang bermanfaat untuk mengatasi insomnia. Tidur cukup di masa kehamilan akan membantu Moms merasa fit sepanjang hari. Ibangi pula dengan asupan makanan sehat dan olahraga teratur.



Posisi Tidur Yang Baik Bagi Ibu Hamil

Selama Trimester Pertama

Ada posisi tidur yang lebih direkomendasikan bagi ibu hamil

1 Sleeping On Side (SOS) atau posisi tidur miring

SOS merupakan posisi tidur ibu hamil muda paling ideal. Coba berbaring pada sisi kiri tubuh

Posisi miring ke kanan dapat meningkatkan tekanan pada hati. Oleh sebab itu, sebaiknya dihindari.

Sebaliknya, Anda dianjurkan memosisikan tubuh ke kiri, karena memungkinkan asupan oksigen dan nutrisi untuk janin tetap lancar melalui plasenta.



2 Tidur Telentang

Telentang merupakan posisi tidur ibu hamil muda paling ideal

Namun, ketika kehamilan makin membesar, hindari posisi tidur ini.

Alasannya, uterus yang tumbuh memberikan tekanan pada otot punggung, tulang belakang, pembuluh darah utama, sehingga akan mengubah aliran darah dalam tubuh dan bayi.



AGAR BAYI LAHIR SEHAT DAN IBU SELAMAT

4X PEMERIKSAAN PALING SEDIKIT SELAMA MASA KEHAMILAN:

- 1X PADA USIA KANDUNGAN SEBELUM 3 BULAN
- 1X PADA USIA KANDUNGAN 4-6 BULAN
- 2X PADA USIA KANDUNGAN 7-9 BULAN

SELALU MEMBAWA & MEMBACA BUKU KIA

MINUM VITAMIN/ TABLET TAMBAH DARAH

ISTIRAHAT CUKUP DAN MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK YANG DIANJURKAN

MAKAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG

MERENCANAKAN PERSALINAN DI FASILITAS KESEHATAN

MENJAGA KEBERSIHAN DIRI

MENGGIKUTI KELAS IBU HAMIL



Paket Informasi dan Edukasi Keluarga Sehat