



MY BEAUTIFUL BIRTHPLAN

JUNENGSIH DAN ANI KUSUMASTUTI
POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III

MEMBERDAYAKAN DIRI UNTUK
PERSALINAN YANG AMAN, NYAMAN DAN
BAHAGIA

BIRTH PLAN

APA SIIH BIRTH PLAN?

BIRTH PLAN ADALAH *OUTLINE* BERISI PREFERENSI MAMA SAAT PROSES MELAHIRKAN DAN SETELAH MELAHIRKAN. MISALNYA TERKAIT APAKAH MAMA INGIN MENGGUNAKAN *PAIN RELIEF* ATAU CUKUP DIUSAP PUNGGUNG, POSISI MELAHIRKAN SEPERTI APA YANG PALING NYAMAN UNTUK MAMA, SIAPA SAJA YANG MAMA IJINKAN UNTUK HADIR DI RUANG PERSALINAN, APAKAH INGIN MENDENGARKAN MUSIK ATAU MENYETEL MUROTAL, DAN SETERUSNYA. APAPUN YANG TERPIKIR OLEH MAMA DAPAT MEMPERMUDAH PROSES MELAHIRKAN KELAK, SANGAT MUNGKIN UNTUK MAMA CATAT DALAM *BIRTH PLAN*.

BIRTHPLAN” ATAU RENCANA KELAHIRAN MERUPAKAN PERNYATAAN SEDERHANA, JELAS TENTANG PREFERENSI SEORANG PEREMPUAN DALAM MENGHADAPI KELAHIRAN. BIRTH PLAN ADALAH DOKUMEN TERTULIS MENGENAI PILIHAN IBU DAN PASANGAN PADA SAAT MELAHIRKAN BAYINYA (AMERICAN PREGNANCY, 2014)



YUK KENALI LEBIH DEKAT BIRTH PLAN

01.

Melahirkan adalah salah satu peristiwa penting yang sangat patut Mama Jagoan perjuangkan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pengalaman melahirkan menjadi salah satu peristiwa yang berdampak pada kehidupan seorang ibu, seperti hubungan ibu dengan anak yang dilahirkannya, hubungan sang ibu dengan sang suami serta hubungan ibu dengan keluarga. Selain itu, pengalaman melahirkan akan menjadi dasar bagaimana seorang wanita memandang hamil dan melahirkan kelak, baik untuk dirinya maupun untuk anak cucunya.

02.

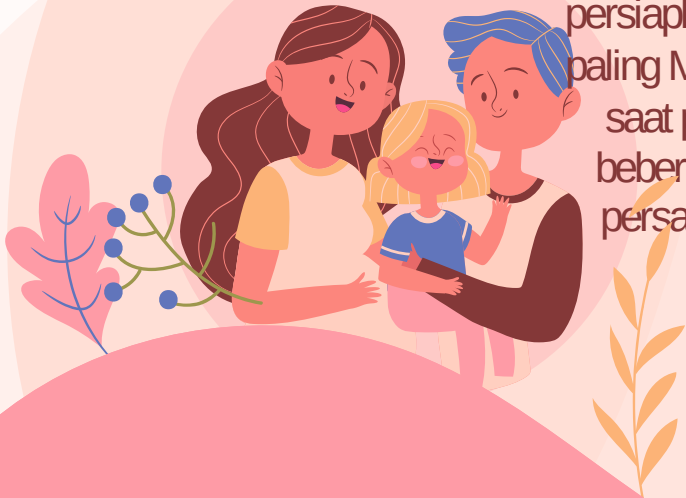
Kelemahan saat ini provider lebih sering merencanakan kelahiran sesuai dengan keinginannya. Namun kurang dalam mendukung keinginan setiap ibu. Seringkali rencana kelahiran tidak efektif dengan berbagai sejumlah alasan, bahkan dapat menimbulkan “konflik” dari pemberi asuhan yang mungkin mengabaikan atau menyepelekan rencana persalinan yang telah dibuat. Sebagian masyarakat belum mempraktikkan birthplan untuk menyambut persalinannya.

03.

Saat ini dibutuhkan pendekatan alternatif rencana persalinan untuk meningkatkan partisipasi ibu dan persetujuan ibu berdasarkan informasi dalam proses persalinan sehingga dapat mewujudkan “KEMITRAAN” persalinan.

Dengan menyampaikan *birth plan* jauh-jauh hari, diharapkan semua pihak yang berperan bersiap saat masanya tiba. Selain itu, *birth plan* bukan dokumen mati Ma, tetap diperlukan fleksibilitas Mama saat dibutuhkan perubahan.

Namun demikian, untuk memastikan perubahannya juga telah Mama persiapkan, buatlah beberapa *plan*. Semisal, plan A berisi preferensi yang paling Mama harapkan, kemudian susun B dan C untuk menjadi pengganti saat plan A tidak bisa dijalankan secara menyeluruh, Mempersiapkan beberapa *plan* akan memudahkan Mama dan pembantu/pendamping persalinan tetap fokus dan tenang saat persalinan mulai berlangsung.



MANFAAT BIRTH PLAN

BAGI ORANG TUA

memenuhi ekspektasi atau harapan ibu/ORANG TUA dalam persalinan, memampukan ibu untuk mengontrol persalinannya dengan pemberdayaan diri sendiri, dan memberikan pengalaman positif terhadap ibu.

BAGI KELUARGA

Keluarga mendapatkan ketenangan, informasi yang jelas dan memudahkan menyampaikan kebutuhan

BAGI PENDAMPING PERSALINAN

Memfasilitasi, mengakomodir keinginan ibu dan keluarga dan menjembatani proses persalinan aman serta meminimalisir intervensi

PERSIAPAN PERSALINAN dan KELAHIRAN BAYI



Membuat rencana persalinan

Membuat rencana pembuatan keputusan jika kegawat daruratan pada saat pembuatan Keputusan utama tidak ada

Mempersiapkan transportasi jika terjadi kegawat daruratan

Membuat rencana atau pola menabung

MEMBUAT RENCANA PERSALINAN

- a. Tempat persalinan
- b. Memilih tenaga kesehatan terlatih
- c. Bagaimana cara menghubungi tenaga kesehatan terlatih tersebut
- d. Bagaimana transportasi yang bisa digunakan untuk ke tempat persalinan tersebut
- e. Siapa yang akan menemani persalinan
- f. Berapa biaya yang akan dibutuhkan, dan bagaimana cara mengumpulkannya
- g. Siapa yang akan menjaga keluarganya jika ibu melahirkan



SAYA INGIN MELAHIRKAN DIMANA? DAN DITOLONG PERSALINAN OLEH SIAPA

RUMAH SAKIT, PUSKESMAS, PRAKTIK
BIDAN MANDIRI

DITOLONG OLEH SPOG, DOKTER ATAU
BIDAN



SIAPA YANG MENDAMPINGI SAYA BERSALIN??





BERDASARKAN PENELITIAN KUO, ET AL (2010) BIRTH PLAN
DAPAT MEMENUHI EKSPEKTASI ATAU HARAPAN IBU DALAM
PERSALINAN, MEMAMPUKAN IBU UNTUK MENGONTROL
PERSALINANNYA DENGAN PEMBERDAYAAN DIRI SENDIRI,
DAN MEMBERIKAN PENGALAMAN POSITIF TERHADAP IBU.

PENELITIAN LAIN OLEH LUNDGREN, BERG, DAN
LINDMARK (2003) MENEMUKAN BAHWA BIRTH PLAN
MEMBERKAN EFEK POSITIF TERHADAP
KECEMASAN/KETAKUTAN, NYERI, DAN PERAWATAN BAYI
BARU LAHIR.



ADAPUN KOMPONEN YANG PERLU DITULIS ANTARA LAIN PROSES PERSALINAN DAN PERAWATAN POSTPARTUM. BERIKUT MERUPAKAN DAFTAR PERTANYAAN YANG DAPAT MEMBANTU ANDA UNTUK MEMILIH PREFERENSI DALAM BIRTH PLAN (BABY CENTER, 2015 & NATIONAL HEALTH SURVEY, 2013)

☐ METODE PERSALINAN APA YANG ANDA INGINKAN?

☐ JIKA METODE PERSALINAN NORMAL, PERSALINAN YANG SEPERTI APA YANG ANDA INGINKAN? (WATER BIRTH, HOME BIRTH, ATAU METODE LAINNYA)

☐ DIMANA ANDA AKAN MELAKUKAN PERSALINAN DAN SIAPA TIM MEDIS UTAMA YANG ANDA PILIH?

☐ SIAPA SAJA YANG AKAN MENDAMPINGI PERSALINAN ANDA?

☐ SEJAUH MANA ORANG-ORANG TERSEBUT AKAN MENDAMPINGI ANDA? APAKAH MEREKA TETAP ADA KETIKA ANDA DIPUTUSKAN UNTUK INDUKSI?



YUK KITA SUSUN



- APAKAH ANDA INGIN BERJALAN DAN BERGERAK SESUKA ANDA PADA SAAT FASE LATEN?
 - APAKAH ANDA INGIN PEMANTAUAN ELEKTRONIK JANIN?
 - APAKAH ANDA INGIN AIR KETUBAN PECAH SECARA NATURAL TANPA INTERVENSI APAPUN DARI TIM MEDIS?
 - APAKAH ANDA BERENCANA UNTUK MELAKUKAN TERAPI PEREDA NYERI SECARA NATURAL (SEPERTI TEKNIK PERNAPASAN, HYPNOSIS, PIJAT, MANDI, BERPINDAH-PINDAH POSISI) DAN TIDAK MENGINGINKAN OBAT-OBATAN PEREDA NYERI?
- POSISI APA YANG ANDA INGINKAN KETIKA MELAHIRKAN? (SEPERTI JONGKOK, BERDIRI, BERSANDAR, DAN POSISI LAINNYA)
- APAKAH ANDA MENGINGINKAN MENYENTUH KEPALA BAYI ANDA KETIKA KEPALANYA MULAI KELUAR?



☐ APAKAH ANDA INGIN MENGGUNAKAN CERMIN KETIKA MELAHIRKAN?

SEDANGKAN PERTANYAAN-PERTANYAAN YANG AKAN MEMBANTU ANDA MENULIS PREFERENSI POSTPARTUM ANTARA LAIN SEBAGAI BERIKUT:

☐ APAKAH ANDA INGIN MELAKUKAN IMD DENGAN BAYI ANDA?

☐ APAKAH ANDA INGIN BAYI ANDA DIKERINGKAN TERLEBIH DAHULU SEBELUM MELAKUKAN IMD?

☐ APAKAH ANDA MENINGINKAN PENUNDAAN PEMOTONGAN/CLIPPING TALI PUSAT?

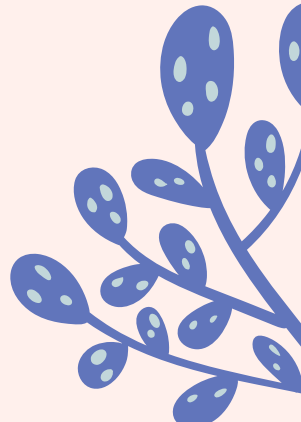
☐ APAKAH ANDA BERENCANA MENYIMPAN TALI PUSAT KE BANK STEMCELL?

☐ APAKAH ANDA MENINGINKAN PENUNDAAN PROSEDUR BAYI BARU LAHIR SEPERTI DIMANDIKAN DAN PENGUKURAN AGAR PROSES IMD DAPAT BERLANGSUNG MINIMAL SATU JAM?

☐ APAKAH ANDA MENINGINKAN SEMUA PROSEDUR YANG AKAN DILAKUKAN KEPADA BAYI ANDA HARUS DIJELASKAN SECARA DETAIL KEPADA ANDA?

☐ APAKAH ANDA MENINGINKAN RAWAT GABUNG DENGAN BAYI ANDA?

☐ APAKAH ANDA MEMERLUKAN KONSELOR LAKTASI?



MEMBUAT RENCANA PEMBUATAN KEPUTUSAN JIKA KEGAWAT DARURATAN PADA SAAT PEMBUATAN KEPUTUSAN UTAMA TIDAK ADA

- a. Siapa pembuatan keputusan utama dalam keluarga
- b. Siapa yang akan membuat keputusan jika si pembuat keputusan utama tidak ada saat terjadi kegawat darurat

Mempersiapkan transportasi jika terjadi kegawat darurat

- a. Dimana ibu akan melahirkan
- b. Bagaimana cara ibu mau dirujuk
- c. Kemana ibu mau dirujuk
- d. Bagaimana cara mendapatkan dana
- e. Bagaimana cara mencari donor darah



my beautiful birth PLAN

Nama Ibu : _____

Nama Dokter/Bidan : _____

Nama Pendamping : _____



Saya ingin melahirkan di _____

Golongan darah saya _____. Jika ada kegawatdaruratan, maka saya memperoleh donor dari _____

Saat Melahirkan

- ☐ diperbolehkan untuk tetap aktif bergerak
- ☐ diperbolehkan menggunakan portable fetal monitor atau cukup doppler
- ☐ biarkan ketuban pecah secara alami
- ☐ saya ingin menggunakan labor props, seperti : _____

- ☐ cara mengurangi sakit kontraksi yang saya sukai : _____

- ☐ posisi melahirkan yang saya pilih _____

- ☐ kata-kata/sikap yang menyemangati saya : _____

- ☐ saya ingin setiap tindakan yang tidak disepakati di awal dapat disampaikan secara jelas dan meminta persetujuan saya

- ☐ saya ingin diberi kesempatan untuk melahirkan normal selama DJJ bayi dan kondisi saya memungkinkan untuk menunggu

Setelah Melahirkan

- ☐ saya ingin melakukan skin to skin segera setelah bayi saya lahir
- ☐ bayi saya hanya diberi ASI/_____*
- ☐ saya ingin bayi saya dilakukan penundaan pemotongan tali pusat
- ☐ saya ingin plasenta saya dilahirkan alami (kecuali jika ada kondisi darurat)
- ☐ saya ingin menunda/tidak menunda* prosedur bayi baru lahir, seperti dimandikan, diberi vit K, pada 1 jam pertama agar saya bisa melakukan skin to skin
- ☐ setiap prosedur yang akan diberikan kepada bayi saya harus dengan persetujuan suami/saya

CATATAN TAMBAHAN

May Allah ease you and me, my baby

www.mamajagoan.com



THANKS!

Do you have any question?

junengsihpoltek3jkt@gmail.com

+62-817-667-3157

@junerosdeandra

