



**Tim Pengabmas Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Jakarta III, mempersembahkan**

Buku Kehamilanku

ANI KUSUMASTUTI, JEHANARA, GITA NIRMALA SARI



2022

Pengantar

Assalamu'alaikum... Salam sehat bunda..
Selamat berbahagia atas kehamilannya
yang luar biasa..

Buku ini kami persembahkan untuk
mendampingi bunda tercinta menjalani
kehamilan dan mempersiapkan kelahiran
buah hati tercinta..

Selamat juga untuk ayah.. Buku ini
diharapkan dapat memberi gambaran
betapa besarnya peran ayah dalam
mengoptimalkan kualitas buah hati yang
akan dilahirkan..

Semangat Membaca dan belajar..

DAFTAR ISI

- Makanan Seimbang
- Olah Raga
- Teknik-teknik Pengurangan Nyeri Persalinan



Konsumsi Makanan Seimbang

Mengonsumsi makanan bervariasi (karbohidrat, protein, serat, folat, zat besi, vit.c) setengah piring lebih banyak dari sebelum hamil
(Kebutuhan rerata ibu hamil adalah 2550 kkal) setara dengan 3 porsi makanan utama dan 2 x kudapan

Minum air putih 2 gelas lebih banyak dari sebelum hamil (2600ml). Bila konsumsi cairan mencukupi, air seni (urine) akan berwarna jernih.

Batasi minum teh/kopi/soda, dan tidak dikonsumsi bersamaan dengan makanan dan suplemen, terutama yang mengandung zat besi.

Olah Raga

Olah Raga saat hamil bermanfaat untuk mengurangi berbagai ketidaknyamanan yang dirasakan selama kehamilan, meningkatkan ketenangan, tidur lebih nyenyak, melenturkan otot panggul, sehingga nantinya diharapkan posisi janin dalam rahim dapat optimal dan proses persalinan lebih lancar. Olah raga harus dilakukan secara rutin agar mendapatkan hasil yang optimal.

Jenis olah raga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil sangat beragam. Saat ini yang paling digemari adalah yoga. Yuk kita coba beberapa gerakan yoga yang dapat bunda lakukan di rumah.

EASY POSE (SUKHASANA)



easy pose adalah posisi hip opening yang paling mudah untuk dilatih dan bisa dilakukan kapan saja. Walaupun terlihat mudah, tidak semua orang bisa melakukannya. Apalagi untuk orang yang ototnya tergolong kaku.

Manfaat: Melatih otot panggul lebih terbuka, tulang punggung memanjang, hingga membuka area dada. Maka, gerakan senam hamil yang satu ini dapat membuat bayi cepat masuk panggul. Apabila disertai dengan latihan pernapasan, maka akan meningkatkan fokus, keseimbangan, dan ketenangan diri. Ini dilakukan untuk menghilangkan rasa lelah, cemas, atau khawatir yang sering dirasakan menjelang proses melahirkan bayi.

CHILD POSE (BALASANA)



Gerakan senam hamil ini diperlukan agar Anda bisa rehat sejenak di sela-sela latihan yang dinamis.

Manfaat: Posisi ini baik untuk membuka area panggul dan paha dalam dan meregangkan tulang belakang yang menyatu (sacrum). Melatih gerakan senam hamil ini bisa membantu Anda melepaskan rasa tegang serta membantu menenangkan pikiran jelang kelahiran bayi. Saat Anda melatih posisi ini, minta pasangan memijat area punggung dan pinggang untuk membantu relaksasi tubuh secara keseluruhan

BUTTERFLY POSE (BADDHA KONASANA)

Gerakan atau posisi senam hamil yang paling sering dilatih karena sangat baik untuk membuka area panggul sehingga membantu agar bayi cepat masuk panggul



Manfaat: Posisi senam hamil ini pun baik untuk usia kandungan 9 bulan agar cepat kontraksi. Ini karena gerakannya mampu membuka area panggul serta paha dalam, dan meningkatkan asupan oksigen pada plasenta. Maka, gerakan ini pun dapat mengarahkan bayi untuk turun menuju area panggul sehingga membantu proses pembukaan saat kontraksi terjadi

WIDE ANGLE SEATED FORWARD BEND (UPAVISTHA KONASANA)

Melatih posisi ini sangat baik untuk kehamilan terutama bila Anda mulai merasakan beban berat dari area perut yang kemudian menimbulkan sakit pinggang saat hamil.



Manfaat: Gerakan senam yoga hamil ini sangat baik untuk membuka panggul dan tulang di bawah tulang belakang (sacrum). Apabila dilakukan secara rutin, dapat menghilangkan rasa tegang pada tulang punggung, pinggang bawah, dan paha dalam. Di saat yang sama, posisi ini juga membantu meningkatkan asupan oksigen pada plasenta.

CRESENT LUNGE (ANJENEYASANA)



Sepanjang kehamilan, sering kali Anda merasa kehilangan energi. Anda bisa mencoba melakukan crescent lunge secara rutin karena gerakan senam hamil ini cukup menantang.

Manfaat: Gerakan senam hamil yang satu ini tidak hanya membuat agar bayi cepat masuk panggul. Akan tetapi juga membantu mengarahkan bayi ke area panggul sehingga memberikan ruang untuk melakukan posisi rotasi internal

Salah satu hal yang sering terjadi di masa kehamilan adalah linu di area panggul atau bisa disebut sciatica. Ini terjadi ketika Anda merasakan nyeri yang menjalar dari punggung bawah hingga ke paha, betis, tumit, dan telapak kaki baik pada satu sisi maupun kedua sisi kaki. Gerakan senam hamil seperti half pigeon pose sangat membantu untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri atau kram bila dilakukan secara rutin



HALF PIGEON POSE (ARDHA KAPOTASANA)

Manfaat: Selain bermanfaat untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri akibat sciatica, gerakan ini juga baik untuk membuka dan mempersiapkan panggul untuk kelahiran bayi.

Gerakan senam atau yoga saat hamil seperti squat baik untuk dilatih selama trimester pertama hingga ketiga karena sangat efektif membantu area panggul untuk terbuka. Posisi ini juga bisa digunakan sebagai posisi melahirkan bila dokter Anda mengizinkan. Dengan posisi ini, gravitasi akan membantu bayi lahir lebih mudah.

SQUAT POSE (MALASANA)



Manfaat: Selain bermanfaat untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri akibat sciatica, gerakan ini juga baik untuk membuka dan mempersiapkan panggul untuk kelahiran bayi.

Seperti namanya, rutin melakukan gerakan senam hamil ini rasanya bisa membuat hati senang. Apabila Anda berada di trimester ketiga, dan merasa kurang nyaman berbaring, hindari gerakan ini. Cara lainnya yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan alas selimut atau bantal tipis untuk menopang pinggang agar lebih nyaman.

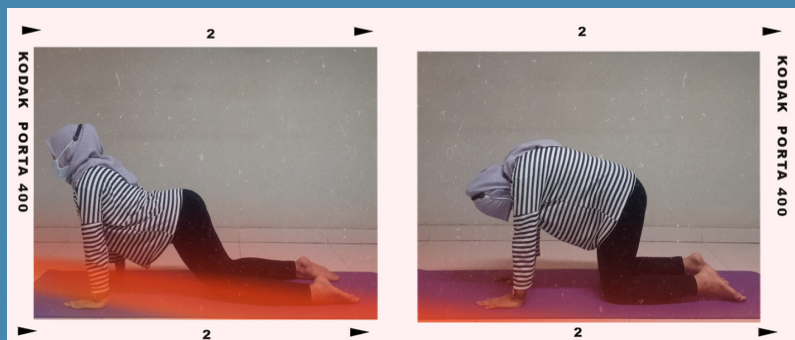


HAPPY BABY POSE (ANANDA BALASANA)

Manfaat: Posisi ini bisa menghilangkan rasa mual atau pusing akibat hormon pada masa kehamilan. Berbaring dengan kepala yang menyentuh matras atau lantai ini membantu meregangkan otot panggul dan menghilangkan kram di area rahim. Tidak hanya itu saja, gerakan senam hamil agar bayi cepat masuk panggul ini juga membuat Anda lebih rileks karena meregangkan seluruh bagian tubuh.

Gerakan senam hamil ini terlihat susah, tetapi kalau sudah tahu tekniknya mudah dilakukan. Kalau sudah terbiasa, Anda juga bisa melakukannya di setiap trimester kehamilan. Coba untuk lakukan rutin sebanyak lima hingga sepuluh kali dalam sehari.

CAT/COW POSE (CHARAVAKASANA)



Manfaat: Tidak hanya dapat memperkuat kekuatan perut saat hamil, gerakan ini juga bermanfaat agar punggung terasa lebih ringan. Selain itu, manfaat lainnya adalah melancarkan sirkulasi darah serta cairan tulang belakang



GODDESS POSE (UTKATA KONASANA)

Apabila dilihat, gerakan senam atau yoga saat hamil ini mirip dengan squat. Perbedaannya, Anda perlu melebarkan kaki, lalu gerakkan panggul ke atas dan ke bawah.

Manfaat:

Posisi ini diklaim dapat memperkuat tubuh bagian bawah seperti punggung, panggul, serta paha bagian dalam. Tidak hanya melancarkan proses melahirkan, gerakan ini juga bisa membuat tubuh mampu menopang beratnya perut saat hamil.

Gerakan senam ini dapat dilakukan pada setiap usia kehamilan. Akan tetapi, akan lebih maksimal jika dilakukan pada trimester terakhir hingga mendekati waktu persalinan. Bertumpu pada lutut dan telapak tangan, gerakkan tubuh melingkar 360 derajat. Tarik nafas saat tubuh bergerak melingkar ke arah kepala, , dan buang nafas saat tubuh bergerak melingkar ke arah kaki.

Manfaat:

Gerakan ini memungkinkan bayi lebih mudah bergerak masuk ke jalan lahir. Tidak hanya itu saja, posisi ini juga akan melatih serta meregangkan area tubuh seperti bahu, panggul, juga punggung.

HIP CIRCLE



The background of the entire page is a white surface with a light gray diamond-shaped grid pattern. Scattered across this background are several pink flower petals and buds. Some petals are long and thin, while others are more rounded. There are also several green buds, some of which are partially open, showing pink petals. The overall aesthetic is clean and delicate.

*Tehnik Mengurangi
Nyeri Persalinan
dengan Optimalisasi
Indra Tubuh*

Kontraksi merupakan sinyal yang diberikan "sikecil" dari dalam rahim, bahwa ia akan segera hadir dalam pelukan ayah dan bunda..

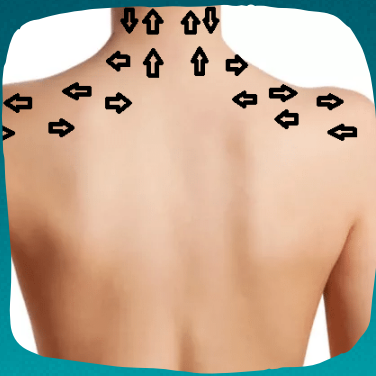
Ubahlah mindset "sakit" menjadi "tanda cinta"... Nikmati, dan jadikan sebuah semangat untuk segera memeluknya...

Kerjasama antara bunda, ayah, dan "sikecil" merupakan kunci keberlangsungan persalinan yang nyaman

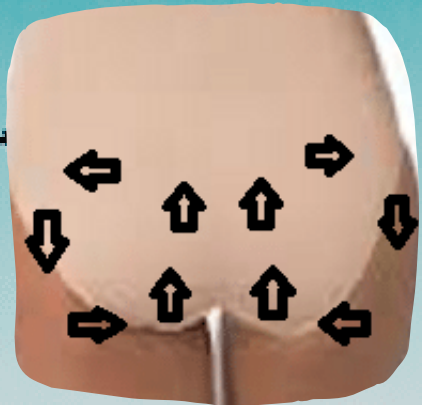
OPTIMALISASI INDRA PERABA

Kulit merupakan media stimulasi. Sentuhan, rabaan, hingga pijatan dapat sangat mempengaruhi proses persalinan saat dilakukan oleh orang yang tepat, diwaktu yang tepat, dengan cara yang tepat.

Pelukan yang diberikan penuh cinta oleh suami, kecupan hangat dikening, pipi, leher dan tempat lain yang disukai bunda, adalah hal sederhana yang sangat berdampak pada meningkatnya "tanda cinta" alami yang diproduksi tubuh bunda. Selain itu juga ada beberapa pijatan yang dapat dilakukan oleh ayah dan pendamping persalinan lainnya untuk meningkatkan kenyamanan & kelancaran proses persalinan.



Lokasi Usapan/Pijatan



Kompres hangat / dingin pada lokasi ini juga dapat menjadi alternatif yang dapat dilakukan

Optimalisasi Indra Penghidu

Indra penghidu atau penciuman dapat dioptimalkan untuk meningkatkan relaksasi. Tidak hanya itu, pemilihan aromaterapi yang tepat dapat memberikan keuntungan yang luar biasa, seperti membantu memudahkan tidur, dapat meningkatkan kontraksi persalinan dan juga pengurangan rasa nyeri.

Bunda, yuk kenali dan mulai pilih aromaterapi yang tepat sesuai kondisi dan keinginan bunda.



Aromaterapi Meningkatkan Kontraksi Rahim

- Lavender
- Jasmine
- Juniper
- Peppermint
- Frankincense
- Clary sage
- Clove

Aromaterapi Meningkatkan Relaksasi & Mengurangi Nyeri

- Lavender
- Ylang-ylang
- Neroli
- Orange
sweet
- Roman
chamomile
- Bergamot
- Basil

Optimalisasi Indra Pendengar

Kenyamanan dapat juga distimulasi melalui indra pendengar. Bunda, pilihlah berbagai suara yang dapat membuat bunda merasa nyaman, misalnya musik, suara deburan ombak, gemericik air, dan juga murotal atau lagu kebaktian/keagamaan.

Biarkan tubuh anda menikmati suara yang anda pilih, dan biarkan tubuh bergerak mengikuti iramanya jika dapat membuat bunda lebih nyaman.

Dukungan Ayah dan Lingkungan
dalam Menciptakan Kenyamanan
dan Kebahagiaan Bunda
merupakan Kunci Kelancaran
proses Kehamilan dan Persalinan,
serta Meningkatkan Kualitas
Bayi Yang Dilahirkan..

Ani Kusumastuti, Jehanara, Gita Nirmala Sari

