

# IBU BARU

- I Love You -



Oleh Ibu Robin Lim



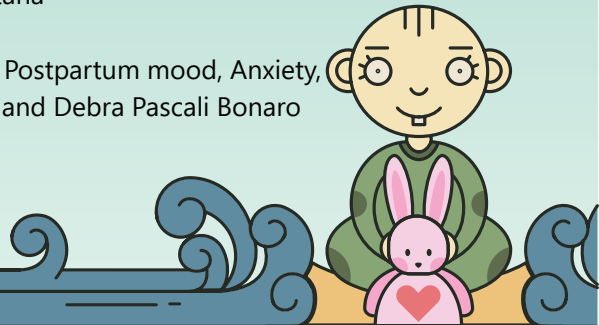
**Hak Cipta ©2022 Robin Lim**

Edisi pertama oleh Yayasan Bumi Sehat  
Dengan dukungan dari Half Angel Press

Pengarang : Robin Lim  
Penerjemah : Ibu Jenny & Bidan Nevi  
Illustrator : Sophie Anastacia, Marcia Barnett-Lopez,  
Desain : I Wayan Agus Aristana  
Desain sampul : I Wayan Agus Aristana

Terima kasih untuk : Olivia Bergeron Postpartum mood, Anxiety,  
Eat Pray Doulas and Debra Pascali Bonaro

Produced with support from:



 [bumisehat.org](http://bumisehat.org)

 [@bumisehat](https://twitter.com/bumisehat)

 [bumisehat](https://www.facebook.com/bumisehat)

 [bumisehatbali](https://www.instagram.com/bumisehatbali)

# Ibu Baru yang Terkasih

**"Luka adalah tempat di mana Cahaya memasuki Anda".**

~ Rumi ~

Penyair Sufi Persia 1207-1273

Kamu cantik! Perubahan dalam tubuh Anda dan hidup Anda sangat banyak, dan Anda menavigasi mereka dengan anggun yang Anda bisa. Pengalaman kehamilan, persalinan, dan postpartum Anda seperti kelahiran kembali yang mendalam. Anda secara alami merasa mentah dan rentan dan membutuhkan dukungan. Ditambah lagi dengan perubahan di dunia kita, sangat mendalam dan beberapa menakutkan.

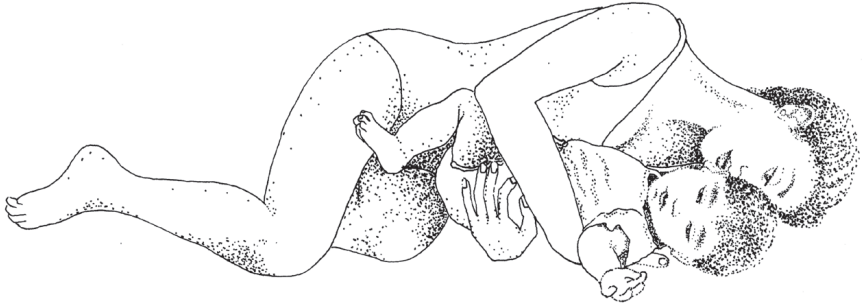
Pekerjaan Anda, dari keibuan, adalah pekerjaan paling penting di Bumi ini. Ibu adalah penjaga masa depan. Dari pangkuan Anda, anak-anak Anda akan belajar membangun Perdamaian di Bumi. Sebagai Planet kita tercinta, satu-satunya rumah kita, menghadapi tantangan Krisis Iklim, polusi, bencana, perang, penyakit, dan perselisihan, ingatlah bahwa solusi dan janji kebaikan, ada di tangan Anda ... ya, anak Anda. Setiap Ibu adalah Sepotong Kedamaian yang esensial.



Setiap bayi mengilhami kita untuk melindungi, mengangkat, dan menyembuhkan dunia kita. Terima kasih atas layanan Anda sebagai seorang ibu. Apa pun yang terjadi dalam hidup Anda hari ini, Anda adalah pahlawan. Saya memiliki iman kepada Anda, saya menghormati Anda, saya PERCAYA pada Anda.

**Terima kasih ~ Ibu Baru ~  
Aku MENCINTAIMU**

*Ibu Robin Lim*



## Setelah kelahiran

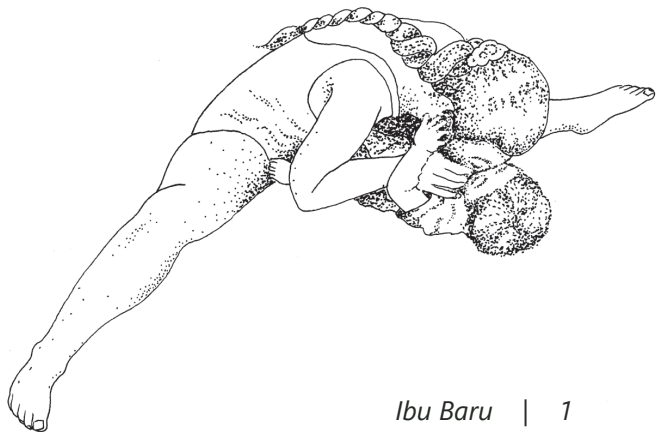
Bayi pertama Anda, hidup Anda benar-benar berubah selamanya. Setelah kelahiran masing-masing anak Anda, perubahan tumbuh, dan Anda menemukan diri Anda dimodifikasi untuk menjadi seorang ibu bagi semua anak unik Anda. Semua hubungan Anda akan tumbuh, dalam banyak hal. Bagaimana Anda berhubungan dengan pasangan Anda akan sangat berbeda. Hubungan Anda dengan keluarga dan teman-teman diubah untuk mengakomodasi peran terhormat Anda, sebagai seorang ibu.

Ini tidak berarti bahwa sebagai seseorang yang menjadi seorang ibu, Anda kehilangan diri asli Anda. Siapa Anda, yang Anda impikan, telah memperdalam sekarang karena Anda telah melakukan perjalanan keibuan. Pengalaman melahirkan Anda mungkin lembut dan penuh hormat, seperti yang Anda harapkan. Atau mungkin kelahiran bayi Anda tidak terungkap seperti yang Anda bayangkan. Mungkin Anda memiliki sesar yang tidak direncanakan, saya suka menyebutnya "Persalinan Perut." Ingat Kelahiran Perut masih merupakan keajaiban. Bahkan jika itu membutuhkan operasi, Anda melahirkan bayi Anda, Anda adalah ibu yang heroik. Tidak peduli apa kisah kelahiran bayi Anda. Anda mencapai keajaiban. Saya bangga dengan Anda dan terima kasih telah melalui semua yang Anda lakukan, untuk membawa bayi Anda ke Bumi. Tidak peduli bagaimana Anda bersiap untuk melahirkan, mudah untuk kewalahan setelah kelahiran bayi Anda.





Gunakan ruang ini untuk menuliskan bagaimana kelahiran Anda dibuka, apa yang Anda rasakan selama proses dan bagaimana perasaan Anda tentang hal itu sekarang.



# BabyMoon

Sebagian besar budaya kuno dan asli memungkinkan untuk sakral waktu 42 hari postpartum untuk MotherBaby \* untuk beristirahat, pulih dari melahirkan, dilayani dan dihormati, sementara mereka mengikat dan menyusui bersama. Saya menyebut ini "BabyMoon" Anda."

\*Catatan: Saya suka mengatakan MotherBaby sebagai satu kata, jadi mereka bahkan tidak terpisah dalam tulisan saya.

Beberapa hari pertama adalah yang paling sakral dan harus tidak terganggu. Ingat persalinan telah membersihkan tubuh dan jiwa ibu. Bayi itu baru dari surga ( Ya ~ Saya percaya Surga adalah bagian dalam rahim wanita! ) Saya ingat ketika putri saya berada di hari-hari pertamanya postpartum, setelah kelahirannya yang lembut di Bumi, orang-orang datang dan mengharapkan suaminya yang musisi untuk ikut bersama mereka dalam syuting film. Pengaturan sudah tentatif, dan produser tahu pasangan itu sedang memiliki bayi sebentar lagi. Menantu saya kesal, dia tidak ingin meninggalkan gelembung Kelahiran Bayinya, dia tidak ingin meninggalkan istrinya, bahkan selama beberapa jam, tetapi produsernya agresif.

Saya turun tangan, "Apakah Anda berharap pria ini meninggalkan tempat tidur bulan madu, untuk melakukan pemotretan untuk Anda hari ini?" Saya bertanya.

"Tentu saja tidak!" adalah jawabannya, "Kami akan menghormati bulan madu-nya." Saya menjelaskan bahwa BabyMoon jauh lebih penting dan setidaknya harus dihormati sama. Dia tidak melihatnya dengan caraku. Saya merasa sedih dan menyesal untuk wanita ini, yang menempatkan bisnis di atas bayi baru. Dia sakit hati tertutup. Selama 42 hari BabyMoon yang sakral, ibu postpartum harus tinggal di rumah. Mereka harus diberi makan makanan lezat, dan diberi minuman bergizi, untuk memastikan

mereka memiliki pasokan susu yang cukup. Mereka harus mendapatkan pijat postpartum, dengan minyak hangat.

Ibu Baru, saat Anda merawat dan memelihara Bayi Anda, sesuatu yang ajaib terjadi. Keluarga berkumpul, dan berfungsi dalam gelembung cinta yang meningkat. Para ibu, ketahuilah bahwa dengan memberi diri Anda waktu ini, untuk didukung, dan dipelihara, Anda memelihara diri Anda yang kreatif, terdalam, dan paling otentik. SEMUA jenis mukjizat mulai terjadi. Kecerdasan Kreatif Anda akan dimeriahkan oleh hormon menyusui. Siang dan malam yang secara eksklusif merawat Bayi akan berkembang menjadi Kebangkitan kreativitas Anda. Proses ini terjadi paling baik, ketika BabyMoon 42 hari yang tepat dihormati oleh keluarga. Sayangnya, sebagian besar masyarakat modern belum menghormati BabyMoon yang tepat. Inilah saatnya kita dalam herstory, untuk menemukan kembali umat manusia, untuk menjadi LEBIH MANUSIA. BabyMoon, Konsepsi Sadar, Melahirkan Lembut, Menyusui Eksklusif ... semuanya adalah bagian dari evolusi ini.

Jika Anda dipaksa oleh keadaan, untuk kembali ke dunia kerja sehari, sebelum Anda memiliki BabyMoon yang tepat, silakan dapatkan pompa ASI berkualitas baik, dan luangkan waktu dan ruang, untuk menjaga aliran susu Anda tetap lancar. Ketika Anda tiba di rumah, cuci dunia luar, dengan mandi cepat. Selanjutnya, peluk kulit bayi Anda ke kulit, untuk membangun kembali ikatan khusus Anda. Anda mungkin menemukan ini adalah saat bernafas dalam, dan beberapa air mata, dan menyusui yang lama.



*“Bayi adalah serpihan debu bintang yang ditiup dari tangan Tuhan. Beruntung wanita yang tahu kepedihan kelahiran karena dia telah memegang bintang.”*



**Larry Barretto**



## Bahaya ANGIN

Tradisi pengobatan Oriental mengajarkan bahwa MotherBaby yang baru harus dilindungi dari “masuk angin” angin yang masuk ke tubuh mereka dapat membuat mereka tidak sehat dan atau rewel / sakit marah. Untuk mencegah hal ini, ibu baru makan makanan hangat yang mudah dicerna, mereka tinggal di rumah, atau di taman yang hangat dan tenang, tanpa angin. Gaun MotherBaby dengan pakaian hangat, tidak terlalu panas, longgar, dan tetap kulit-ke-kulit dengan membuka bagian depan pakaian mereka, meletakkan bayi di atas payudara ibu. MotherBaby harus dilindungi dari suara keras, polusi, dan pertengkaran. Hanya orang-orang dengan niat cinta yang baik yang dapat mengunjungi. Perangkat dan gadget elektronik harus digunakan dengan hemat. Jangan menyimpan telepon tangan di samping bayi Anda yang sedang tidur. Cobalah untuk menjaga gadget setidaknya 1,5 meter penuh dari bayi. Apa pun yang menggerakkan angin kencang harus dihindari. Jika bayi keluar dari rumah, ubun-ubunnya (titik lunak) harus ditutup, topi kecil akan berfungsi, untuk melindungi dari angin atau getaran buruk yang masuk, membungkus bayi dengan erat. Melindungi MotherBaby baru dari angin memasuki tubuh mereka yang sangat rentan adalah bagian dari tanggung jawab keluarga selama BabyMoon.



## Waspadai kemungkinan komplikasi pascapersalinan ini

- ♥ Pendarahan berlebihan (dua pembalut penuh dalam satu jam adalah dianggap pendarahan) beri tahu bidan Anda.
- ♥ Infeksi dan / atau sepsis, Gejala: Demam dan atau tubuh perut yang dingin, lembut, atau bengkak sakit. Bau keluar yang tidak menyenangkan, jika lochia Anda berbau amis atau busuk, Anda mungkin memiliki infeksi bakteri.
- ♥ Infeksi saluran kemih. Nyeri saat buang air kecil. Kesulitan buang air kecil
  - Jika Anda memiliki infeksi, antibiotik akan menjadi ditentukan. Ikuti instruksi dokter Anda.
- ♥ Gejala Stroke: tekanan darah tinggi. Tiba-tiba kelemahan wajah, lengan, atau kaki. Kebingungan, sulit berbicara, tiba-tiba kesulitan melihat. Pusing, kehilangan keseimbangan dan koordinasi, kesulitan berjalan, sakit kepala. Pergi ke rumah sakit segera.
- ♥ Kardiomiopati / penyakit jantung. Gejala: Fungsi jantung berkurang menyebabkan cairan menumpuk di tubuh, biasanya paru-paru dan kaki. Pergi ke rumah sakit segera.
- ♥ Emboli paru. Gejala: Nyeri dada, tiba-tiba sesak napas, pusing, pingsan, jantung berdebar, detak jantung tidak teratur, batuk darah. Pergi ke rumah sakit segera.
- ♥ Depresi dan kecemasan. Mencari bantuan.
- ♥ Masalah menyusui, seperti payudara yang membesar, mastitis. Gejalanya: payudara keras yang panas dan menyakitkan.



**Tanda-tanda peringatan:** Dalam dua minggu pertama postpartum waspada terhadap tanda-tanda peringatan ini: demam, nyeri dada, kesulitan bernapas, pendarahan hebat, sakit kepala parah, dan nyeri ekstrem. Jika Anda mengalami salah satu dari tanda-tanda ini, segera pergi ke rumah sakit.

**Gejala Postpartum Normal ~ berangsur-angsur hilang dalam waktu sekitar satu minggu, perlu perhatian, tetapi jangan khawatir...**

**Pendarahan vagina ( lochia ):** Pendarahan postpartum adalah normal setelah melahirkan. Harapkan aliran merah, seperti menstruasi berat, selama tiga hingga 10 hari. Pada akhirnya akan berkurang. Warna lochia Anda akan berubah dari merah menjadi merah muda, dan akhirnya menjadi putih atau kekuningan dan akhirnya menjadi coklat, sebelum menghilang. Jika warnanya berubah dan aliran melambat, maka menjadi merah cerah lagi, Anda mungkin telah melakukan terlalu banyak, atau terlalu lelah. Jangan mengangkat apa pun yang lebih berat dari bayi Anda yang baru lahir selama 42 hari pertama setelah melahirkan. Banyak ibu baru berdarah selama beberapa hari, dan kemudian melihat selama satu atau dua minggu, tetapi beberapa mungkin masih berdarah sedikit hingga enam minggu.

**Cara mengelola lochia:** Gunakan pembalut menstruasi, tetapi bukan tampon saat postpartum. Saya lebih suka menggunakan pembalut kain saya sendiri atau handuk cuci kecil yang dilipat. Kapas lebih nyaman dan lebih baik untuk lingkungan kita.

**Kapan mendapatkan bantuan:** Hubungi dokter atau bidan Anda segera jika dua pembalut per jam selama lebih dari 1 hingga 2 jam. Ini bisa menjadi tanda perdarahan postpartum. Mungkin berbahaya untuk berdarah terlalu banyak.

**Kram perut:** Setelah bayi Anda lahir dan rahim Anda menyusut kembali ke ukuran normal, Anda mungkin mengalami kram.

Setelah bayi pertama Anda kram biasanya tidak terlalu nyaman. Namun, setelah bayi kedua atau ketiga atau keempat kram mungkin cukup intens, bahkan menyakitkan. Dua hari pertama setelah kelahiran setelah sakit adalah yang terkuat. Anda mungkin mengalami kram yang lebih ringan selama tujuh hingga 10 hari. "Afterpains" biasanya lebih terlihat ketika Anda menyusui bayi Anda.

**Cara mengobatinya:** Bantal pemanas yang diletakkan di perut Anda dapat membantu menenangkan kram yang tidak nyaman. Panadol / parasetamol yang diambil sesuai petunjuk aman untuk ibu menyusui. Minta bidan Anda untuk memastikan.

**Kapan mendapatkan bantuan:** Jika rasa sakit atau ketidaknyamanan Anda tidak berkurang, hubungi dokter atau bidan Anda.

**Sore perineum:** Itulah area antara vulva Anda (bibir luar vagina Anda) dan anus, dapat membengkak atau sobek di bawah tekanan saat melahirkan. Jika Anda merobek atau menjalani episiotomi (potong) ketika bayi Anda lahir, kemungkinan Anda akan mendapat beberapa jahitan. Ketika jahitan sembuh akan ada rasa sakit di masa-masa awal, dan kemudian jaringan menjadi gatal, yang berarti perineum Anda sedang sembuh. Butuh waktu hingga satu minggu atau lebih untuk sembuh.

**Cara mengobatinya:** Jaga area perineum tetap bersih dan kering, tetapi jangan gosok area dengan sabun keras atau air yang sangat panas, Anda bisa melepaskan jahitan Anda. Berbaringlah di sisi Anda saat Anda tidur; pakai pakaian longgar. Latihan Kegel, dilakukan dengan meremas otot-otot (seperti Anda mencoba menghentikan aliran urin) melepaskan, meremas atau tersenyum dengan perineum Anda membuat sirkulasi berjalan dan mempercepat penyembuhan. Pada awalnya Anda akan merasa Anda tidak bisa menekan otot-otot itu, tetapi sedikit demi sedikit, Anda akan merasakan otot-otot perineum Anda mendapatkan kembali kekuatan.

**Kapan mendapatkan bantuan:** Nyeri yang memburuk, bengkak dan bau busuk adalah tanda-tanda infeksi. Jika ini terjadi, hubungi dokter atau bidan Anda.

**Masalah buang air kecil:** Selama kehamilan Anda, Anda mungkin sering mengunjungi toilet untuk buang air kecil. Pada hari pertama atau dua setelah melahirkan, sama sekali tidak biasa mengalami kesulitan buang air kecil. Anda mungkin tidak memiliki keinginan untuk buang air kecil, atau Anda melakukannya, tetapi tidak bisa. Mungkin juga kateter atau epidural yang Anda miliki di rumah sakit mengganggu sinyal normal yang memberi tahu otak Anda bahwa kandung kemih Anda penuh. Mungkin Anda takut pergi karena rasa sakit yang Anda antisipasi, atau Anda mengalami dehidrasi. Jika Anda merobek atau bahkan mendapat goresan di sekitar labia Anda, kencing akan sakit atau menyengat beberapa hari pertama.

**Cara mengobatinya:** Minumlah banyak cairan dan berjalan-jalanlah sebentar. Saat Anda kencing, tuangkan air hangat di atas area perineum Anda.

**Kapan mendapatkan bantuan:** Hubungi bidan atau dokter Anda jika rasa sakit atau terbakar Anda parah atau berlangsung lebih dari beberapa hari, atau jika Anda tidak buang air kecil. Anda bisa memiliki Infeksi Saluran Kemih.

**Sembelit:** Setelah melahirkan, perlu beberapa hari untuk melanjutkan buang air besar secara teratur. Saluran GI Anda bisa lamban setelah melahirkan, dan Anda bahkan mungkin merasa takut buang air besar setelah mendorong bayi keluar.

**Cara mengobatinya:** Minumlah cairan dan makan makanan kaya serat seperti biji-bijian, buah-buahan segar seperti pepaya, dan sayuran. Pergi untuk berjalan-jalan lembut, gosok minyak jarak pada perut Anda, lakukan latihan Kegel, hindari tegang di toilet. Ambil probiotik.



**Kapan mendapatkan bantuan:** Jika setelah dua hari Anda masih tidak bisa buang air besar, tanyakan kepada bidan atau dokter Anda tentang mengambil pencahar yang lembut.

**Wasir:** tegangan untuk mendorong bayi Anda ( atau melewati kotoran pertama Anda setelah melahirkan ) dapat menyebabkan pembengkakan pembuluh darah yang menyakitkan di dalam dan sekitar rektum atau anus Anda. Jika Anda sudah memiliki wasir selama kehamilan, tekanan persalinan dapat membuat masalah lebih buruk.

**Cara mengobatinya:** Bidan Bumi Sehat membuat ini...

**Minyak Ajaib untuk Wasir:**

- 3 ons minyak jarak
- 3 tetes minyak esensial pohon teh
- 4 hingga 5 tetes minyak esensial lavender

Setelah buang air besar dengan lembut cuci dan keringkan area tersebut. Oleskan minyak wasir. Mendorong wasir dengan lembut kembali ke anus Anda mengurangi pembengkakan. Duduk di atas bantal tiup berbentuk donat untuk meringankan tekanan di bagian bawah Anda yang sakit dapat membantu. Minumlah banyak cairan dan makan pepaya untuk memastikan kotoran Anda tetap lunak.



**Kapan mendapatkan bantuan:** Jika nyeri wasir memburuk setelah beberapa hari, periksa dengan dokter atau bidan Anda.

**Sakit tubuh:** Anda heroik saat melahirkan, Anda bekerja sangat keras. Anda akan merasa sakit, terutama jika Anda banyak mendorong otot atau tulang ekor Anda yang tegang. Anda mungkin sakit di mana-mana, apakah Anda memiliki kelahiran

normal atau kelahiran sesar. Kelahiran perut (cesarean) ibu memiliki rasa sakit sayatan untuk diatasi.

**Cara mengobatinya:** Panadol/parasetamol yang diambil sesuai petunjuk aman untuk ibu menyusui. Minta bidan Anda untuk memastikan. Mandi hangat atau botol air panas. Setelah hari keempat postpartum Anda mungkin memiliki pijatan.

**Kapan mencari bantuan:** Jika Anda mengalami rasa sakit, nyeri tekan atau bengkak pada betis atau paha, angkat kaki Anda ( jangan memijatnya ) dan segera hubungi dokter Anda. Ini bisa menjadi tanda-tanda trombosis vena dalam ( DVT ) gumpalan darah yang dapat mengancam jiwa. Jika ini terjadi, dokter Anda kemungkinan akan memberi anda pengencer darah.

**Kelelahan:** Memiliki bayi adalah perjalanan hidup yang paling menantang dan menggembirakan. Kebanyakan ibu merasa lelah dan gembira setelah melahirkan. Ibu dan ayah baru berjuang dengan malam tanpa tidur merawat bayi yang baru lahir. Bayangkan jika Anda memiliki anak kembar! Kelelahan pascapersalinan adalah masalah yang sangat nyata, beristirahat itu sulit tetapi perlu untuk kualitas hidup Anda.

**Cara mengobatinya:** Minta keluarga Anda untuk membantu tugas-tugas di rumah, jadi Anda bisa fokus pada pekerjaan yang paling penting, merawat bayi Anda dan tetap beristirahat. Tidur ketika bayi Anda tidur. Dan jangan lupa untuk minum banyak cairan dan makan makanan biasa dan makanan ringan sehat di antaranya.

**Kapan mencari bantuan:** Jika kelelahan Anda luar biasa dan disertai dengan kesedihan dan kehilangan atau nafsu makan yang terus-menerus, ini adalah tanda-tanda peringatan depresi pascapersalinan. Beri tahu dokter Anda segera jika Anda mengalami gejala-gejala ini atau jika pikiran Anda berubah menjadi merugikan diri sendiri atau bayi Anda. (Lebih lanjut tentang depresi nanti dalam buku ini).

**Berkeringat malam:** Setelah melahirkan, tubuh Anda mengeluarkan cairan berlebih, seringkali pada malam hari. Itu, dan menyusui bisa membuat Anda berkeringat. Kadar hormon yang berfluktuasi juga membuat beberapa orang banyak berkeringat. Mungkin butuh beberapa minggu untuk berkeringat ekstra sebelum akhirnya berhenti.

**Cara mengobatinya:** Minumlah banyak cairan untuk membantu mengimbangi air yang hilang.

**Kapan mendapatkan bantuan:** Berkeringat berlebihan bisa menjadi tanda tiroiditis postpartum, yang merupakan peradangan tiroid yang menyebabkan tubuh Anda menghasilkan hormon tiroid berlebih. Ini sering dimulai satu hingga enam bulan setelah melahirkan dan biasanya sembuh sendiri setelah beberapa minggu. Beberapa wanita terus mengembangkan kadar hormon rendah ( hipotiroidisme ), yang membutuhkan obat tiroid. Beri tahu dokter Anda jika Anda memiliki gejala tiroid rendah: kulit kering, merasa dingin, otot sakit dan penambahan berat badan.

**Nyeri punggung:** Adalah salah satu gejala yang bisa bertahan selama berminggu-minggu. Hormon kehamilan mendorong otot-otot Anda dan melonggarkan ligamen Anda untuk melahirkan, kadang-kadang dibutuhkan beberapa saat bagi otot punggung ibu baru untuk mendapatkan kembali kekuatan dan stabilitas, terutama ketika Anda menyesuaikan diri dengan yang baru, postur pasca-perut bayi, dan menyusui.

**Cara mengobatinya:** Jangan mengangkat apa pun yang lebih berat dari bayi Anda. Cobalah fokus menekuk dari lutut saat mengangkat bayi. Gunakan pijakan kaki untuk mengangkat kaki saat menyusui, pastikan sambil duduk untuk menyusui bahwa punggung Anda didukung dengan baik. Letakkan bantal menyusui atau handuk yang digulung di bawah bayi kami sehingga Anda tidak perlu membungkuk untuk mendekatkannya ke payudara Anda.

**Nyeri atau mati rasa di sekitar sayatan operasi caesar:**

Penyembuhan sayatan perut Anda akan membutuhkan waktu, kesabaran, dan perawatan. Diperlukan tubuh Anda hingga enam minggu untuk pulih dan sembuh sepenuhnya setelah kelahiran sesar. Mungkin perlu beberapa minggu agar rasa sakit mereda. Beberapa ibu mengalami rasa tersengat sesekali selama berbulan-bulan. Mati rasa dan gatal di sekitar sayatan adalah normal dan akan hilang seiring waktu.

**Cara mengobatinya:** Ambil penghilang rasa sakit yang diresepkan seperti yang diarahkan oleh dokter Anda. Jika rasa sakit berlanjut selama berminggu-minggu, cobalah obat penghilang rasa sakit yang dijual bebas, dan diskusikan dosis dengan dokter Anda. Hindari mengangkat sesuatu yang lebih berat dari bayi Anda, selama 7 minggu pertama setelah operasi kelahiran perut.

**Kapan mendapatkan bantuan:** Nyeri yang memburuk atau kemerahan di sekitar sayatan atau cairan coklat, kuning, atau hijau adalah tanda-tanda infeksi. Hubungi dokter Anda segera.

*“Melahirkan adalah inisiasi spiritualitas paling mendalam yang dapat dimiliki manusia”.*

*~ Ibu Robin Lim ~*





## Perubahan Membutuhkan Istirahat...



Istirahatkan dan kembalikan kekuatan Anda di hari-hari awal setelah melahirkan. Ini lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Anda memiliki Bayi baru, dan bayi dilahirkan di malam hari, seperti burung hantu. Ingat di minggu-minggu terakhir kehamilan Anda, tendangan bayi Anda akan menjadi lebih kuat ketika Anda sedang tidur.

Setelah dia lahir, itu masih sama, si kecil Anda akan ingin menyusui dan berinteraksi dengan Anda, mengalami perubahan popok, dan umumnya bangun 2 atau 3 kali atau lebih pada malam hari. Bayi yang baru lahir memiliki siklus tidur yang lebih pendek daripada orang dewasa yang mungkin bangun setiap 40 menit hingga 1 atau 2 jam, dan itu masih normal! Berharap, pada saat bayi Anda berusia 3 bulan, ia akan menetap di pola yang lebih manusiawi dari waktu yang lebih lama di siang hari, dan tidur lebih lama, sekitar 4 hingga 5 jam, di malam hari.

Orang tua baru dapat dengan cepat menjadi kelelahan. Karena itu, bidan sering menyarankan ibu baru untuk; "Tidur ketika bayi Anda tidur." Ini berarti tidur siang di siang hari, saat bayi tidur. Saya percaya bahwa ibu postpartum perlu tidur siang dua kali sehari, dengan bayi. Kebangkitan bayi Anda BUKAN masalah tidur, itu adalah perilaku normal bagi bayi baru lahir yang perlu tidur di siang hari untuk tumbuh dan berkembang. Apa masalahnya adalah JIKA orang tua baru tidak memanfaatkan pola tidur siang hari yang panjang dari Baby, dan tidur siang, mereka menjadi kehabisan kekuatan mental dan fisik. Semuanya lebih menantang ketika Anda kurang tidur.

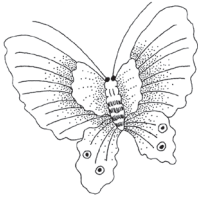
*"Anda dan bayi Anda mengambang di Laut Cinta."*

*~ Bidan Mala Light ~*



## Rata-Rata Tidur Bayi Normal

Rentang Usia	Total Tidur Per Hari	Tidur Siang Hari	Tidur Malam Hari
Bayi baru lahir	14-17 jam atau lebih	Bangun tiap 2-3 jam untuk minum	Bangun tiap 2-3 jam untuk menyusui
1 Bulan	Sekitar 14 jam	10 jam lebih, dibagi menjadi tidur siang dengan frekuensi menyusui	hingga 4 jam, biasanya lebih sering
3-4 Bulan	Sekitar 13 jam	7-8 jam, dibagi lagi jam tidur siang	5-6 jam, bangun, tidur lagi
6 Bulan	Sekitar 12,5 jam	2-3 kali tidur siang	Hingga 8 jam, dapat terganggu
9 Bulan	Sekitar 12 jam	2 kali tidur siang sehari	Hingga 9 jam, dapat terganggu
12 Bulan	Sekitar 12 jam	1-2 kali tidur siang sehari	Hingga 10 jam, dapat terganggu



### Kamu perlu makan...

Ingatlah untuk mempertahankan kehamilan yang sehat, Anda perlu makan 1.000 kalori ekstra per hari, di samping asupan makanan normal sebelum kehamilan.

Saat menyusui, Anda benar-benar membutuhkan 1.500 kalori ekstra dari normal lama Anda, per hari. Menyusui membutuhkan lebih banyak nutrisi. Ibu menyusui menjadi sangat kurus dalam beberapa minggu pertama postpartum. Silakan makan dengan baik!

### Hormon ~

Selama kehamilan, banyak hormon Anda berada pada level tertinggi yang pernah ada. Tepat setelah melahirkan, hormon-hormon ini turun ke level terendah. Tentu saja, Anda tidak merasa seperti diri Anda sendiri! Anda adalah diri baru Anda. Fluktuasi hormon ini dapat membuat Anda merasakan "Baby Blues." Di sini kita akan membahas spektrum emosi postpartum. Faktor-faktor yang berkontribusi pada kondisi postpartum Anda meliputi:

- Sensitivitas hormonal
- Sensitivitas spiritual
- Predisposisi genetik
- Lingkungan sosial

## *Spiritual ~ Kebutuhan Khusus Psikologis Ibu Baru ...*

**Baby Blues** 50 hingga 80% orang tua baru mengalami hal ini. TIDAK sama dengan Depresi Postpartum! Baby Blues cukup normal dan seperti yang diharapkan, biasanya perasaan mereda. Waktu: postpartum hari 3 hingga hari 30 Bidan mengatakan: “ Saat susu Anda mengalir, air mata mengalir”.

Gejala: • kesedihan • menangis  
• kelelahan • lekas marah  
• penurunan konsentrasi • kecemasan non-akut

Durasi: biasanya kurang dari 10 hari

Baby blues disebabkan oleh hormon dan kurang tidur, dan perubahan spiritual dan fisik yang sangat besar yang dialami seseorang selama dan setelah memiliki bayi.

Manajemen: istirahat, pengetahuan tentang apa yang terjadi.

Dukungan dari keluarga, penyedia layanan kesehatan dan teman-teman. Nutrisi yang baik.

## **MOOD & ANXIETY DISORDERS ~ SPECTRUM**

Sindrom Stres Postpartum

Depresi Postpartum ~ Kecemasan

Postpartum Panic Disorder ( OCD )

Postpartum Psychosis alias Bipolar

Untuk menentukan di mana seseorang berada pada spektrum ini, pertimbangkan: Frekuensi, durasi, dan intensitas gejala:

- Perubahan Suasana Hati
- Perubahan kepribadian
- Perubahan Fungsi
- Perubahan kemampuan untuk mengatasinya
- Kelelahan ~ ~ Apakah tidur membantu?



## **Sindrom Stres Postpartum:**

Catatan: Ibu masih merawat bayinya. Periksa penyebab fisik: Tiroid, Anemia dll. Prevalensi: 20% dari Orangtua Kelahiran

**Gejala:** • Kekecewaan terus-menerus pada diri sendiri  
• Perasaan " OFF " ~ kecemasan, kelelahan  
• Cenderung jatuh melalui celah

Waktu khas: 1 hingga 12 bulan postpartum

Durasi: Variabel ~ minggu, bulan, tahun, ini sangat individual, kombinasi dari orang tersebut, lingkungannya, dan dukungannya.

Resolusi: Dapat Menyelesaikan atau memperburuk tergantung pada situasi & konstitusi orang postpartum.

Penyebab: • Kurangnya Dukungan  
• Sensitivitas terhadap Perubahan Hormon ~ apakah dia menderita PMS?  
• Sosial/Lingkungan  
• Perfeksionisme  
• Tidur ~ kurang  
• Hidrasi ~ perlu

## **Management:**

- Terapi
- Perawatan diri
- Pengetahuan tentang situasi
- Dukungan keluarga
- Hidrasi
- Nutrisi
- Tidur yang bergizi

## **Depresi / Kecemasan Postpartum: PPD:**

Prevalensi – 1 dari 7 ibu baru. 1 dari 10 Ayah baru (Lebih dari ½ tidak menerima perawatan).

Waktu: Saat hamil tahun pertama postpartum.

Puncak kasus: Postpartum Bulan 3.

Durasi: Minggu, bulan ... tahun (yang tidak diobati dari individu ke individu).

Manajemen: Terapi dan obat-obatan ( jika diindikasikan ) digabungkan. (Obat dapat memakan waktu 4 hingga 6 minggu untuk menjadi benar-benar efektif).

**Depresi Postpartum (PPD) Gejala** dapat hadir sebagai:

- Kecemasan
- Status Peringatan Tinggi
- Depresi
- Penarikan
- Ketidacukupan
- Kesedihan
- Rasa bersalah
- Isolasi
- Kemarahan / Kemarahan
- Penahanan
- Malu
- Kehilangan Kontrol
- Konsentrasi buruk
- Ketakutan
- Mimpi buruk
- Kehilangan nafsu makan
- Tidak ada Libido
- depresi yang gelisah
- Khawatir tentang masa depan
- Merasa kewalahan
- Kekhawatiran tentang masa lalu
- Menangis berlebihan tidak merasa lebih baik
- Kelebihan
- Iritabilitas
- Keputusan
- Tidak Berharga
- Kebingungan
- Ketidakmampuan untuk tertawa
- Kesulitan membuat keputusan
- Detasemen / mati rasa
- Tidur, meskipun memiliki peluang
- atau, Tidur berlebihan
- Mengidam, makan berlebihan

Depresi Postpartum ( PPD ) Faktor risiko:

- Sejarah Gangguan Suasana Hati Postpartum
- Penyakit pada orang tua atau bayi
- Kelahiran sesar
- Pengalaman kelahiran traumatis
- Kelahiran anak-anak dengan jarak dekat
- Pengalaman kelahiran yang mengecewakan
- Perfeksionis " tidak pernah cukup baik "
- Konflik dengan pasangan, perceraian, perpisahan
- Pekerjaan baru
- Rumah baru
- Kurangnya dukungan
- Kurang tidur kronis / susah tidur
- Orang tua remaja ~ tingginya insiden Mood / Kecemasan Postpartum Gangguan ( PMAD )
- Predisposisi bio / genetik yaitu, riwayat depresi, kecemasan bipolar, PMS, masalah tiroid, gangguan makan.

Bagaimana perbedaan PPD dari jenis Depresi / Kecemasan lainnya? Perhatikan Perubahan:

- Tidur ( orang membutuhkan 5 jam tidur tanpa gangguan + tidur siang )
- Perubahan seksualitas
- Waktu untuk Diri ( sering tidak ada ) ini penting jika orang tersebut merasa buruk tentang hal itu
- Masalah Identitas Pribadi: kebebasan / ruang Keuangan Karir

*PPD sering terlewatkan karena salah didiagnosis karena banyak faktor:*

- Tidak ada yang mengambil Waktu ~ dorongan sosial untuk “ Perbaikan cepat ”
- Keluarga yang tidak mendukung
- Kurangnya momentum untuk melakukan sesuatu
- Penyangkalan atau tidak menyadari gejala
- Keputusan
- Penyedia kesehatan tidak tersedia

### **Gangguan Kecemasan Panik Postpartum:**

Gangguan panik postpartum adalah kondisi yang mungkin dialami ibu baru selama berbulan-bulan setelah melahirkan. Tidak seperti depresi pascapersalinan, gangguan panik pascapersalinan adalah kondisi yang dipicu yang mengakibatkan kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan yang berlebihan sebagai lawan dari depresi dan kesedihan.

Prevalensi: 0,5% hingga% 2,9 orang pascapersalinan, tetapi beberapa ahli mengatakan itu bisa mencapai 10%

**Gejala:** Kekhawatiran berlebihan, ketakutan

Serangan panik terjadi tanpa peringatan, biasanya, 20 hingga 30 menit terakhir, hingga 1 jam, mengintip biasanya terjadi sekitar 10 menit.

Gejala serangan panik: perhatikan ~ tidak semua gejala terjadi sekaligus. Namun, minimal 4 gejala hadir selama serangan panik.

- Ketidakmampuan untuk bernapas atau sesak napas
- Nyeri dada dan pengencangan
- Merasa seperti Anda disiram atau dicekik
- Peningkatan denyut jantung dan jantung berdebar
- Berkeringat berlebihan
- Hot flash dan kedinginan
- Tangan dan tubuh gemetar
- Rasa mati rasa atau kesemutan di ekstremitas
- Pusing dan sakit kepala ringan
- Merasa tidak stabil atau seperti Anda akan pingsan
- Perut dan mual yang kesal
- Merasa terputus atau terlepas dari dunia
- Perasaan bahaya yang konstan atau akan datang kematian
- Kesulitan berkonsentrasi dan mengingat
- Kesulitan menyelesaikan tugas
- Tegas, mudah terganggu
- Insomnia, kelelahan, ketidakmampuan untuk rileks
- Kehilangan nafsu makan
- Agitasi, lekas marah
- Menghindari hal-hal yang tidak perlu dikhawatirkan “  
sesuatu mungkin terjadi terjadi ”
- Agoraphobia ~ takut ruang terbuka dan publik
- Pikiran bunuh diri

*\*Ketakutan: Ketakutan akan Kematian. Takut menjadi gila. Takut kehilangan kendali. Ketika ketakutan mengkonsumsi pikiran orang tua baru dan melemahkannya, ini dapat memicu serangan panik, yang mungkin terjadi dengan frekuensi yang semakin meningkat.*

\*Faktor Risiko: Predisposisi biokimia yaitu, disfungsi tiroid, riwayat gangguan panik

\*Hormon: Mirip dengan depresi pascapersalinan, kecemasan pascapersalinan dapat meningkat karena perubahan hormon pada periode pascapersalinan. Ini juga dapat meningkat sebagai

respons terhadap stresor nyata — apakah itu kesehatan bayi, keuangan, atau sebagai respons terhadap menavigasi peran baru dalam hubungan seseorang.

\* Resolusi: Tidak seperti baby blues, yang berlangsung sekitar dua minggu, kecemasan pascapersalinan tidak selalu hilang dengan sendirinya. Sangat penting untuk mencari bantuan jika kecemasan mengganggu tidur Anda atau Anda terus-menerus disibukkan dengan kekhawatiran. “ Dalam kasus sedang hingga berat yang tidak diobati, kecemasan pascapersalinan dapat bertahan tanpa batas waktu”.

1. Pilihan pengobatan untuk kecemasan pascapersalinan biasanya serupa dengan yang digunakan untuk jenis gangguan kecemasan lainnya. Perawatan umum dapat mencakup ... Terapi perilaku kognitif ( CBT ): Terapi bicara jangka pendek dengan profesional kesehatan mental untuk mempelajari cara mengubah pola pikir penghasil kecemasan. Obat jika diindikasikan secara medis.

Pertolongan pertama ... ikuti aturan 3-3-3: **Lihatlah ke sekeliling Anda dan sebutkan tiga hal yang Anda lihat. Lalu, sebutkan tiga suara yang Anda dengar. Akhirnya, gerakkan tiga bagian tubuh Anda misalnya ... pergelangan kaki, jari, atau lengan Anda.**

### **Postpartum Obsessive-Compulsive Disorder (OCD):**

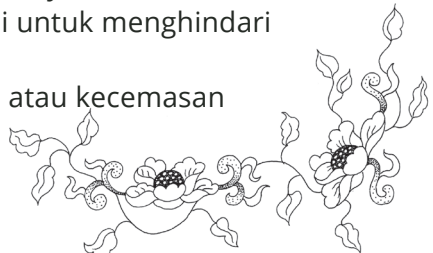
Prevalensi: 2 - 5% orang pascapersalinan

Waktu khas: selama kehamilan dan / atau 1 hingga 12 bulan postpartum. Dapat menemani atau mengikuti setelah PPD dan atau Gangguan kecemasan.

Gejala: Ketakutan ekstrim terhadap kuman!

Periksa, periksa kembali, periksa kembali perilaku sehubungan dengan keteraturan, kuman, keselamatan bayi, dll. Perlu melakukan perilaku tertentu berulang kali untuk menghindari ketidaknyamanan. Gambar kekerasan

Risiko: riwayat pribadi atau keluarga OCD atau kecemasan



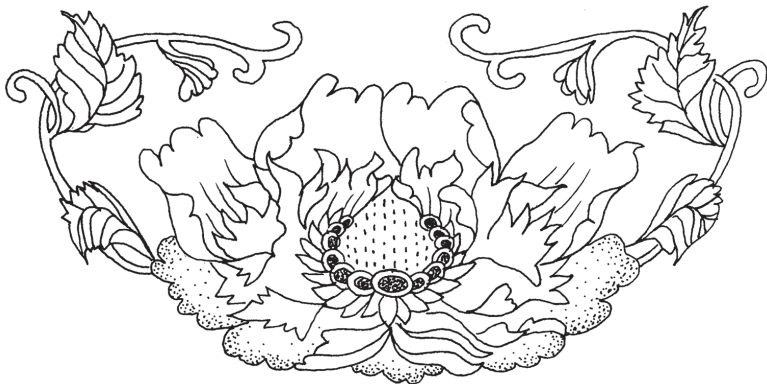


Jika seorang wanita memiliki OCD selama kehamilan atau setelah kelahiran ( selama periode perinatal ) itu disebut Perinatal OCD. Juga, seseorang mungkin memiliki OCD sebelum hamil. Bagi sebagian wanita, kehamilan atau kelahiran bisa menjadi pemicu gangguan tersebut. Tidak ada bukti bahwa gejala OCD dapat berubah menjadi psikosis pascapersalinan.

Sebagian besar wanita dengan OCD postpartum menjadi sangat kesal dengan proses berpikir mereka, menyebabkan mereka terlalu cemas tentang merawat anak mereka. Mereka biasanya sangat terikat pada bayi mereka dan tidak memiliki keinginan untuk bertindak berdasarkan pemikiran aneh. Sebaliknya, pikiran menjadi ketakutan terburuk mereka.

Ada bukti langsung bahwa kontrasepsi oral ( Pil ) dapat memperburuk atau meningkatkan gejala OCD, dan penggunaannya telah terbukti menjadi faktor risiko gangguan mood pramenstruasi pada wanita dengan riwayat depresi.

Resolusi: Terapi dan jika obat yang diindikasikan. Dukungan keluarga dan penyedia layanan kesehatan.



## **Psikosis pascapersalinan:**

Psikosis postpartum juga dikenal sebagai Bipolar Peripartum Waktu, dan itu bisa dibidang paling tidak diketahui dari gangguan mood dan kecemasan postpartum. Mungkin tampak tidak penting untuk mempublikasikan gangguan suasana hati yang tidak jelas, tetapi pengalaman pascapersalinan setiap ibu diperhitungkan

Prevalensi: 1-2 dalam 1.000 kelahiran

Waktu: Hari 2-3 postpartum dan / atau 2-4 minggu postpartum.

Tingkat bunuh diri: 5% Infanticide: 4% terkait dengan penyakit ini.

Risiko: Gangguan bipolar yang mendasari diagnosis sebelumnya " Skizofrenia " dan / atau episode psikotik sebelumnya. Tutup relatif yaitu, saudara perempuan atau ibu dengan Psikosis PP.

\*\*\*50% dari orang melahirkan yang mengalami PP Psikosis, akan mengalaminya lagi setelah kelahiran berikutnya dan mungkin setelah menopause.

Gejalanya: menyusut dan berkurang

- Halusinasi ~ Visual atau Auditori.
- Pemikiran delusi
- Insomnia selama 48 jam atau lebih
- Pikiran bunuh diri

Durasi: Gejala paling akut dari psikosis pascapersalinan dapat berlangsung antara dua hingga 12 minggu. Beberapa wanita mungkin perlu lebih lama untuk pulih, dari enam hingga 12 bulan. Bahkan setelah gejala psikosis utama hilang, pasien mungkin memiliki perasaan depresi dan / atau kecemasan.

Resolusi: HARUS MENDAPATKAN BANTUAN SEGERA! Dapat Diselesaikan atau dapat memburuk tergantung pada situasi dan konstitusi orang pascapersalinan.

Penyebab:

- Kurangnya Dukungan

- Sensitivitas terhadap Perubahan Hormon ~ apakah dia menderita PMS?
- Sosial / Lingkungan
- Perfeksionisme
- Tidur ~ kurang
- Hidrasi ~ perlu

Manajemen:

- Terapi
- Dukungan keluarga
- Tidur yang bergizi
- Perawatan Diri
- Hidrasi
- Pengetahuan tentang situasi
- Nutrisi

Ini adalah banyak informasi tentang MOOD postpartum & DISORDER ANXIETY ~ SPECTRUM. Yang perlu Anda ketahui adalah bahwa jika pengalaman Anda mengkhawatirkan atau menakuti Anda atau keluarga Anda, inilah saatnya untuk mencari bantuan. Tolong jangan memikul gejala dan tantangan sendirian. Tidak perlu malu.

## Cari Bantuan!

**Penolong yang disarankan: Keluarga, Teman, Orang-orang Kesehatan, seperti bidan Anda atau konselor Online Ahli (terutama jika gejala Anda parah)**

**\*JIKA Anda kehilangan bayi, karena keguguran atau jika bayi Anda meninggal, Anda mungkin perlu bantuan untuk mengatasi dan menyembuhkan dari kehilangan Anda. Demikian juga, JIKA bayi Anda tidak sehat, atau memiliki kebutuhan khusus, silakan cari bantuan.**

**Menyusui** *Seni Memulai...*

Pertama-tama, ingatlah bahwa semua ibu manusia membutuhkan dua hingga tiga hari ( mungkin lebih jika dia kehabisan nutrisi atau memiliki stres lain ) agar susunya keluar. Ini berarti sangat penting

bagi Anda untuk memberi makan bayi Anda secara eksklusif dari payudara Anda. Hisapan bayi merangsang payudara untuk memproduksi dan mengirimkan susu lebih cepat dan efisien. Juga, bayi Anda membutuhkan susu pertama, yang disebut **kolostrum**, yang berwarna kuning, dan keluar dalam jumlah kecil tetapi cukup sebelum susu sejati mengalir. Tidak bijaksana menunggu untuk menempatkan bayi ke payudara, hanya karena ASI belum mengalir. Tolong jangan berbicara tentang memberikan botol bayi susu formula, hanya karena susu Anda belum mengalir.

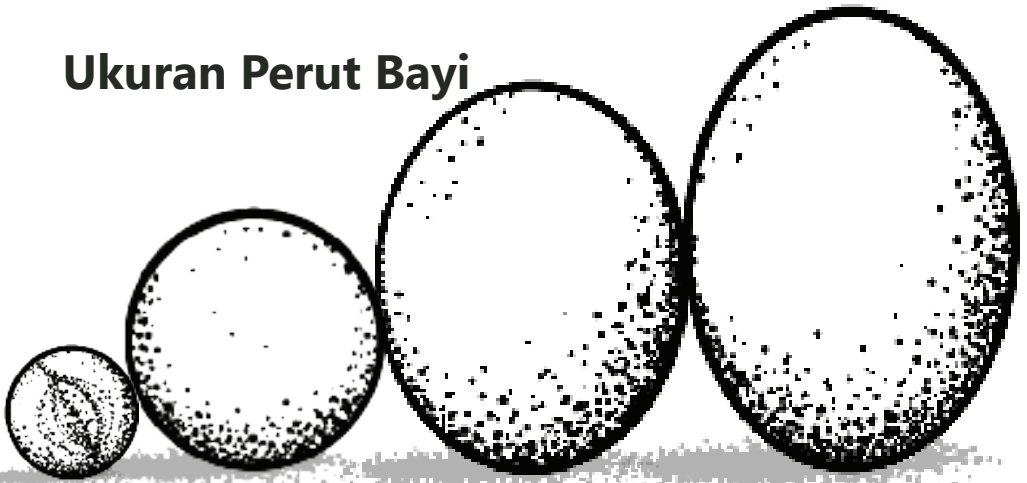
Sebagian besar bayi kehilangan sedikit berat badan, dalam beberapa hari pertama kehidupan, ini normal. Berlaku dengan menyusui eksklusif, kapan pun bayi Anda ingin menyusui, atau setiap dua jam, adalah cara terbaik untuk membantu bayi Anda tetap terhidrasi dengan baik dan menambah berat badan. Manusia yang baru lahir memiliki jaringan adiposa coklat 5%, juga dikenal sebagai " Lemak Coklat, " untuk membantu mereka tetap hangat dan bertahan beberapa hari transisi pertama kehidupan di Bumi. ASI Anda, dikirim pada suhu yang sempurna, dan diformulasikan oleh tubuh Anda, persis seperti yang dibutuhkan bayi Anda, adalah semua yang dibutuhkan bayi Anda selama 6 bulan pertama kehidupan



*"Menyusui adalah Kekuatan Super!"*

*~ Ibu Robin Lim ~*

# Ukuran Perut Bayi



**Hari 1**  
Kelereng  
5 - 7 ml

**Hari 2**  
Bola pingpong  
22 - 27 ml

**Hari 10**  
Telur ayam  
60 - 80 ml

**Hari 30**  
Telur bebek  
80 - 150 ml



Kapasitas perut bayi di awal kelahiran masih sangat kecil. Demikian juga, kebutuhan untuk ASI pada waktu itu harus sesuai dengan kapasitas lambung. Pola menyusui pada waktu itu kecil tetapi sering ( makan kecil & sering ), karena perut kecil bayi belum memiliki kemampuan untuk merengang.

Jangan panik jika produksi susu Anda rendah di hari-hari awal setelah melahirkan....

Ingatlah bahwa perut bayi yang baru lahir sangat kecil dan tidak dapat menahan lebih dari beberapa tetes kolostrum saat lahir. Jika Anda memberinya sebotol susu formula sapi, perut bayi akan terasa sakit. Bayi akan menyedot susu yang mudah mengalir dari botol, karena bayi dilahirkan haus, dan mereka dilahirkan dengan keinginan untuk banyak mengisap. Ini agar mereka dapat membantu ASI mereka masuk, seperti yang dimaksudkan oleh alam, secara bertahap, tidak terlalu cepat, tetapi tepat untuk kapasitas perut bayi. Juga, tanyakan pada diri sendiri, apakah saya ingin bayi saya yang baru lahir menelan sel induk sapi?

Susu ibu, baik manusia, panda atau sapi, penuh dengan stem cell. Susu manusia adalah obat dan juga makanan, untuk manusia. Beberapa susu formula mengandung susu kedelai, yang ditemukan terbuat dari kedelai rekayasa genetika.

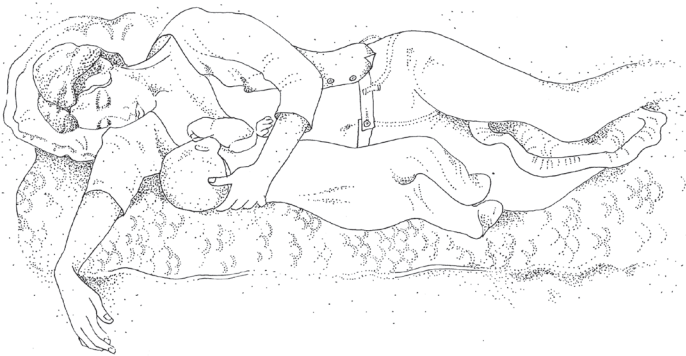
*Menyusui adalah pemberian makanan TERBAIK... Hal-hal yang membantu aliran susu:*

- Santai, istirahat ~ ~ Kulit-ke-kulit dengan bayi Anda
- Mendapatkan bayi dengan baik di payudara segera mungkin setelah lahir
- Menyusui bayi sering, untuk waktu yang lama di kedua sisi
- Makan banyak sayuran berdaun hijau dan nasi merah bubur.
- MAKAN dengan baik.
- Minumlah banyak air murni dan cairan bergizi, seperti jus jeruk.
- JANGAN memberi bayi sebotol air, atau susu formula, itu akan menyakitinya.
- Jangan percaya hal-hal baik yang diiklankan tentang susu formula, ingatlah di beberapa bagian dunia rumah sakit, dokter, dan bahkan bidan dalam bisnis untuk mempromosikan susu formula. Jika mereka bisa mendapatkan bayi Anda terhubung dengan produk mereka, Anda pada dasarnya bekerja untuk mereka, menghabiskan banyak uang, setiap bulan untuk membeli susu mereka, yang jauh lebih rendah dari susu Anda sendiri ASI.
- Susu ibu gratis, dan jauh lebih sehat.
- Pastikan bayi Anda membuka mulutnya lebar-lebar untuk masuk puting dan banyak jaringan payudara areola.
- Jika Anda menabrak jalan di jalan menuju mudah menyusui, tolong jangan berkecil hati. Kamu bisa menjangkau ibu yang berpengalaman untuk meminta bantuan. Anda bidan, konsultan laktasi dan doula adalah bersedia membantu Anda, mereka peduli tentang menyusui, tolong jangan malu untuk bertanya.



Cara yang baik untuk memulai menyusui adalah meletakkan bayi tepat di atas Anda, dalam posisi apa pun yang Anda rasa nyaman, mengingat Anda baru saja melahirkan. Sebagian besar bayi akan mulai menggoyang-goyangkan kepala dan mendekat ke payudara Anda. Beberapa ibu ingin menunggu dan membiarkan bayi menemukan jalannya, yang bisa memakan waktu lebih dari satu jam. Saya tidak dapat menahan kegembiraan saya, dan saya meraup setiap bayi saya lebih dekat ke payudara saya, sehingga mereka dapat segera menyusui.

Ketika memulai, cara lain untuk menyusui berbaring adalah dengan berbaring di sisi Anda, mendekatkan bayi, juga berbaring di sisinya. Pastikan bayi tidak berada di punggungnya, yang akan menyebabkan dia tegang dan memutar lehernya, hanya untuk sampai ke puting. Pedoman yang baik adalah dengan melihat kepala, leher, dan tulang belakang bayi, mereka harus berada dalam garis lurus yang bagus saat menyusui, tidak terpuntir ke satu sisi atau yang lain.



Saat menyusui sambil duduk, ingatlah untuk menjaga agar bayi menghadap ke arah Anda. Keluarga Anda mungkin membantu dengan membawa bantal untuk pangkuan Anda, untuk menidurkan bayi, sehingga ibu tidak perlu membungkuk dan meregangkan punggung bagian atasnya saat menyusui. Sekali lagi, periksa untuk melihat apakah leher bayi bagus dan lurus, tidak bengkok, tegang agar payudara Anda menempel dengan baik. Mulut bayi harus terbuka dengan baik dan lebar, dan ia harus

menempel tidak hanya pada puting susu Anda, tetapi juga pada areola di sekitarnya. Jika bayi hanya mengisap puting Anda, Anda akan menjadi sakit, dan bayi tidak akan puas. Ubah posisi bayi dengan lembut dan bujuk dia untuk membuka lebar, sebelum menempel. Sapuan lembut jari Anda di pipi bayi biasanya akan membuat mulutnya terbuka lebar



Ini adalah gaya sepak bola menyusui; itu membantu mengeluarkan susu dari semua bagian payudara ibu. Ini adalah cara yang baik untuk mencegah benjolan payudara. Juga baik untuk bayi yang lebih menyukai satu payudara daripada yang lain, menggunakan posisi ini membantu bayi menyusui di kedua sisi.

Ayah / pasangan juga dapat membantu membawa ibu baru minuman air yang enak, atau jus atau sesuatu yang bergizi yang dia nikmati, saat dia menyusui. Saya suka air kelapa muda. Ingat bahwa Anda akan membutuhkan nutrisi dan hidrasi ekstra saat Anda membuat susu.

*"Tubuh saya tahu cara membuat susu yang sempurna, dikirim pada suhu yang sempurna, dalam jumlah yang dibutuhkan bayi saya."*





Diagram ini menunjukkan bayi menempel dengan baik ke payudara ibu. Areola hampir tidak terlihat, karena mulut bayi terbuka lebar. Dagu bayi ditekan ke payudara. Bayi itu tidak hanya mengisap ujung puting ibu, karena itu akan menyebabkan rasa sakit. Puting dan jaringan payudara berada jauh di dalam mulut bayi saat dia menyusui dengan benar.

## **Susu, Pasokan, dan Permintaan Ibu**

Ingatlah bahwa hisapan bayi pada payudara yang merangsang produksi ASI. Setiap kali bayi diberikan susu botol ibunya akan memproduksi lebih sedikit ASI di hari berikutnya. ini adalah lingkaran setan.

Manusia modern dibanjiri dengan iklan, yang mempromosikan pemberian susu botol. Keluarga besar Anda juga telah melihat iklan ini, dan mereka mungkin mendorong Anda untuk memberi susu botol. Terserah Anda untuk tetap tenang dan teguh dalam tekad Anda untuk menyusui bayi Anda secara eksklusif.

Keluarga menyusui berada di bawah tekanan keuangan yang lebih sedikit, oleh karena itu ibu menyusui lebih terbebaskan daripada ibu yang memberi susu botol. Bayi yang disusui sakit jauh lebih sedikit daripada bayi yang diberi susu botol, sehingga bayi yang disusui mengalami lebih sedikit perjalanan ke dokter, dan lebih sedikit paparan obat farmasi ( dengan semua efek sampingnya). Siapa bilang menyusui itu kuno? Jelas itu lebih alami, dan jelas

itu adalah pilihan yang paling cerdas. Jangan biarkan masyarakat meyakinkan Anda untuk memberi susu botol. Ingat Anda adalah yang harus menanggung biaya pemberian susu botol. Anda adalah yang perlu berjalan ke dapur dan menyiapkan botol di tengah malam jika Anda memberi susu botol. Ibu menyusui hanya perlu berguling di tempat tidur dan memberikan payudara mereka kepada bayi untuk menyusui, jauh lebih mudah.

Bayi Anda, seluruh keluarga dan masyarakat Anda yang akan menuai manfaat dari menyusui. Karena itu, kita harus memercayai pemberian ASI eksklusif sebagai cara paling sehat, alami, higienis, dan ekonomis untuk memberi makan bayi selama enam bulan pertama kehidupan.

### **Nyeri Payudara bengkak**

Biasanya ketika seorang ibu baru memanggil saya untuk mengatakan; “ Payudaraku sangat keras dan aku tidak tahu harus berbuat apa. ” dia menjadi terlalu lelah, sedikit dehidrasi, dan kemungkinan besar sudah keluar dari rumahnya, dan melakukan terlalu banyak, sehari sebelumnya. Tetap di tempat tidur dan tidur ketika bayi Anda tidur. Ibu yang kelelahan lebih mungkin mendapatkan payudara yang membesar. Terus menyusui bayi Anda sesering mungkin, dimulai dari payudara yang paling membesar. Ini membuat ASI Anda mengalir dan menghindari mastitis, yang berarti payudara bengkak + infeksi. Jangan percaya siapa pun yang memberi tahu Anda untuk berhenti menyusui. Anda perlu memberi makan bayi Anda ketika payudara Anda bengkak, membesar, dan bayi Anda membutuhkan ASI Anda. Tidak apa-apa untuk tetap menyusui, bahkan berbahaya untuk berhenti. ( Lihat Resep Kompres Jahe di halaman 30 )

**Payudara bengkak:** ASI Anda akan keluar dalam dua hingga empat hari pascapersalinan. Tiba-tiba, payudara Anda bisa menjadi lunak, bengkak, sakit bahkan keras. Menyusui bayi Anda seringkali dapat mengatasinya. Pembengkakan payudara yang parah akan berkurang dalam beberapa hari. Jika Anda tidak

menyusui, perlu beberapa hari agar pembengkakan Anda mereda.

**Kapan mendapatkan bantuan:** Seorang konsultan laktasi atau bidan berpengalaman dapat membantu membimbing Anda melalui kesulitan menyusui yang mungkin Anda miliki.

**Cara merawat:** Pertolongan pertama TERBAIK untuk payudara yang keras dan menyakitkan adalah Kompres Jahe Panas...

### **KOMPRESI JAHE PANAS:**

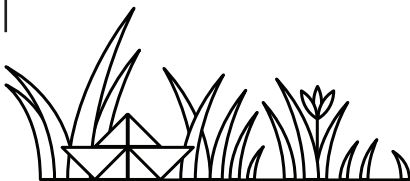
Parut akar jahe berukuran 5 hingga 8 cm ke dalam mangkuk yang dalam.

tuangkan 1 - 2 gelas air panas bersih di atas jahe

Buat kompres dengan merendam handuk kain katun putih bersih kecil di jahe, oleskan ke payudara Anda. Gunakan dua handuk kain katun kecil, sehingga satu menekan payudara Anda yang sakit, sedangkan yang kedua berendam di jahe panas. Anda dapat terus menambahkan lebih banyak air panas. Saya menyimpan termos air panas untuk ini. Atau Anda bisa meletakkan tumbuk jahe hangat dan parut langsung di payudara Anda, dan meletakkan botol air panas di atas kompres. Ini bisa dirapikan, karena jahe sudah selesai, tapi efektif.

Terus lakukan kompres jahe hangat selama minimal 30 hingga 40 menit atau lebih, untuk meningkatkan sirkulasi yang akan menggerakkan susu stagnan dan memberikan bantuan yang besar. Ulangi perawatan ini sering, sampai semua tanda-tanda ketidaknyamanan hilang dengan baik.

**Lesitin bunga matahari** diminum secara oral menipiskan susu ibu dan membantu menyelesaikan pembengkakan yang menyakitkan. Anda mungkin ingin memesan lesitin bunga matahari online dan tetap menyimpannya, untuk berjaga-jaga.



**Puting lecet:** Tampaknya terjadi pada sebagian besar ibu yang mulai menyusui. Ini sering merupakan hasil dari penentuan posisi yang buruk. Pembengkakan payudara dapat mempersulit bayi Anda untuk menempel dengan benar. Iritasi harus mereda dengan pemberian makan berikutnya. Butuh beberapa hari bagi puting Anda untuk menguatkan.

*Percayalah, puting Anda sempurna untuk bayi Anda. Puting ibu tidak terlalu kecil atau terlalu besar, mereka sempurna.*

**Cara mengobatinya:** Pastikan payudara Anda diposisikan dengan cara yang benar, variasikan posisi menyusui Anda. Paparkan puting Anda ke udara sebentar setelah menyusui. Biarkan ASI Anda mengering di puting Anda untuk membantu menyembuhkannya. Menerapkan lanolin tingkat medis ke puting Anda ( hindari produk berbasis minyak bumi ), atau kantong teh biasa basah dengan air dingin dan letakkan di puting Anda. Obat seorang nenek... **DAUN KUBIS:** Oleskan langsung pada payudara. Ini telah terbukti secara ilmiah untuk mengurangi pembengkakan dan rasa sakit dari puting yang retak.

**Kapan mendapatkan bantuan:** Puting lecet dapat menyebabkan kuman yang menyebabkan infeksi payudara mastitis yang dapat menyebabkan demam, kemerahan, dan nyeri otot dan payudara. Hubungi bidan atau dokter Anda, yang kemungkinan akan meresepkan antibiotik untuk membersihkan infeksi.

**ASI Merembes:** Ini terjadi pada sebagian besar ibu, berharap payudara Anda menetes atau disemprot. Pemompaan tidak akan menyelesaikan masalah; jika faktanya, itu dapat merangsang produksi susu Anda, yang menyebabkan lebih banyak produksi ASI.

**Cara mengobatinya:** Pembalut payudara dari kain alami dapat membantu, tetapi jangan gunakan jenis sekali pakai yang seperti pembalut menstruasi bundar karena mengandung dioksin dan dapat membuat puting Anda retak dan menjadi menyakitkan.

Beberapa ibu merasa lebih mudah untuk hanya meletakkan handuk bersih kecil di bawah baju mereka, untuk menangkap susu yang bocor.

**Kapan mendapatkan bantuan:** Bantuan terbaik adalah merawat bayi Anda sesuai permintaan. Pada waktunya refleks turun Anda akan mengatur, dan persediaan susu Anda akan menetap untuk memenuhi kebutuhan bayi Anda.

*“Menyusui tidak mengurangi keindahan payudara wanita; itu meningkatkan pesona mereka dengan membuat mereka terlihat hidup dan bahagia.”*

*~ Robert A. Heinlein ~*



## **Apakah Bayi Saya Mendapatkan Berat Badan Yang Cukup?**

Bayi yang diberi susu botol terkadang menambah berat badan lebih cepat daripada bayi yang disusui. Seorang ibu dan bayi menyusui bisa baik-baik saja, dan seseorang mungkin mengatakan

bayi itu harus mendapatkan lebih banyak. Jangan menyapih bayi Anda ke formula supaya dia bertambah berat badan lebih cepat. Jika bayi Anda benar-benar kekurangan berat badan, Anda mungkin perlu bantuan menyusui. Konsultasikan dengan bidan atau dokter anak Anda yang percaya dengan rajin menyusui atau hubungi cabang dari kelompok pendukung menyusui seperti AIMI atau La Leche League. atau wanita pendukung yang berpengetahuan luas di lingkungan atau desa Anda. Saya telah melihat bayi yang disusui mengisi ke titik di mana mereka melampaui " gemuk. " Ini adalah lemak bayi yang terbaik, Perhatikan juga bahwa ketika fase cepat sembuh " bayi menjadi balita aktif, ia akan langsing secara alami.

Beberapa bayi kecil atau prematur atau berkebutuhan khusus sama sekali bukan pengisap yang kuat; cobalah meninggalkan bayi di payudara Anda untuk waktu yang lebih lama. Pengisap yang rajin menurunkan susu lebih cepat dan tidak perlu disusui terlalu lama. Beberapa bayi lebih suka meluangkan waktu, dan biasanya bayi berhenti makan untuk tersenyum atau hanya menikmati kenyamanan yang mereka peroleh dari menyusui, kemudian menempel lagi.

Pada awalnya, penting untuk sering menyusui bayi Anda, bahkan sesering setiap jam atau dua. Biarkan bayi Anda memberi tahu Anda seberapa sering dan berapa lama dia ingin menyusui. Memberi makan sering menghindarkan payudara menjadi terlalu penuh dan dapat mencegah pembengkakan. Menyusui sesuai permintaan, ketika bayi Anda menginginkannya, lebih baik untuk bayi yang baru lahir yang tubuhnya menyesuaikan diri untuk menerima susu, sama seperti tubuh Anda menyesuaikan diri untuk memproduksinya. Pada hari-hari menyusui mulai, persediaan dan permintaan membentuk pasokan susu Anda.

Untuk meyakinkan diri sendiri bahwa bayi Anda mendapatkan ASI yang cukup, periksa jumlah popok basah.

## **Apakah bayi saya tetap terhidrasi dengan baik?**

Jumlah minimum popok basah per 24 jam sehari berdasarkan usia bayi:

2 hari ~ ~ ~ 2 popok basah atau lebih

3 hari ~ ~ ~ 3 popok basah atau lebih

4 hari ~ ~ ~ 4 popok basah atau lebih

5 hari ~ ~ ~ 5 popok basah atau lebih

Setelah bayi baru lahir Anda berumur seminggu, dia idealnya akan membasahi 6 hingga 8 popok dalam 24 jam.



Setelah minggu pertama jika Baby benar-benar membasahi enam hingga delapan popok kain per hari ( lima hingga enam popok sekali pakai ), maka Anda dapat merasa yakin bahwa ia cukup makan. Tanda lain yang pasti bahwa bayi mendapatkan banyak makanan adalah seringnya buang air besar. Bayi yang baru lahir akan memiliki gerakan usus seperti tar hitam. Ketika persediaan susu Anda masuk, kotoran bayi akan menjadi kehijauan, kemudian kuning dengan dadih kecil. Perubahan kotoran bayi Anda meyakinkan. Bayi yang baru lahir dengan demam mungkin tidak sehat, atau dia mungkin mengalami dehidrasi dan perlu menyusui lebih lama dan lebih kuat.

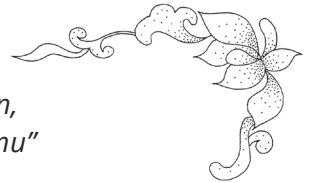
**Jika bayi Anda mengalami demam, atau kehilangan berat badan, atau tidak waspada, atau tidak akan menyusui, beri tahu dokter Anda.**

Ibu harus tetap terhidrasi, dan diberi makan dengan baik untuk membuat persediaan susu yang indah. Moringa ( Daun kelor ) ditambahkan ke bubur atau makanan Anda, adalah galactagogue, yang berarti benar-benar akan meningkatkan produksi susu Anda.



*"Dimulai saat lahir. Tindakan pertama kami setelah lahir adalah menyedot susu ibu kami. Ini adalah tindakan kasih sayang, belas kasih Tanpa tindakan itu, kita tidak bisa bertahan hidup. Itu jelas... Itulah cara hidup. Itu kenyataan."*

**~ Dalai Lama ~**



*"Anda hamil selama sembilan bulan, Anda postpartum selama sisa hidupmu"*

**~ Robin Lim ~**

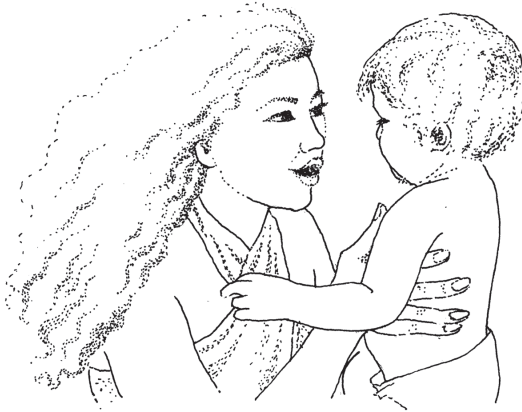
## **Membentangkan Postpartum sebagai seorang Ibu**

Setelah bayi kita lahir, kita para ibu berada dalam gelembung khusus, di luar waktu dan ruang. Ini adalah waktu untuk menyembuhkan dan membangun kembali kekuatan yang dalam dari tubuh ibu. Ini adalah waktu untuk jatuh cinta dengan bayi, ikatan dan membangun menyusui. Ini adalah waktu MotherBabyMoon.

Gunakan waktu postpartum suci ini untuk beristirahat dan bersukacita. Anda seharusnya tidak merencanakan kegiatan luar. Tetap di rumah bersama bayi, biarkan keluarga dan teman-teman membantu Anda dengan tugas-tugas rumah tangga sehari-



hari, seperti memasak dan mencuci pakaian. Saat beristirahat Anda dapat bergerak di sekitar rumah dan taman, dapatkan udara segar untuk meningkatkan penyembuhan. Setelah enam minggu pertama, tambahkan beberapa latihan ringan, seperti yoga, berenang, atau menari. Ada beberapa latihan postpartum yang disarankan dalam buku ini. Juga, pijatan tradisional dan membungkus perut atau bengkung dapat menjadi cara yang bagus untuk meningkatkan manfaat waktu postpartum Anda.

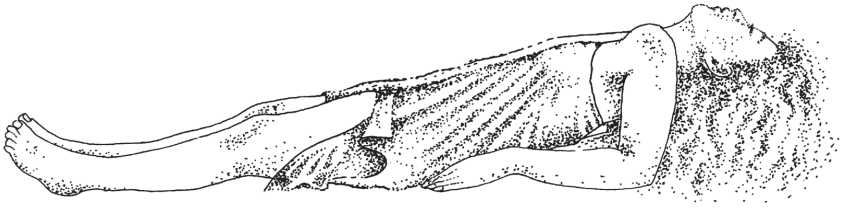


## Latihan Postpartum yang Lembut



### Leher

Putar leher Anda dengan lembut dalam lingkaran lengkap, pertama satu arah dan kemudian yang lainnya. Rasakan itu memanjang, semakin kuat. Rasakan ketegangan yang mungkin Anda pegang.



## Melepaskan Leher dan Punggung Atas

Didukung oleh siku Anda, yang disejajarkan langsung di bawah bahu, terbentang menghadap ke langit. Letakkan tangan Anda di kedua sisi bawah dan biarkan kepala Anda jatuh kembali dengan lembut. Rasakan peregangan di bagian depan tubuh Anda dan cobalah untuk merasakan bentuk punggung atas Anda.

Berbaring rata, jepit jari-jari Anda dan letakkan tangan Anda di belakang kepala. Tenangkan siku Anda; angkat bahu sedikit dari lantai dan gulung kepala ke depan, jaga punggung bawah Anda tetap ke tanah.



## Lengan

Berdiri dengan lebar bahu kaki Anda sejajar. Pegang tangan Anda ke samping setinggi bahu.

Telapak tangan Anda dinaikkan seolah-olah Anda menerima langit. Biarkan leher Anda memanjang. Turunkan bahu anda (tidak lebih tinggi dari telinga Anda) dan lengan lunak, bukannya dipegang kaku.

Tulis lingkaran kecil dengan ujung jari Anda. Perlahan, tambah ukuran lingkaran sampai mereka membesar. Membalikkan arah lingkaran dan secara bertahap membuatnya kecil lagi.

### **Batang tubuh (torso)**



Duduk dengan nyaman di lantai dengan lutut ditekuk dan telapak kaki Anda menyatu. Tarik tumit Anda dekat dengan Anda. Biarkan dagu Anda melengkung dan bahu Anda bulat saat Anda membiarkan bagian atas kepala Anda jatuh ke depan.

Regangkan lengan kanan Anda di atas kepala dan raih ke kiri. Regangkan lengan kiri Anda di atas kepala dan raih ke kanan. Anda dapat merasakan peregangan di tubuh Anda dengan tangan yang berlawanan. Pastikan untuk menjaga kedua bokong Anda ditanam dengan kuat di tanah, sehingga Anda mencapai peregangan optimal.



## Lengan, Torso, dan Punggung

Berdirilah dengan lebar bahu kaki sejajar lutut Anda lembut. Regangkan lengan kanan Anda di sisi kiri Anda, dukung diri Anda dengan menempatkan tangan kiri Anda

tangan pada atau sedikit di atas tingkat lutut di bagian luar kaki kiri Anda. Rasakan peregangan dari lengkungan kaki kanan Anda, melalui kaki, pinggang, lengan, dan sampai ke jari-

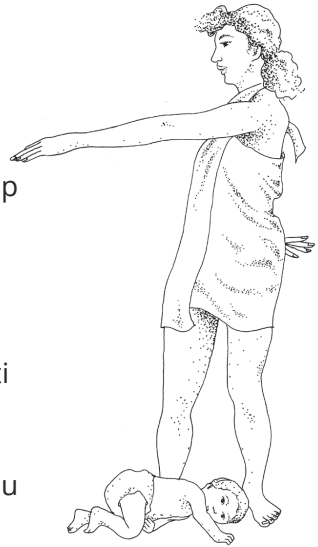
tips. Tahan peregangan selama yang Anda suka, semakin lama semakin baik.

Sekarang tekuk lutut Anda dan biarkan lengan kanan Anda jatuh dan menyeberang di depan Anda dalam setengah raksasa

lingkaran. Buang napas dengan kuat, buat suara desir dengan napas. Ulangi di sisi kiri Anda.

## Pemanasan Tai Chi

Sambil berdiri dengan lebar bahu kaki sejajar, angkat kedua tangan di depan Anda ke tingkat bahu. Biarkan mereka lembut. Tekuk lutut sedikit, jaga agar tetap lembut. Putar seluruh tubuh bagian atas Anda seolah-olah Anda berusaha melihat ke belakang. Jangan tahan posisi ini; biarkan diri Anda bersantai di arah yang berlawanan. Lengan Anda akan mengikuti di belakang; Anda ingin mereka begitu longgar sehingga mereka merasa seolah-olah mereka tidak bertulang. Putar ke satu arah dan kemudian segera pergi ke arah lain, seolah-olah itu adalah satu gerakan terus menerus. Bernafas dalam-dalam.



## Bokong



Berdiri dengan lutut yang dilemaskan dan kaki Anda terbuka sejajar dengan bahu. Bayangkan Anda berdiri di dalam toples selai kacang yang hampir kosong. Anda akan mengikis bagian dalam dari toples itu dengan okole Anda ( kata Hawaii untuk bokong ) sehingga Anda bisa mendapatkan yang terakhir dari selai kacang yang lezat itu.

putar bagian bawah dan pinggul Anda dalam satu arah, lalu yang lain. Anda bisa meletakkan tangan di pinggul. Coba lakukan latihan kegel ( tersenyum dengan perineum Anda ) saat Anda melakukan gerakan. Sekarang coba tuliskan angka delapan di dalam toples dengan pinggul Anda.



### **Dari kapala ke tungkai**

Berdiri dengan lebar bahu dan kaki sejajar. melemaskan semuanya. Sekarang kocok setiap bagian tubuh Anda.

Biarkan suara " haaaaaa " datang dari dalam.



### **Sekarang untuk Kaki**

Regangkan di sisi Anda, disangga di siku Anda. Silangkan kaki bagian atas di atas kaki yang paling dekat dengan lantai. Pegang pergelangan kaki kaki yang disilangkan. Lenturkan kaki kaki Anda yang terentang. Pastikan paha bagian dalam Anda menghadap ke langit-langit. Sekarang angkat, angkat, angkat, angkat kaki kaki Anda yang terentang. Mengangkat tidak harus berat untuk merasakan tekanan di paha bagian dalam Anda. Cobalah untuk tidak membiarkan kaki menyentuh lantai pada saat mengangkatnya.

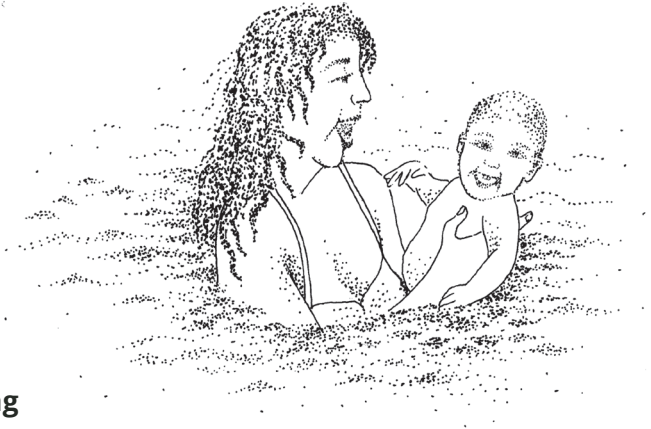
Berguling dan lakukan pengulangan yang sama di sisi lain. Lakukan latihan kegel ( senyum panggul ) saat Anda... mengangkat, mengangkat, mengangkat.



## Jari Kaki dan Kaki

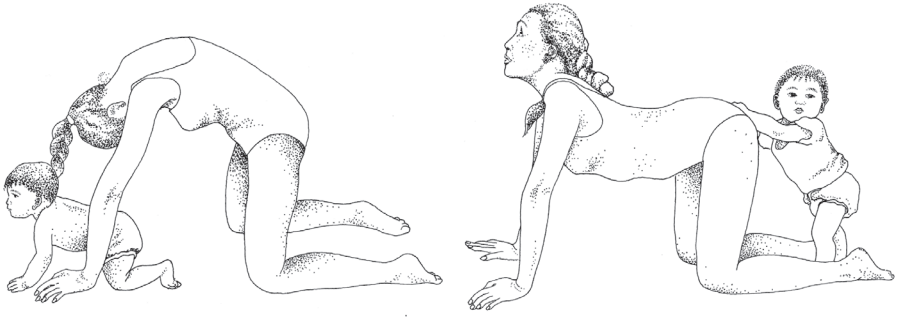
Saat dalam posisi jongkok dengan telapak tangan di lantai di depan tubuh Anda, gerakan kedua kaki merapat. Gerakan jari-jari kaki Anda ke karpet. Kembalikan berat badan Anda kembali ke tumit Anda dan gerakkan tangan Anda di belakang Anda, biarkan mereka menyangga berat badan Anda.

Gerakan jari-jari kaki Anda, regangkan bagian atas kaki Anda. Goyangkan jari-jari kaki Anda.



## Berenang

Air adalah revitalisasi alam. Ambil setiap kesempatan yang Anda bisa untuk berenang. Rasakan air menghilangkan kekhawatiran dan kelelahan. Rasakan peregangan dan kekuatan setiap pukulan. Rasakan daya apung tubuh Anda saat dibuai oleh air. Perkenalkan bayi Anda ke air ketika dia sedang dalam mood. Bayi akan menyukainya jika Anda tidak memaksa, dan dia merasa aman. Pastikan bayi Anda tidak kedinginan. Jangan pernah meninggalkan bayi tanpa pengawasan di dalam air, bahkan di bak mandi kecil, selalu pegang bayi. Bayi basah licin, jadi siapkan handuk kering dan cepat, bungkus dan keringkan bayi.

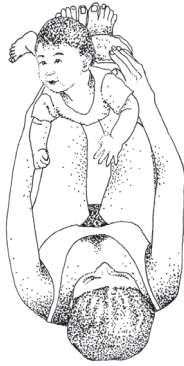


## Kucing Halloween

Ini adalah latihan lain yang bagus untuk menghilangkan sakit punggung ibu “; Anda juga memperkuat punggung saat mengendurkan otot-otot ini.

- Berlutut. Baby melakukan apa pun yang dia ingin lakukan.
- Buang napas saat Anda melengkungkan tulang belakang ke langit dengan menyelipkan di bawah kepala dan bawah.
- Tahan.
- Tarik napas saat Anda melepaskan posisi, biarkan punggung Anda rileks. Jangan biarkan kembali melorot seperti kuda tua dan jangan memaksa atau tekan ke lantai.
- Ulangi sesering yang Anda suka ketika punggung bawah Anda membutuhkan a peregangan yang bagus. Biarkan gerakan Anda menjadi cair.
- Selama kehamilan, ekstra sadar berkonsentrasi gerakan ke atas. Berat ekstra kehamilan sudah melengkung ke belakang, yang memperpendek otot area tulang belakang bawah, jadi lepaskan dari lengkungan dengan lembut. Bahkan ketika tidak hamil, penekanannya adalah pada peregangan ke atas.





## Menunggang Kuda

Perjalanan ini sangat menyenangkan untuk bayi dan akan mengencangkan dan memperkuat bokong dan paha Anda. Tunggu sampai bayi Anda berusia dua bulan untuk melakukan ini; sebelum usia itu, banyak anak mungkin tidak menikmati gerakan ini. Pastikan untuk memegang bayi dengan aman.

- Untuk memulai, berbaring telentang dengan kaki atas pada sudut kanan ke tubuhmu. Bayi Anda, perut berbaring, seimbang tulang keringmu.
- Ketika bayi merasa nyaman, berikan dia tumpangan dengan lembut dan turun dengan mengangkat dan menurunkan kaki Anda sekitar enam inci setiap jalan. Pastikan untuk memeluknya dengan hati-hati (Menyanyikan lagu konyol saat melakukan Pony Ride adalah lebih menyenangkan).
- Berhati-hatilah untuk tidak membuat lutut Anda tegang.

## Duduk Berjalan



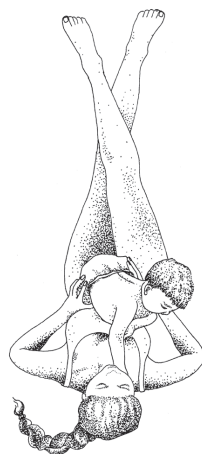
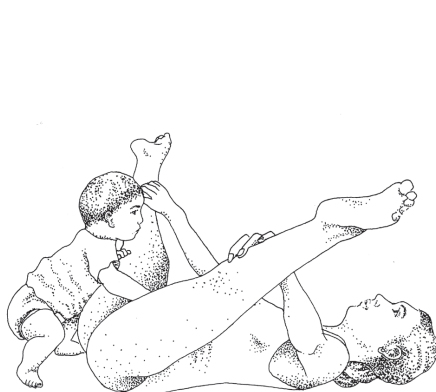
Gerakan ini akan melangsingkan paha Anda dan mengencangkan pantat Anda.

- Duduk di lantai dengan kaki terentang di depan dari kamu.
- Goyang-goyangkan pantat Anda, raih tangan kanan Anda saat "berjalan" kaki kanan Anda meneruskan. Kemudian, raih dengan tangan kiri Anda sementara

"gerakan" kaki kiri Anda ke depan. Dengan cara ini,

bergeraklah kesebelah ruangan.

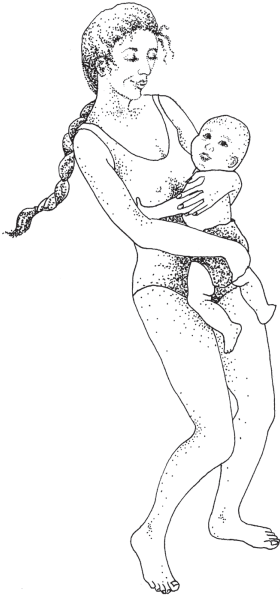
- Bergerak mundur, bergerak kembali ke tempat awal.
- Menggerakkan gerakan lengan Anda ke belakang dan sebagainya akan membuat latihan ini lebih bermanfaat, melibatkan dan memperkuat tubuh dan perut Anda sambil mengencangkan lengan atas Anda.
- Ulangi sesuai keinginan.



## Keluar dan Menyeberang

Saat Anda berada di lantai meregangkan kaki, tekuk ke punggung. Gosok betis dan paha Anda dengan lembut untuk menghangatkan otot Anda. Anda akan mengencangkan paha dan bokong bagian dalam dengan latihan ini.

- Saat berbaring di lantai, biarkan gravitasi menarik Anda dengan lembut kaki sejajar.
- Tutup dan buka kaki Anda seperti gunting. (Lakukan ini dengan kaki Anda tertekuk, lalu lakukan dengan Anda jari kaki menunjuk.)
- Ulangi setiap hari dan tingkatkan jumlah pengulangan saat kekuatan Anda meningkat.



## Baby Boogie

Jika Anda berada dalam suasana hati yang menyenangkan, kenakan musik ceria favorit Anda. Jika Anda merasa diam, kenakan sesuatu yang klasik. Peka terhadap suasana hati bayi Anda juga ketika Anda memilih musik. Tidak ada posisi awal, saya juga tidak menyarankan tindakan spesifik, lakukan saja. Nilailah seberapa kuat Anda bergerak dengan bayi Anda dengan tanggapannya: tersenyum dan tertawa berarti "ya, lebih banyak"; rewel atau menangis berarti "melambat" atau "berhenti." Jadilah kreatif dengan gerakan

Anda. Menari dengan bayi Anda di lengan Anda atau meletakkan bayi dan terus menari. Selamat bersenang-senang. Bayi Anda adalah pasangan dan audiens yang hebat. Beberapa Ibu lebih suka memasukkan bayi ke dalam gendongan bayi atau gendongan, sambil menari.

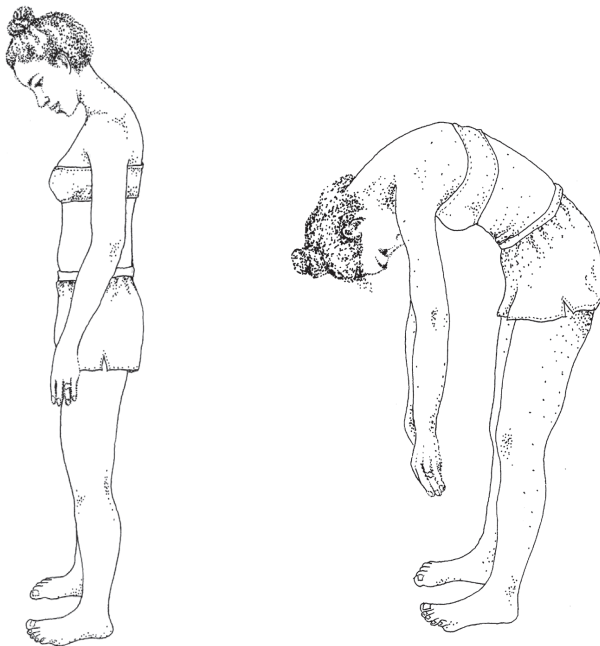
Menari, bermain, dan bernyanyi adalah bagian penting dari tumbuh dewasa. Bayi Anda pertama-tama mempelajari kegiatan ini dan bagaimana menghargainya dari Anda. Tarian dan musik tradisional berasal dari rumah. Budaya kita menempatkan mereka di atas panggung, yang bagus, tetapi mereka milik rumah juga.

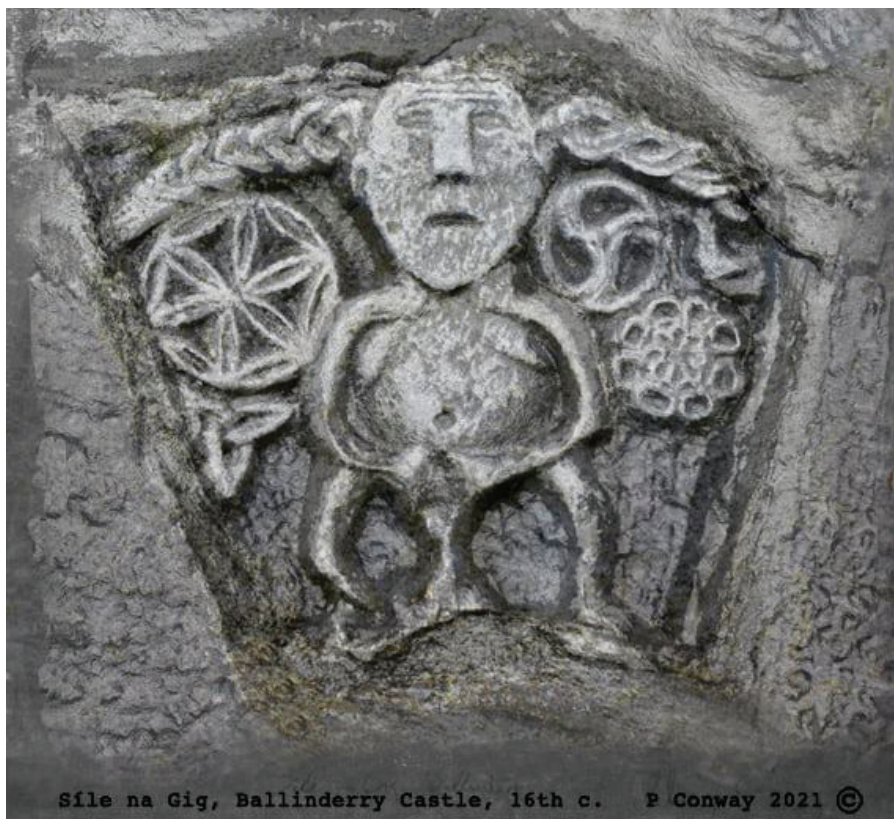
Bermain adalah latihan yang bagus. Berpura-puralah Anda memanen atau berburu. Tumbuh seperti singa. Bernyanyilah di bagian atas paru-paru Anda atau dengan sangat lembut. Dua batang menjadi instrumen ritme. Kotak oatmeal adalah drum bayi Anda. Silakan, gila. Berkeringat. Jadilah anak dengan anakmu.

## Cool-Down Gravity Roll

Sama seperti Anda harus selalu melakukan pemanasan sebelum aktivitas yang kuat, Anda harus tenang sebelum berhenti. Lakukan roll gravitasi ini. Kemudian pijat otot Anda, regangkan, dan berjalanlah sedikit.

- Berdiri tegak dan mudah. Jatuhkan berat badan Anda maju ke depan. Ambil napas dan rileks. Rasakan tarikannya.
- Biarkan berat kepala dan gravitasi Anda menarik Anda turun perlahan. Bernafas. Pergi sejauh kamu bisa tanpa tegang.
- Tunggu di sana. Anda dapat membuat "bbllahh" yang keras terdengar jika Anda suka.
- Tekuk, semua tulang belakang sekaligus, mulai dari tulang ekormu.
- Anda akan merasa seperti tidak sehat.
- Biarkan kepala Anda naik terakhir.





*Síle na Gig of Ballinderry, Galway, Irlandia abad ke-16*

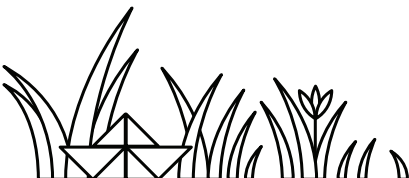
## **Mengencangkan Yoni**

...perhatikan, saya suka menyebut alat kelamin wanita kami " yoni, " itu adalah kata Sanskerta kuno yang berarti Sumber, Vagina, rahim. Istilah ini menghormati feminitas suci kita dan kuil kehidupan, nafsu dan cinta kita.

Setelah kelahiran bayi kita, sebagian besar ibu merasa seperti yoni mereka ( vagina, vulva ) hancur berantakan, tolong jangan khawatir, saya punya lima bayi memasuki dunia melalui yoni saya, dan semuanya kembali bersama dengan baik. Setelah memiliki bayi pertama saya, saya menikmati bercinta lebih dari sebelum saya menjadi seorang ibu.

Mengencangkan yoni Anda, akan meningkatkan semua aspek kesehatan Anda dan meningkatkan kenikmatan seksual dengan meningkatkan sirkulasi darah panggul. Yang terbaik adalah belajar mencintai dan mengencangkan yoni Anda di awal kehidupan, ketika seseorang pertama kali terbangun sebagai seorang wanita. Namun sebagian besar wanita tampaknya mencari tahu tentang hal ini selama kehamilan atau pada periode postpartum, atau setelah mereka memiliki masalah, seperti inkontinensia urin. Untuk hanya mempelajari pengencangan yoni, cobalah berhenti dan mulai aliran urin Anda, di toilet. Mengencangkan BUKAN hanya tentang pengetatan, tetapi juga tentang melepaskan. Pastikan setelah mencoba ini di toilet, Anda membiarkan semua urin Anda selesai mengalir keluar. Kencangkan otot-otot yoni Anda dengan lembut, bukan pantat atau anus Anda, yoni Anda ... lepaskan, kencangkan lagi. Setiap penutupan / pengetatan harus diikuti dengan pembukaan / pelepasan. Anda dapat melakukan ini dengan cepat dan kemudian mencoba melakukannya dengan lambat. Pikirkan membawa seberkas cahaya ke atas lift di dalam yoni Anda, sekarang, dengan sangat lambat, lepaskan cahaya itu ke poros lift. Saat menyusui bayi Anda adalah waktu yang tepat untuk melatih toner yoni Anda. Anda juga bisa berlatih sambil bercinta, pasangan Anda akan memberi tahu Anda bagaimana rasanya.

Memijat perut Anda sendiri, adalah cara penting untuk mencintai tubuh dan perasaan Anda dan menemukan kekuatan yoni Anda. Anda akan menemukan ini juga memerangi sembelit saat mengoreksi inkontinensia urin. Ingat, dasar panggul Anda memegang semua organ internal Anda. Integritas organ Anda tergantung pada kekuatan dan kelenturan dasar panggul Anda. Tahan dan lepaskan ... tahan dan lepaskan. Bernafas dalam CINTA Alam Semesta Baru ... hembuskan stres, kesedihan, dan kekhawatiran yang ingin Anda lepaskan. Pegang yoni Anda dan lepaskan, Tarik napas CINTA, hembuskan perselisihan. Ibu BARU ... AKU MENCINTAIMU



# Tri Hita Karana:

## Filsafat Bali untuk Kelahiran yang Lembut dan Planet yang Berkembang

Tri Hita Karana ... tiga penyebab kesejahteraan, adalah dasar dari Filsafat Bali asli. 3 prinsipnya adalah: Harmoni antara Manusia, Harmoni dengan Lingkungan, dan Harmoni dengan Roh. Filosofi Tri Hita Karana adalah fondasi kami, dan bagaimana kami mempraktikkan Kelahiran yang Lembut di Bumi Sehat, di Bali, Aceh, Lombok, Papua dan Filipina. Kami tidak memandang kebidanan hanya sebagai praktik medis, melainkan perjalanan yang paling baik diambil dengan filosofi keseimbangan:

**Harmoni antara Manusia** ~ ~ Ilmu Suara (dibuat oleh manusia, untuk manusia ) digunakan dengan bijak, dan hanya jika perlu. Misalnya, kadang-kadang kelahiran perut ( cesarean ) diperlukan untuk keselamatan Bayi atau Ibu. Kami tidak ingin ibu yang memiliki kelahiran sesar merasa buruk. Kami menghormati semua ibu.

**Harmoni dengan Lingkungan** ~ Penghargaan untuk Ibu Pertiwi dan rencana Ayah Waktu untuk Melahirkan. Misalnya, menyusui bayi Anda dan menggunakan popok kain jauh lebih baik bagi lingkungan.

**Harmoni dengan Roh** ~ Di Indonesia kami menyebutnya “ Adat. ” Adat sebagaimana berlaku untuk kehamilan dan persalinan, dicapai dengan percaya pada pengetahuan batin setiap ibu, dan dengan percaya pada bayi. Dengan memperkuat hubungan pribadi ibu hamil dengan Pencipta Ilahi, kami membantunya merasa aman. Ini adalah pusat dari mandala Perawatan Prenatal, Kebangkitan Kelahiran, Perawatan Postpartum dan Dukungan Menyusui.

Di Indonesia kami memegang KESEIMBANGAN dengan harga tertinggi, karena keseimbangan adalah satu-satunya harapan

Planet kami yang sakit. Saya percaya bahwa ketika semua penolong persalinan, mereka yang bekerja di rumah sakit, yang menerima bayi di rumah, atau pusat kelahiran, termasuk penolong persalinan yang membuat kebijakan perawatan kesehatan untuk Bangsa-Bangsa, menemukan keseimbangan dalam hubungan mereka ... dengan semua Manusia ( termasuk sains ), dengan Alam, dan dengan Yang Ilahi, dunia kita akan dipulihkan ke kesehatan dan kedamaian.

### **Apakah Kegembiraan memiliki fungsi dalam membuat bayi yang sehat?**

IYA! Yang paling dalam, wanita hamil dan ibu postpartum membutuhkan cinta, kebahagiaan, dan pengasuhan. Cortisol adalah hormon kerja lambat yang telah dipelajari para ilmuwan pada kehamilan dan pascapersalinan. Ketika seseorang mengalami depresi, cemas, berduka, di bawah tekanan atau tidak bahagia, kadar kortisol yang lebih tinggi akan ditemukan di tubuhnya. Dipahami dengan baik bahwa kadar kortisol yang tinggi dalam kehamilan menghambat pertumbuhan dan aktivitas janin, bahkan mengganggu perkembangan otak pada bayi. Kesehatan dan kecerdasan bayi Anda secara signifikan dipengaruhi oleh keadaan emosi Anda selama kehamilan. Saya suka memberi tahu calon ayah muda atau pasangan ibu ( tidak semua keluarga mirip ), “ Jika Anda menginginkan bayi yang sehat, bahagia, dan cerdas, buat pasangan Anda tertawa. Kebahagiaan memang obat bagi jiwa, dan itu membantu bayi yang tumbuh kuat dalam tubuh, pikiran, dan jiwa.

Sebagai wanita, mencintai diri sendiri dan menghargai kecantikan kita sendiri benar-benar berkontribusi pada kebahagiaan kita. Saya suka memulai dan mengakhiri hari saya dengan sedikit doa syukur untuk semua berkah dalam hidup saya: keluarga saya, rumah saya, desa saya, Ibu Bumi kami, matahari di atas dan hujan yang membuat makanan kita tumbuh, udara yang kita hirup, kebun

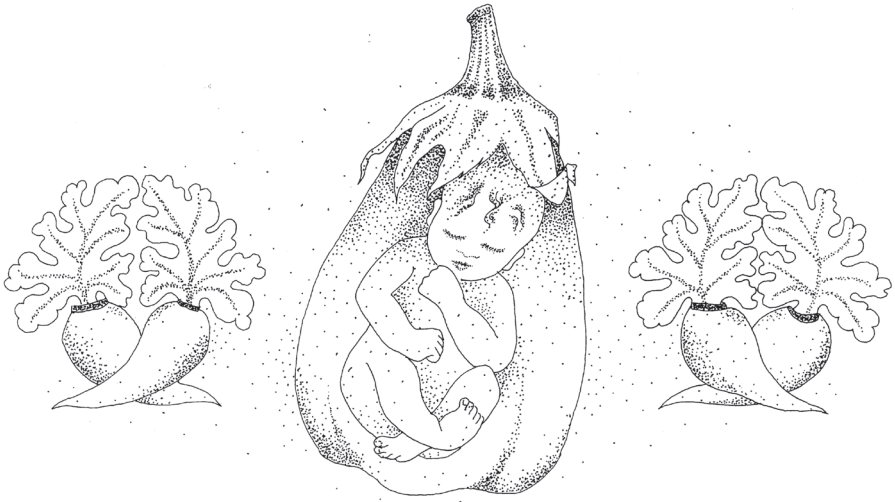


saya, tubuh saya yang sehat dan indah, dan yang terpenting ... anak-anak saya.

Setiap kali Anda menangkap gambar Anda sendiri di cermin, cobalah untuk mengucapkan berkat sederhana ini kepada diri sendiri: “ Anda sangat cantik, saya mencintaimu. ”

Cinta itu seperti nutrisi. Cobalah untuk mengelilingi diri Anda dengan itu. Cinta adalah bahan rahasia yang membuat makanan kita terasa lebih enak, membantu kita mencerna dan mengasimilasi vitamin dan mineral dalam makanan. Matahari, hujan, angin, bumi, dan petani, menuangkan cinta ke dalam sayuran dan buah yang berakhir di meja kami. Ketika kita menikmati karunia mereka dengan cinta, lingkaran kehidupan beresonansi.

Ini adalah bahan rahasia yang membuat rasa makanan kita lebih enak. Membantu kita mencerna dan menyerap vitamin dan mineral di makanan. Matahari, hujan, angin, tanah, petani menuangkan cinta ke dalam sayur dan buah yang berakhir di meja makan kita. Saat kita menikmati mereka dengan cinta, lingkaran kehidupan beresonansi.



**Seksualitas...** “ Semua perubahan ini ... tubuh saya berubah dari hamil menjadi postpartum dan menyusui. Kadang-kadang saya merasa sangat tidak menarik, di lain waktu saya merasa sangat cantik, bahkan seksi. Prioritas saya adalah bayi saya sekarang, saya bertanya-tanya ... apakah saya akan peduli dengan kesenangan saya sendiri lagi? Saya bertanya-tanya, bagaimana perasaan pasangan saya tentang seks? ”

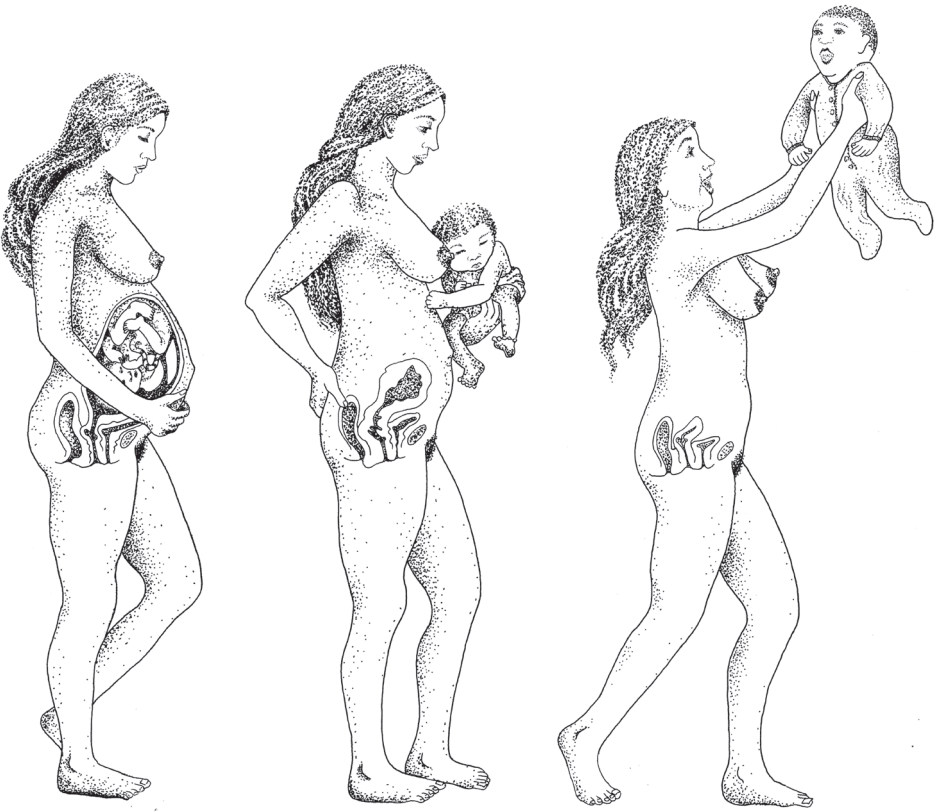
## Seorang ibu baru

Setelah kelahiran Bayi, sebagian besar tradisi harus menunggu sekitar 42 hari sebelum melanjutkan hubungan seksual penuh dengan suami atau pasangan Anda. Itu bukan untuk mengatakan bahwa Anda tidak bisa meringkuk dan menjadi sensual bersama. Hubungan seksual dengan penetrasi penis hanya akan dilanjutkan ketika ibu baru tidak lagi berdarah dan merasa aman dan siap.

Bayi Anda secara alami banyak tidur, dan ini menyisakan banyak waktu bagi orang tua baru untuk menikmati seksualitas mereka.

Berkomunikasi bersama tentang perubahan seksualitas Anda sekarang setelah Anda menjadi orang tua. Setelah Anda memutuskan Anda siap untuk melanjutkan hubungan seksual, bicarakanlah. Buat janji untuk mengambilnya perlahan dan berhenti jika ada ketidaknyamanan. Bertujuan untuk saling menyenangkan. Ingat, seks adalah hadiah suci. Adalah rahasia yang membawa bayi Anda yang cantik ke Bumi. Ini seperti lem khusus yang mengikat hubungan Anda dan membuat Anda istimewa satu sama lain.

Seks adalah hadiah dari Pencipta Ilahi. Itu harus dihormati dan en-JOY-ed.





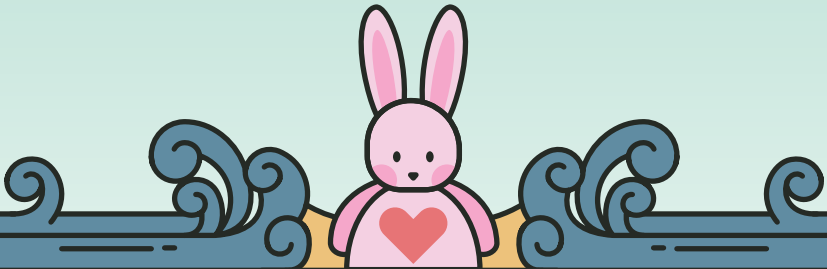


“Bali, bahkan Indonesia, sangat beruntung memiliki Bumi Sehat. Tempat di mana ibu diperlakukan dengan cinta dan pengertian, dan bayi disambut dengan energi yang tulus.

Ibu Robin Lim membuka mata keluarga kami tentang betapa lembutnya persalinan, tentang menghargai kebutuhan bayi dan ibu secara optimal. Semoga Bumi Sehat selalu menjadi mercusuar Gentle Birth di Indonesia.”

— *Dee Lestari, Ibu* —





[bumisehat.org](http://bumisehat.org)