

3. Mengetahui berbagai cara bersalin

Metode persalinan ada beragam dan masing-masing metode tersebut bisa disesuaikan dengan kondisi Bumil dan janin atau preferensi Bumil, jika kehamilan yang dijalani tidak bermasalah

- **Persalinan normal**

Kebanyakan wanita merasa telah menjadi ibu seutuhnya ketika mereka dapat melahirkan anaknya secara normal.

- **Operasi caesar**

Meski pada dasarnya operasi caesar dilakukan karena kondisi medis tertentu, ada juga ibu hamil yang lebih memilih melahirkan dengan metode ini, misalnya karena takut mengalami rasa nyeri kontraksi persalinan normal

- **Water birth**

Meski belum jelas, beberapa penelitian menyatakan bahwa proses *water birth* dapat meminimalkan terjadinya robekan parah pada vagina dan perineum, serta dapat meningkatkan aliran darah ke rahim

4. Berdiskusi dengan pasangan

Berdiskusi dengan pasangan juga merupakan hal yang penting untuk dilakukan sebelum proses persalinan. Pastikan suami Bumil tahu kapan hari perkiraan lahir, agar ketika Bumil mengalami kontraksi dan membutuhkan bantuan, suami Bumil sudah siap.

5. Berkonsultasi dengan dokter

Mendekati waktu persalinan, Bumil juga sebaiknya berkonsultasi ke dokter spesialis kandungan untuk memastikan metode persalinan yang dianjurkan. Selain itu, Bumil bisa bertanya mengenai tanda-tanda persalinan dan kapan Bumil perlu berangkat ke rumah sakit untuk melahirkan, agar Bumil tidak perlu menunggu lama di rumah sakit hingga persalinan bisa dilakukan.

6. Menjalankan hidup sehat

Ibu hamil harus selalu menjalankan pola hidup sehat. Kesehatan ibu hamil sangat mempengaruhi perkembangan janin dalam kandungan. Pola hidup sehat ibu hamil antara lain:

- Istirahat yang cukup
- Konsumsi makanan bergizi setiap hari
- Menghindari stres
- Olahraga ringan seperti jalan kaki tiap pagi atau sore hari



PERSIAPAN PERSALINAN



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF DR. W. Z. JOHANNES KUPANG
TAHUN 2022

Persiapan Persalinan

Persiapan persalinan perlu dilakukan jauh sebelum tiba saat bersalin. Pasalnya, ada begitu banyak hal yang harus Bumil perhatikan demi menyambut kedatangan buah hati tercinta, seperti memilih rumah sakit atau klinik bersalin, juga cara bersalin yang diinginkan.

Masa kehamilan yang kian dekat dengan **hari perkiraan lahir (HPL)** mungkin bisa membuat Bumil bingung dengan banyaknya persiapan yang perlu dilakukan, terlebih jika ini adalah kehamilan yang pertama kalinya.

Maka dari itu, agar proses melahirkan lancar, ada baiknya Bumil mengetahui dan mencatat baik-baik bekal apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum hari kelahiran tiba.



Persiapan Melahirkan yang Harus Dilakukan

1. Memilih dokter dan rumah sakit

Ini merupakan hal penting untuk Bumil persiapkan jauh sebelum hari kelahiran. Bumil bisa mulai dengan mencari informasi mengenai dokter kandungan yang tepat untuk persalinan sejak awal masa kehamilan. Pemilihan dokter kemudian akan memengaruhi pilihan rumah sakit, karena umumnya Bumil hanya dapat memilih rumah sakit tempat dokter tersebut praktik. Beberapa informasi terkait rumah sakit dan dokter yang perlu Bumil ketahui sebelum melahirkan antara lain:

- Jadwal dan tempat praktik dokter kandungan
- Peraturan dan suasana rumah sakit
- Fasilitas rumah sakit, seperti kamar dan ruang bersalin
- Jarak dari rumah ke rumah sakit

2. Mempersiapkan barang yang perlu dibawa

- Dokumen Penting (**KTP, Kartu Keluarga, kartu kepersertaan asuransi atau BPJS serta buku catatan kehamilan**)

- Pakaian yang nyaman untuk persalinan, termasuk stagen atau gurita
- Ikat atau jepit rambut
- Peralatan mandi
- Pakaian dalam ganti
- Jam tangan, guna melihat seberapa sering kontraksi yang Bumil alami
- Buku atau majalah, atau barang lain yang bisa membuat Bumil merasa tenang menjelang persalinan
- Bra khusus menyusui
- Pembalut khusus ibu melahirkan, setidaknya 2 atau 3 bungkus, untuk menyerap banyak darah yang keluar setelah melahirkan
- Perlengkapan bayi, seperti baju, popok, selimut, sarung tangan, kaus kaki, dan keranjang bayi

Sementara itu, suami atau orang yang akan mendampingi Bumil saat bersalin perlu mempersiapkan barang-barang, seperti :

- Baju ganti.
- Sandal.
- Makanan camilan dan minuman.