

PERSIAPAN PERSALINAN

Tempat Melahirkan

Tempat melahirkan hendaknya disesuaikan dengan jarak tempuh dari rumah untuk memperkirakan waktu sampai ke rumah sakit.

Perhatikan kepadatan lalu lintas pada jam-jam tertentu sehingga anda dapat mempersiapkan jalur alternatif untuk sampai ke rumah sakit.

Prosedur masuk, fasilitas yang ada, biaya persalinan.

Lokasi kamar bersalin, agar dalam keadaan darurat mempercepat sampai ke tempat tujuan

Tempat plasenta (ari-ari) harus sudah direncanakan di mana plasenta akan diurus, apakah di rumah atau di tempat bersalin. Biasanya sudah disiapkan di tempat bersalin.

Kebersihan Diri dan Aktivitas Yang Dapat Dilakukan Menjelang Persalinan

Sangat disarankan untuk menjaga kebersihan diri menjelang persalinan, manfaatnya antara lain :

a. Dengan mandi dan membersihkan badan, ibu akan mengurangi kemungkinan adanya kuman yang masuk selama persalinan. Hal ini mengyurangi terjadinya infeksi sesudah melahirkan.

b. Ibu akan merasa nyaman selama menjalani proses persalinan.

Saat ini, ibu yang akan melahirkan, tidak di-huknah untuk mengeluarkan tinja.

Bulu kemaluan tidak dicukur seluruhnya, hanya bagian yang dekat anus yang akan dibersihkan, karena hal tersebut akan mempermudah penjahitan jika ibu ternyata diepisiotomi.

Selama menunggu persalinan tiba, ibu diperbolehkan untuk berjalan-jalan di sekitar kamar bersalin.

Ibu boleh minum dan makan makanan ringan selama menunggu persalinan, disarankan untuk tidak mengkonsumsi makanan yang berbau menyengat seperti petai atau jengkol.

Hindari kepanikan dan ketakutan

Siapkan diri ibu, ingat bahwa setelah semua ini ibu akan mendapatkan buah hati yang didambakan.

Simpan tenaga anda untuk melahirkan, tenaga anda akan terkuras jika berteriak-teriak dan bersikap gelisah.

Dengan bersikap tenang, ibu dapat melalui saat persalinan dengan baik dan lebih siap.

Dukungan dari orang-orang terdekat, perhatian dan kasih sayang tentu akan membantu memberikan semangat untuk ibu yang akan melahirkan.

Persiapan kebutuhan untuk persalinan

Perkirakan jarak antara rumah dan rumah sakit serta lalu lintas yang harus dilalui jika akan bersalin.

Perkirakan kapan waktu persalinan untuk mengatur jadwal bepergian jauh.

Persiapan peralatan yang harus dibawa Untuk Ibu selama persalinan :

a. Alas tahan air (water proof) untuk di mobil selama perjalanan ke rumah sakit.

b. Minyak untuk memijit, untuk mengurangi rasa sakit.

c. Alat-alat mandi seperti sabun, tutup kepala, handuk, dll.

d. Lip balm, sikat gigi dan odol, sisir, ikat rambut.

e. Baju ganti (gunakan baju yang nyaman dan menyerap keringat)

- f. Radiotape, CD atau musik yang menenangkan.
- g. Bantal dari rumah.

Untuk Ayah :

- a. Jam tangan
- b. Kartu atau kunjungan pemeriksaan kehamilan, KTP (suami-istri, beserta foto kopinya)
- c. Alat mandi : sikat gigi, odol, sisir, dll.
- d. Makanan kecil.
- e. Baju ganti atau sweater.
- f. Kertas, pensil, buku, majalah untuk membaca.
- g. No. telp saudara atau teman.

Untuk Ibu, setelah melahirkan :

- a. Baju atau gaun yang dapat dibuka dari depan (berkancing di depan) agar dapat menyusui.
- b. Kosmetik
- c. Bra yang sesuai
- d. Makanan ringan yang disukai
- e. Baju untuk pulang, perlu diingat badan ibu akan terlihat seperti hamil 5 - 6 bulan, jadi siapkan baju yang sesuai.

Untuk Bayi :

- a. Kain flannel beberapa buah (3 - 4 buah)
- b. Pakaian bayi, 2 pasang (siapkan 2 ukuran)
- c. Popok, dapat menggunakan popok kain atau popok sekali pakai.
- d. Sarung tangan, sarung kaki, topi (penutup kepala)
- e. Bedak, minyak angin.
- f. Selimut untuk membungkus bayi selama di perjalanan pulang.

<http://midwifer12.wordpress.com/2007/06/29/persiapan-persalinan/>