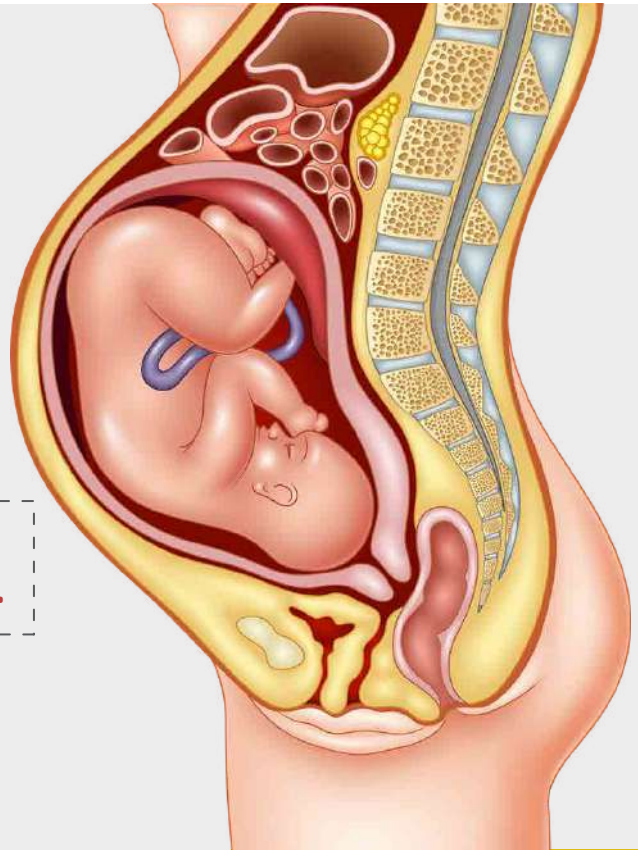


Melahirkan Normal

adalah proses bersalin yang alami, tanpa adanya intervensi medis apapun.



KEUNTUNGAN MELAHIRKAN NORMAL

Kelahiran normal menjadi pilihan karena memiliki banyak keuntungan yang meliputi:

Masa perawatan di rumah sakit yang lebih singkat

Risiko infeksi yang lebih kecil

Pemulihan yang lebih cepat dibanding operasi caesar

Risiko gangguan pernapasan yang lebih kecil pada bayi

Jarang terjadi pendarahan pascaprocedur

SIAPA YANG TIDAK BOLEH MELAHIRKAN NORMAL?

Prosedur ini dapat dilakukan oleh semua ibu hamil yang sudah merencanakan prosedur persalinan normal, selama calon ibu tidak memiliki kondisi medis tertentu yang menjadi penghalang.

Salam Sehat Selalu,

Hai... Sobat Sehat

Apa kabar? semoga sehat, dan tetap bisa menjaga kesehatannya ya, Aamiin ...

Sobat Sehat, **Melahirkan Normal** adalah salah satu cita-cita bagi banyak wanita yang sedang mengandung, karna melahirkan normal memungkinkan para wanita untuk pulih lebih cepat daripada melahirkan caesar. Apa saja yang harus dipersiapkan? bagaimana tanda-tandanya? Untuk para calon ibu simak terus ya, para calon ayah juga perlu di simak loh agar bisa menjadi suami siaga, karna dukungan orang terdekat khususnya suami sangat penting bagi kelancaran proses melahirkan secara normal.

Tim redaksi **Healthline** berharap semoga kita semua terhindar dari segala penyakit dan selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan oleh NYA.

Salam Redaksi.



Beberapa kondisi kesehatan yang menjadi kontraindikasi dari melahirkan normal adalah sebagai berikut:

1. Mengalami placenta previa komplit

Plasenta previa adalah kondisi ketika ari-ari atau plasenta berada di bagian bawah rahim, sehingga menutupi sebagian atau seluruh jalan lahir. Selain menutupi jalan lahir, plasenta previa dapat menyebabkan perdarahan hebat, baik sebelum maupun saat persalinan.

2. Mengidap infeksi herpes kelamin

3. Pernah menjalani operasi rahim

4. Mengidap HIV yang tidak diobati



APA SAJA PERSIAPANNYA?

Terdapat sederet langkah yang bisa diingat oleh calon ibu maupun calon ayah untuk mempersiapkan persalinan.

Siapkan perlengkapan yang akan dibawa

Beberapa minggu sebelum persalinan, Anda sebaiknya mencatat apa saja yang harus dibawa dan menyiapkannya. **Contohnya**, mempersiapkan satu tas berisi pakaian calon ibu dan ayah, surat-surat yang dibutuhkan, serta barang-barang lain yang hendak dibawa ke rumah sakit atau klinik. Dengan ini, Anda dan pasangan siap untuk berangkat ke rumah sakit ketika tanda-tanda melahirkan sudah terasa.

Kenali tanda-tanda akan melahirkan

Ibu, ayah, maupun keluarga perlu mengetahui tanda-tanda akan melahirkan. Pasalnya, siapapun tidak bisa memprediksi kapan bayi akan lahir secara tepat. Meski begitu, hari perkiraan lahir (HPL) yang diberikan oleh dokter dapat membantu dalam mempersiapkan persalinan. Kelahiran bisa terjadi dalam tiga minggu sebelum HPL hingga dua minggu setelahnya. Beberapa gejala yang dapat menandakan bahwa waktu melahirkan normal sudah dekat meliputi:

1. Perubahan Posisi Janin

Kepala janin akan turun dan memasuki panggul sang ibu selama persiapan persalinan. Perut ibu akan tampak turun dan sang ibu dapat bernapas lebih lega karena bayi tidak lagi menekan paru-paru. Selain itu, calon ibu akan lebih sering merasa ingin buang air kecil karena posisi janin yang menekan kandung kemih. Hal ini akan berlangsung dalam beberapa minggu hingga beberapa jam sebelum proses persalinan.



2. Keluar lendir bercampur darah dari vagina

Lendir bercampur darah yang berwarna kemerahan atau kecokelatan dapat keluar dari vagina beberapa hari sebelum persalinan atau sesaat sebelum persalinan.

3. Pecahnya selaput ketuban

Air ketuban yang keluar dari vagina menandakan selaput ketuban yang mengelilingi dan melindungi janin sudah pecah. Pecahnya selaput ini dapat terjadi sebelum atau saat persalinan. Sebagian besar kelahiran berlangsung dalam 24 jam setelah selaput ketuban pecah. Apabila persalinan tidak kunjung terjadi, dokter dapat melakukan induksi melahirkan untuk mencegah infeksi dan komplikasi lebih lanjut.

4. Kontraksi

Kontraksi yang tidak teratur dan berlangsung dengan interval kurang dari 10 menit menjadi indikasi persalinan sudah terjadi. Tanda persalinan sudah dekat adalah kontraksi yang muncul tiap 5 menit sekali dengan waktu kontraksi selama 1 menit.

4. Diare

Feses yang lebih encer dan sering, dapat menjadi tanda persalinan yang semakin mendekat.

BAGAIMANA PROSEDURNYA?

Persalinan normal terdiri dari tiga tahap dan berlangsung sekitar 12 hingga 24 jam pada kelahiran pertama. Bagi ibu yang sudah pernah melahirkan, prosedur ini bisa berlangsung lebih cepat.

1. Tahap Pertama

Tahap pertama persalinan terbagi menjadi 3 fase, yaitu fase laten, aktif, dan transisi.

Berikut penjelasannya:

Fase Laten

Pada fase laten, Anda akan mengalami kontraksi yang lebih sering. Kontraksi akan membuat serviks (leher rahim) melebar dan menipis sehingga bayi dapat melewati jalan lahir. Apabila kontraksi teratur, Anda bisa ke rumah sakit. Dokter akan melakukan pemeriksaan panggul guna mengecek sejauh mana pembukaan telah terjadi.

Fase Aktif

Dalam fase aktif, serviks mulai melebar lebih cepat. Anda mungkin akan merasa nyeri hebat atau tekanan di punggung (atau perut) dalam tiap kontraksi. Anda juga dapat merasakan dorongan yang hebat untuk mengejan. Namun dokter akan meminta Anda untuk tidak mengejan sebelum pembukaan lengkap.

Fase Transisi

Dalam fase transisi, pembukaan serviks sudah mencapai 10 cm (lengkap). Anda akan merasakan kontraksi hebat, terasa nyeri, dan muncul teratur dalam tiap tiga hingga empat menit sekali. Kontraksi ini berlangsung selama 60 hingga 90 detik.

2. Tahap Kedua

Tahap kedua persalinan dimulai sejak pembukaan lengkap pada serviks. Pada tahap ini, dokter akan memberi tanda ketika sudah waktunya untuk Anda mengejan.

Usaha mengejan bersama dengan kekuatan kontraksi rahim akan mengeluarkan bayi lewat jalan lahir. Ubur-ubun bayi akan memudahkan kepala bayi melewati jalur lahir.

Ketika kepala bayi muncul di lubang vagina, dokter akan memakai alat khusus untuk mengisap cairan ketuban, darah, dan lendir dari hidung dan mulut bayi.

Anda akan terus diminta mengejan untuk mengeluarkan kelahiran bahu dan tubuh bayi. Setelah bayi lahir, dokter akan menjepit dan memotong tali pusar.

Pada beberapa kasus, dokter dapat memberikan obat pereda sakit atau melakukan episiotomi bila diperlukan.

Episiotomi adalah prosedur bedah kecil ketika sayatan kecil di antara anus dan vagina dibuat untuk memperbesar celah vagina. Prosedur ini diperlukan untuk membantu agar bayi keluar lebih cepat dan mencegah robekan besar di dinding vagina.



3. Tahap Ketiga

Tahap ketiga merupakan tahap terakhir persalinan. Tahap ini dimulai ketika bayi sudah lahir dan berakhir ketika plasenta telah lepas dari dinding rahim serta keluar melalui vagina. Dari semua tahap melahirkan normal, tahap ini merupakan yang terpendek dan hanya berlangsung sekitar 20 menit. Ibu tetap akan merasakan kontraksi yang bersifat ringan dan tidak terlalu dirasa nyeri. Penjahitan luka pun kemudian dilakukan bagi ibu yang menjalani prosedur episiotomi atau robekan kecil selama tahap persalinan kedua berlangsung.

EFEK SAMPING

Beberapa hal dapat dialami ibu selama proses pemulihan persalinan normal, seperti:

1. Nyeri di sekitar vagina

Apabila prosedur episiotomi dilakukan atau robekan vagina terjadi selama proses persalinan, luka akan menimbulkan nyeri dalam beberapa minggu pascamelahirkan normal. Semakin luas robekan vagina, semakin lama waktu penyembuhannya. Periksa diri ke dokter bila Anda mengalami nyeri hebat yang menetap dan semakin padar. Pasalnya, nyeri dapat menjadi tanda terjadinya infeksi.

2. Keluarnya lochia

Setelah persalinan, lapisan mukosa yang terdapat di dinding rahim akan keluar dari vagina bercampur dengan lendir dan darah. Cairan yang dinamakan **Lochia** ini akan berwarna kemerahan dalam beberapa hari pascapersalinan. Kemudian, warnanya berubah menjadi merah muda, kecoke-latan, hingga putih kekuning-kuningan. Hubungi dokter apabila Anda mengalami pendarahan yang sangat banyak dari vagina, nyeri panggul, demam, atau nyeri di sekitar rahim.

3. Kontraksi rahim

Kontraksi rahim dapat terjadi dalam beberapa hari setelah persalinan. Kontraksi yang dirasakan biasanya menyerupai kram menstruasi, dan bertujuan menjepit pembuluh darah rahim agar pendarahan berlebih tidak terjadi. Kontraksi biasa dirasakan saat Anda menyusui. Dokter mungkin memberikan obat antinyeri untuk mengurangi ketidaknyamanan Anda.

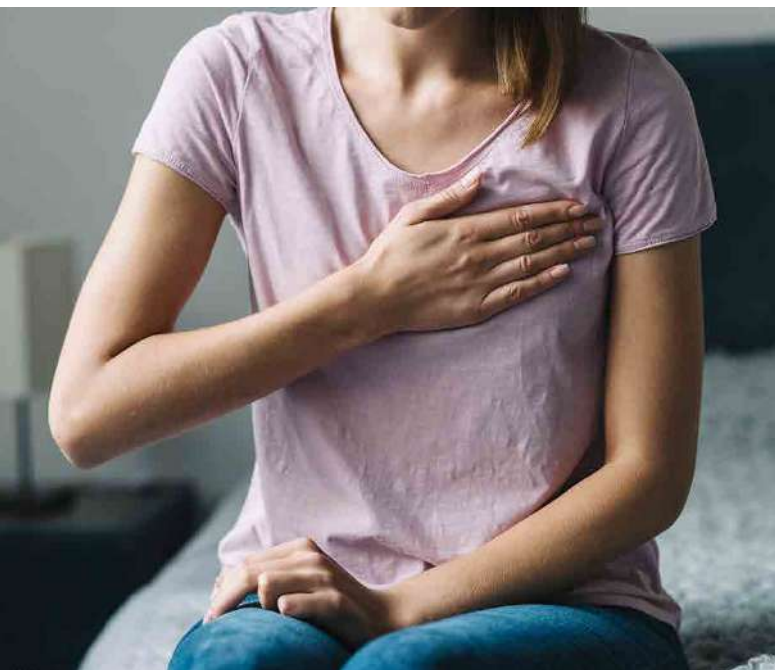
4. Mengompol (inkontinensia urine)

Otot dasar panggul yang meregang atau mengalami cedera selama proses persalinan dapat menyebabkan Anda mengompol secara mendadak. Misalnya, saat bersin, tertawa, atau batuk. Kondisi dengan istilah medis **inkontinensia urine** ini biasanya membaik dalam beberapa minggu, Namun pada beberapa kasus, kondisi ini dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama. Dokter akan merekomendasikan Anda untuk mengenakan popok dan melakukan **Senam Kegel** guna menguatkan otot dasar panggul.



5. Wasir

Wasir adalah kondisi melebarnya pembuluh darah vena di anus atau rektum. Penderita akan mengalami nyeri saat buang air besar dan merasa adanya pembengkakan di sekitar anus.



6. Payudara terasa nyeri

Beberapa hari setelah persalinan, payudara dapat terasa penuh, padat, dan nyeri. Untuk mengurangi hal ini, Anda sangat dianjurkan untuk menyusui bayi secara teratur. Apabila Anda tidak menyusui, penggunaan bra khusus olahraga dapat dilakukan.

7. Rambut rontok dan perubahan pada kulit

Anda bisa mengalami rambut rontok hingga lima bulan pascapersalinan. Perubahan pada kulit, seperti stretchmark atau bintik-bintik gelap pada wajah, selama kehamilan akan memudar perlahan-lahan sesudah persalinan.

5. Perubahan suasana hati (mood)

Gangguan mood yang dikenal dengan **Baby Blues** dapat terjadi sesudah persalinan. Baby blues ditandai dengan rasa cemas, sering menangis, dan kesulitan tidur.

Masalah mental ini biasanya akan membaik dalam dua minggu setelah persalinan. Dukungan emosional dari suami, keluarga, dan teman amat diperlukan untuk mengatasinya. Di samping itu, **depresi postpartum** juga bisa terjadi. Gejalanya berupa perubahan emosi yang cepat, tidak nafsu makan, rasa lelah berlebihan, dan rasa sedih setelah persalinan. Hubungi dokter apabila gejala-gejala tersebut tidak kunjung membaik, mengganggu aktivitas sehari-hari, atau ketika sang ibu memiliki pikiran melukai diri sendiri maupun bayinya.

APA SAJA KOMPLIKASINYA?

Komplikasi yang dapat terjadi selama dan sesudah persalinan normal meliputi:

1. **Robeknya rahim**
2. **Gawat janin**
3. **Robekan perineum (jaringan di antara vagina dan anus)**
4. **Prolaps tali pusar**
5. **Infeksi yang dialami oleh sang ibu menular pada bayi**
5. **Cephalopelvic disproportion**
6. **Plasenta previa yang tidak terdeteksi**
7. **Kerusakan pada dinding panggul yang menyebabkan nyeri panggul**
8. **Prolaps organ panggul, yaitu keluarnya kandung kemih, rahim, dan/atau rektum dari vagina**
9. **Retensio plasenta**
10. **Pendarahan postpartum**
11. **Komplikasi yang terkait dengan penggunaan obat bius (bila obat bius diberikan pada pasien)**



PT. INTERNATIONAL SERVICES PACIFIC CROSS

Chase Plaza Tower 19th Floor
Jl. Jend. Sudirman Kav. 21 Jakarta 12920, Indonesia
t. (+62.21) 2598 9878 - f. (+62.21) 2598 9879
www.pacificcross.co.id

Sumber :

- <https://www.sehatq.com/tindakan-medis/melahirkan-normal>
- <https://hamil.co.id/masalah-kehamilan/gangguan-kehamilan/larangan-ibu-hamil-plasenta-previa>
- <https://steemit.com>
- <https://mommyasia.id/4888/article/ini-posisi-bayi-dalam-kandungan-agar-bisa-melahirkan-normal-moms>
- <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3621407/penting-cara-tepat-mengejan-saat-melahirkan>
- <https://pontianakpost.co.id/manfaat-senam-kegel-untuk-pria-dan-wanita/>
- Freepik
- Berbagai sumber