

BIDAN ALAMI

- PERSEMBAHAN DARI BUMI SEHAT -



Oleh Ibu Robin



Hak Cipta © 2014 Robin Lim

Edisi pertama oleh Yayasan Bumi Sehat

Dengan dukungan dari Half Angel Press

Penulis: Robin Lim

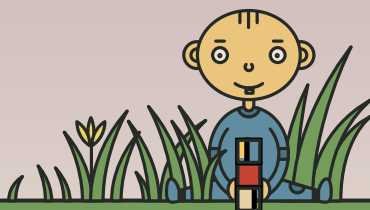
Penerjemah: Trisna MonaLisa

Illustrator: Gede Robi Supriyanto, Zion Lee

Desain: Lakota Moira

Desain sampul depan: Zion Lee

Diproduksi dengan dukungan dari:



*Buku ini adalah persembahan cinta,
kepada Anda, sang Bidan,
Penjaga Kelahiran*



Daftar Isi

Bidan: Profesi yang Suci	5
Melahirkan Lembut (<i>Gentle Birth</i>) dan Oksitosin	7
Rawat Diri Anda Sendiri	9
Komunikasi	13
Janji dengan Para Malaikat	14
Selaras dengan Alam	15
Menyediakan Perawatan Prenatal	16
Membantu Wanita Hamil Mengatasi Keluhan Kehamilan	21
Infeksi Menular Seksual	29
Apa yang Seharusnya Para Bidan	
Sarankan kepada Wanita Tentang Puasa?	30
Keguguran, Lahir Prematur, Kehilangan	32

Menyusui... Peran Sang Bidan	34
<i>Water Birth</i>	41
Saat Persalinan	43
<i>Lotus Birth</i>	45
Pasca Melahirkan, Bidan sebagai Malaikat	47
Catatan Harian Pribadi Bidan	49
Bidan... Anda adalah Pahlawan...	65
Langkah-langkah Resusitasi Bayi	70
Inisiatif Persalinan IbuBayi Internasional (<i>The International MotherBaby Childbirth Initiative - IMBCI</i>)	74
Inisiatif Rumah Sakit Ramah Bayi (<i>Baby-friendly Hospital Initiative</i>) WHO/UNICEF	75



Bidan: Profesi yang Suci

Selamat datang pada sebuah buku tentang ANDA, bidan! Anda melakukan praktek profesi istimewa yang diberkati. Para ibu dan keluarga dunia membutuhkan Anda. Saya sangat senang dan penuh rasa syukur bahwa Anda adalah seorang BIDAN!

Secara tradisional, sebelum ada Dokter, bahkan sebelum ada rumah sakit, wanita membantu dan mendukung sesama wanita dalam menjalani kehamilan, persalinan dan pasca melahirkan/nifas. Para wanita menciptakan lingkaran dukungan bagi para ibu. Jika Anda melihat kembali sejarah keluarga Anda sendiri, Anda mungkin menemukan bahwa nenek atau nenek buyut Anda adalah seorang dukun beranak. Dia berperan sebagai 'penangkap-bayi' sebelum ada akademi untuk melatih bidan/akademi kebidanan. Keterampilan nenek dikumpulkan melalui pengalaman dan dalam cara yang sangat nyata, didukung oleh keyakinannya pada Tuhan dan alam. Para bidan tradisional/dukun beranak dipercaya dan dibutuhkan oleh masyarakat mereka serta dicintai oleh para ibu yang mereka bantu.

Saat ini, bidan masih berada di tengah lingkaran dukungan kuno ini. Sebagai bidan, profesi Anda muncul sejak tradisi sakral perempuan yang dihormati itu. Sebagai seorang bidan modern, Anda adalah seorang tenaga medis profesional. Harap ingat akar sejarah Anda, kebidanan dimulai sebagai seni penuh kasih ibu untuk ibu baru. Sebagai bidan Anda harus lembut dan juga kuat secara bersamaan. Anda harus berani dan juga rendah hati. Tidak ada profesi lain sesuci profesi Anda.

Banyak bidan muda memberitahu saya bahwa mereka tidak memilih profesi mereka, orang tua mereka memilihnya untuk mereka. Saya percaya bahwa seseorang menjadi bidan, hanya jika Tuhan telah memanggilnya. Anda dipandu secara ilahi untuk menjadi bidan maka Anda harus menjadi yang terbaik, paling terampil, dan bidan yang penuh cinta kasih semampu yang Anda bisa.

Ketika seorang bayi lahir di bumi kita, itu adalah sebuah keajaiban. Ketika ibu dan atau bayi kurang sehat, persalinan bisa menjadi keadaan darurat medis, yang mengharuskan Anda sebagai bidan menggunakan keterampilan khusus Anda, untuk mempertahankan hidup. Setiap hari di bumi, lebih dari 800 perempuan meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Para ibu ini tidak tua, mereka tidak sakit. Mereka mati

karena kekurangan gizi, seringkali sangat miskin, dan karena mereka mungkin tidak memiliki akses ke bantuan seorang bidan terampil.

Sebagai bidan, Anda tidak akan pernah benar-benar tahu berapa banyak ibu dan bayi yang Anda selamatkan. Anda dapat menghitung dengan air mata Anda, orang-orang yang tidak bisa terselamatkan. Kadang-kadang seorang ibu tidak cukup sehat untuk bertahan hidup. Kadang-kadang seorang bayi spesial dan memiliki cacat yang membuat tidak mungkin baginya untuk bertahan hidup.

Setiap bayi, yang ibunya Anda bantu untuk melahirkannya ke dunia ini, akan bergabung dalam masyarakat kita dan menjadi baik seorang manusia yang bahagia dan penuh kedamaian atau seseorang yang membutuhkan penyembuhan akut sebelum dia mencapai potensi sepenuhnya. Trauma saat lahir dapat mengganggu kemampuan individu untuk mencintai dan percaya.

Hanya dengan mencintai dan memelihara ibu serta bayi, Anda melindungi generasi masa depan untuk percaya, mencintai, dan hidup dalam DAMAI . Bayangkanlah sebuah dunia di mana setiap ibu bergizi baik dan dirawat selama kehamilannya, persalinan, dan pasca melahirkan. Sekarang, bayangkan sebuah dunia di mana setiap bayi dicintai dan dihargai saat lahir. Para ibu yang dirawat dengan sangat baik akan terhubung dengan lebih mudah dan mendalam dengan bayinya. Bayi-bayi ini akan tumbuh menjadi pembawa kedamaian dan melindungi umat manusia serta planet kita yang berharga ini.

Dengan cara yang sangat nyata, para bidan turut membangun perdamaian. Bidan juga melindungi Ibu Pertiwi, karena melahirkan bayi dengan lembut, bidan bagaikan pelayan bagi udara, tanah, dan air. Bekerja sebagai advokat untuk melahirkan dengan lembut bersama dengan para perawat, dukun bayi atau bidan gompong, dan para dokter yang peduli, Anda adalah bagian dari tim pendukung sakral bagi para ibu. Anda membantu meletakkan landasan bagi keluarga untuk menjadi penuh kasih dan kuat bagi ibu. Anda membantu mereka mempersiapkan bagian keajaiban mereka, kelahiran sang bayi, kelahiran individu baru dengan semua janji dan kemungkinan untuk menciptakan bumi yang lebih damai dan dilindungi.

Bidan adalah pelindung kelahiran lembut alami anak. Silahkan lihat tangan indah Anda. Tuhan mempercayai tangan Anda, untuk menjadi baik dan terampil, untuk melindungi anak-anak generasi yang akan datang.

Melahirkan Lembut (*Gentle Birth*) dan Oksitosin

Melahirkan lembut berarti bahwa sebagai bidan Anda merawat ibu dan bayi dengan kasih yang hangat dan lembut. Ini berarti Anda harus tersenyum, bahkan ketika Anda sedang lelah. Ketika punggung Anda sendiri sakit dikarenakan bekerja, Anda tetap akan menggosok punggung seorang ibu dalam persalinan.



Oksitosin adalah hormon yang memungkinkan terjadinya konsepsi, kelahiran dan menyusui.

Ini adalah hormon cinta. Bila Anda mencintai para ibu yang sedang melahirkan, oksitosin dapat mengalir dalam tubuh mereka, membantu melancarkan proses persalinan. Ketika Anda baik, lembut dan penuh kasih, wanita akan melahirkan dengan lebih mudah, karena oksitosin. Demikian juga, sebagai bidan Anda sering mengalami dan berbagi oksitosin dengan para ibu, ini akan membantu Anda merasa kuat, itu akan membuat Anda lebih sehat dan tampak lebih muda! Oksitosin adalah sebuah keajaiban.

Oksitosin adalah pemalu. Ini berarti bahwa jika ibu merasa malu, tidak dihargai, atau tidak dilindungi, oksitosin tidak akan mengalir dengan baik dan proses persalinan mungkin terganggu. Tugas Anda sebagai bidan akan lebih mudah jika ibu merasa aman dan bisa melahirkan dengan lebih mudah. Oksitosin tidak suka sikap yang dingin dan judes; jaga ibu tetap merasa hangat dan nyaman. Oksitosin merespon tindakan sederhana kebaikan, 'seperti senyum, menggosok bahu, atau menggosok punggung ketika kontraksi kuat dan menyakitkan.'

Oksitosin membuat reseptornya sendiri, sehingga untuk setiap orang, semakin banyak cinta yang mereka bagi, semakin mudah untuk berbagi cinta! Inilah sebabnya mengapa kita, para bidan mengamati bahwa ketika seorang suami sangat mencintai istrinya, biasanya dia melahirkan dengan lebih mudah. Sekali Anda memiliki reseptor oksitosin, tubuh Anda menyimpan itu seumur hidup. Sebuah cara yang ampuh untuk mendukung aliran oksitosin dari seorang ibu yang sedang melahirkan adalah cukup dengan hanya mengatakan, "Kau begitu cantik." Atau "Aku percaya padamu." Atau "Aku mencintaimu".



Sebuah Kisah Cinta Oksitosin...

Suatu pagi yang sibuk di Bumi Sehat, lima orang ibu sedang melahirkan. Seorang bidan baru yang masih muda datang kepada saya dan berkata, "Permisi, detak jantung janin Ibu Rusmini turun menjadi 40. "Empat puluh! Saya kaget, karena kita tahu bahwa 120 sampai 160 denyut per menit adalah rentang normal detak jantung untuk bayi dalam kandungan. Bidan Agung Mas dan saya berlari ke Ibu Rusmini. Kami membantu mengubah posisinya dan memberikan oksigen namun detak jantung bayi masih sangat rendah. Rusmini sudah sangat rapuh, ini adalah bayi kedua, tidak akan ada waktu untuk mengangkut ke rumah sakit, kami harus membantu kelahiran bayinya secepat mungkin. Biasanya dengan melahirkan lembut, jika semuanya berjalan dengan normal, kami meminta ibu untuk memperlambat dan bernapas ketika dia mendorong, untuk mencegah trauma bagi bayi, dan membantu perineum ibu meregang, bukan dengan air mata. Namun, dalam kasus ini, kita harus mempergegas Rusmini untuk melahirkan bayinya dengan cepat. Kami memberikan Rusmini satu sendok besar madu alam, untuk energi instan. Kami mengatakan kepadanya untuk "Dorong! Dorong panjang dan kuat. Bawa bayi Anda keluar, sehingga kami bisa membantunya."

Suami Rusmini dapat mendengar jantung bayinya melemah. Dia menangis. Tapi kemudian Ibu Maria, seorang bidan senior yang luar biasa mengatakan, "Kita hampir lupa rahasia kita, kita perlu berbagi CINTA." Dia menatap mata Ibu Rusmini dan berkata, "Aku CINTA kamu!" Setiap bidan berhadapan satu sama lain dan berkata, "Aku CINTA kamu." Ayah dari bayi memeluk istrinya dan berkata, "Aku CINTA kamu." Saya kemudian dapat mendengar detak jantung sang bayi yang kemudian meningkat menjadi 120, normal! Dalam waktu sekitar sepuluh menit, bayi Rusmini lahir. Dia menangis dan dia hidup!

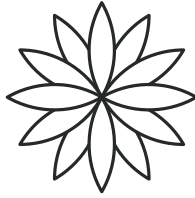
Bayi laki-laki ini lahir dengan bibir sumbing dan sumbing di langit-langit. Mungkin di menit terakhir sebelum kelahirannya, ia tidak bisa memutuskan apakah dia diinginkan, dan ia terhuyung di ujung antara hidup dan mati. Ketika ia lahir dengan selamat, orang tuanya tidak

melihat cacat di wajahnya, mereka melihat cahaya hidupnya dan mereka seketika jatuh cinta padanya. Pasangan bahagia ini sering mengatakan, "Bayi kami diselamatkan oleh cinta!"

Sebagai bidan, penting untuk bersikap tenang, mencintai dan mendukung, terutama ketika bayi dengan kebutuhan khusus lahir. Sayangnya, saya pernah mendengar ada bidan yang mengatakan, "Bayi Anda tidak baik." atau "Bayi Anda seperti monster." Ini adalah kekejaman dan hanya membuat patah hati orang tua jauh lebih buruk. Ketika Anda menerima dan mencintai bayi 'khusus', orang tuanya dapat lebih mudah menerima dan mencintainya. Setahun kemudian, putra kecil Rusmini, Kadek, telah menjalani dua operasi. Dia sehat dan tampan. Sulit untuk melihat bahwa dia menderita kelainan wajah saat lahir. Butuh banyak dukungan ekstra dari bidan untuk membantu Rusmini memompa payudaranya sehingga Kadek bisa minum susunya, meskipun ia tidak bisa menyusu. Menengok kembali ke belakang, kejadian itu memberi banyak hikmah, sebuah kisah cinta sejati.

Keterampilan medis Anda penting, tetapi itu tidaklah cukup. Anda harus membuka hati Anda dan praktek melahirkan lembut dengan penuh kasih. Ketika Anda melakukan ini, hidup Anda hanya akan menjadi lebih baik dan lebih baik lagi. Anda akan menyukai profesi Anda, bahkan lebih. Anda akan menjadi lebih bahagia dan keajaiban/mukjizat akan terjadi.





Rawat Diri Anda Sendiri

Ya, saya tahu betapa sibuknya Anda, ingat, saya juga seorang bidan. Bahkan ketika Anda super sibuk, Anda masih harus mempertimbangkan betapa pentingnya untuk merawat diri sendiri. Sebagai bidan, Anda bekerja keras dan membebani tubuh Anda. Satu-satunya cara untuk tetap sehat dan kuat adalah mendengarkan kebutuhan tubuh Anda untuk perawatan. Jam kerja bidan sangat panjang; Anda bekerja pagi, siang, sore, dan malam. Anda mungkin dipanggil untuk bekerja bahkan pada hari ulang tahun dan hari libur.

Tubuh Anda butuh istirahat. Jika Anda bekerja sepanjang malam, Anda harus mengambil waktu siang hari untuk beristirahat dan mengisi ulang baterai tubuh Anda. Jika Anda bekerja 24 jam, ada selang waktu di antara kelahiran untuk beristirahat, dan Anda harus beristirahat. Jika Anda bekerja pada dua pekerjaan, melakukan shift siang dan malam, Anda membahayakan kesehatan Anda. Disamping itu juga, pikiran yang sangat lelah tidak bisa tajam. Jika Anda tidak cukup istirahat, Anda dapat membahayakan pasien Anda. Beberapa bulan yang lalu, seorang bidan cantik yang baru saja lulus, bekerja shift siang di salah satu rumah sakit dan shift malam di rumah sakit lain. Selagi mengendarai motor saat fajar dari satu tempat kerja ke tempat kerja berikutnya, dengan tidak tidur sama sekali, bidan yang terkasih ini mengalami kecelakaan sepeda motor. Dia meninggal. Keluarganya hancur. Mereka berharap mereka dapat menghentikan rencana ambisiusnya untuk bekerja ganda.

Bidan jangan mengendarai kendaraan ketika lelah. Harap pakai helm Anda! Hidup Anda terlalu berharga untuk mengambil risiko.

Cobalah untuk berolah raga setiap hari: jalan santai, berenang di laut, naik sepeda. Bekerja di kebun adalah olahraga yang sehat. Menari, tai chi, atau yoga, semua itu adalah cara yang luar biasa untuk irama tubuh Anda. Kita harus menjadi contoh dalam hal kesehatan, sehingga kita menginspirasi wanita hamil untuk juga menjadi sehat.

Tubuh Anda harus diberikan nutrisi dengan makanan sehat. Mie instan bukanlah makanan yang tepat. Pilih makanan sehat dan makanlah makanan biasa. Lupa makan membuat tubuh Anda lemah dan pikiran Anda tumpul. Untuk memiliki kekuatan dan stamina dalam merawat ibu melahirkan, dalam persalinan, dan pasca melahirkan, Anda harus memiliki tubuh yang sehat, hati yang terbuka, dan pikiran yang jernih. Harap rawatlah diri Anda sendiri.

Jadikan Keluarga Prioritas Anda...

Jika Anda diberkati untuk menjadi bagian dari sebuah keluarga, mengurus keluarga, merupakan bagian dari merawat diri Anda. Jangan pergi bekerja dengan kemarahan pada seseorang yang Anda cintai; selesaikan berbagai masalah di rumah, sebelum Anda berangkat kerja. Benar-benar coba untuk memperkenankan keluarga Anda tahu bahwa bahkan ketika Anda sedang sibuk, Anda menganggap mereka sebagai prioritas Anda. Keluarga sangat penting. Saya tidak bisa menjadi bidan tanpa dukungan yang luar biasa dari suami, orang tua saya, dan anak-anak saya. Saya berterima kasih kepada mereka setiap hari untuk dukungan dan cinta mereka.



Tips... Kirim SMS ke seseorang yang Anda cintai, hanya sebuah kejutan kecil untuk mengatakan: "Aku memikirkanmu. Aku cinta kamu." Karena semakin Anda berbagi cinta, semakin banyak cinta mengitari dunia, dan mengangkat seluruh umat manusia.

Memperelok Bidan

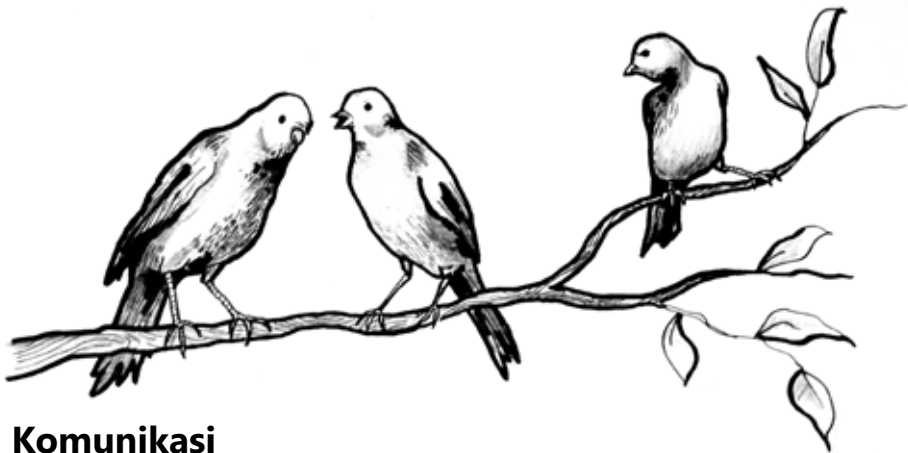
Ingat sebagai Bidan, Anda adalah keduanya, baik profesional maupun pribadi. Anda memiliki tanggung jawab besar untuk tetap seimbang. Bagaimana Anda berpakaian dan menampilkan diri adalah penting. Pencitraan tubuh Anda akan membuat kesan yang sangat besar pada ibu dan rekan-rekan Anda. Harap CINTAI tubuh Anda, sebagaimana adanya dia. Pencitraan tubuh Anda yang positif mengajarkan para ibu; dengan perubahan, pertumbuhan, menyusut, hormon menyerbui tubuh mereka, untuk mencintai mereka juga.

Pertama-tama jadilah bersih, mandi dengan bersih dan jangan pernah memakai parfum yang berbau menyengat. Ibu hamil memiliki penciuman yang tajam. Terlalu banyak parfum berarti mematikan.

Keseluruhan penampilan kalian harus rapi, sederhana, bersih, profesional, dan nyaman. Anda harus dapat berkeringat, jongkok, bergerak dan bahkan menari dalam pakaian Anda.

Kesederhanaan adalah salah satu hal paling penting yang dapat Anda wujudkan. Rambut Anda harus bersih, disisir dan diikat ke belakang, sehingga tidak menyebabkan iritasi pada diri sendiri, ibu atau tim medis. Jika Anda adalah seorang Muslim yang taat, menutup kepala Anda adalah hal yang indah. Harga diri Anda akan bersinar saat Anda memakai pakaian rapi sederhana yang tidak menarik perhatian yang tidak diinginkan kepada Anda. Saya telah memperhatikan bahwa para bidan umumnya cantik. Mungkin itu semua karena oksitosin yang kita bagi ketika kita bekerja. Bidan tampaknya tumbuh bahkan lebih cantik seiring dengan usia.





Komunikasi

Komunikasi adalah super penting bagi bidan. Bagian dari merawat diri Anda adalah merawat peralatan Anda. Sebuah *hand phone*/ponsel adalah alat berharga. Baterai ponsel Anda harus tetap terisi. Sangat disayangkan untuk melewatkan sebuah kelahiran karena Anda lupa untuk mengisi daya ponsel Anda. Juga pastikan ponsel Anda dalam kondisi baik dan bahwa Anda memiliki cukup pulsa. Keluarga Anda, pasien, dan kolega Anda harus dapat menghubungi Anda ketika mereka membutuhkan Anda. Untuk alasan ini saya memberitahu para bidan bahwa mereka harus menjaga ponsel mereka tetap dihidupkan, bahkan ketika mereka tidak sedang dalam keadaan bisa menelepon. Anda tidak pernah tahu kapan Anda mungkin diperlukan. Karena Anda memiliki keterampilan khusus yang menyelamatkan hidup, Anda harus membuat diri Anda mudah tersedia.

Sebuah aspek penting dari komunikasi adalah berbicara dengan cara yang sedemikian rupa sehingga Anda akan didengar. Saya sering mendengar dari para bidan bahwa mereka merasa rekan-rekan mereka tidak mendengarkan mereka. Saya bertanya kepada mereka, "Apakah Anda berbicara kepada rekan-rekan Anda dengan cinta?" Karena ketika seseorang merasa diajak berbicara dengan marah atau benci, dia pasti melindungi hatinya dengan menutupnya. Ketika hati tertutup, telinga pun juga tertutup. Pertama buka hati Anda, kemudian buka mulut Anda. Dari hati yang terbuka, komunikasi yang bijaksana dan penuh kasih tumpahruah.

Jika Anda melihat sesuatu yang tampak tidak benar, di rumah atau di tempat kerja, diskusikan itu dengan jelas dan dengan hati terbuka yang penuh kasih. Inilah caranya kita menjadi berkembang. Inilah cara kita membangun pengertian. Berbagi dan mendengarkan merupakan keterampilan penting bagi seorang bidan untuk berkembang.



Janji dengan Para Malaikat

Sebuah prasyarat untuk menjadi bidan, adalah doa. Anda harus memiliki koneksi ke Ilahi. Akan ada ribuan kali ketika Anda berbisik memanggil untuk kekuatan atau bantuan. Bagaimana Anda berdoa dan kepada siapa Anda berdoa tidaklah menjadi perhatian saya, hanya bahwa Anda merendahkan hati kepada:

***Roh Yang Maha Agung ~ Sang Pencipta ~
Sang Maha Pemurah Sang Pelindung ~ Ibu ~
Bapa ~ Allah, Tuhan yang mengasihi kita***

Perkenalkan saya berbagi salah satu rahasia saya: Saya melakukan pertemuan dengan para malaikat! Ketika saya bangun, dan sebelum tidur, saya menggelar “Rapat Komite Malaikat” saya. Ya, saya meminta bantuan dari para malaikat. Saya meninjau kembali para calon ibu yang saya prihatinkan. Saya menetapkan satu malaikat untuk masing-masing ibu dan setiap bayi. Saya percaya bahwa para malaikat itu ada untuk membantu.

Saya percaya bahwa mereka menunggu, di tepi awan mereka, untuk terbang membantu kita. Memperoleh berarti kita harus MEMINTA. Malaikat tidak datang sebagai penyelamat, mereka datang untuk memberi kita dorongan dan membantu kita mengatasi sehari-hari. Mereka akan menjadi tangan pemandu dalam keadaan darurat, tapi Anda harus meminta. ANDA harus tetap bekerja, namun dengan Malaikat dalam tim Anda, itu akan jauh lebih mudah.

Ketika Anda mengendarai sepeda motor Anda, mintalah malaikat Anda untuk membuat Anda aman. Mintalah tim malaikat Anda untuk memberkati tangan para dokter, perawat dan semua bidan yang bekerja dengan Anda.

Bahkan jika Anda tidak benar-benar percaya akan apa yang saya katakan, mintalah malaikat untuk bantuan, Anda tidak akan rugi apa pun. Menjadi pelindung bagi para ibu dan bayi, kita para bidan memiliki hubungan khusus.

Selaras dengan Alam

Bidan yang bijaksana mendukung pendekatan yang paling alami untuk ibu, sebagai upaya untuk memberdayakan wanita dan membantunya mengenali nilai dirinya sebagai manusia, seorang ibu, dan bagian penting dari masyarakat. Ini merupakan satu alasan lagi mengapa bidan sangat penting. Karena pekerjaan yang Anda lakukan, Anda berubah menjadi seorang wanita yang bijaksana.

Sayangnya, persalinan telah menggunakan teknologi secara berlebihan. Ibu diperlakukan seperti koper, membawa dan “mengantarkan” bayi sebagai sebuah produk. Pilihan dan impian ibu sering diabaikan. Di rumah sakit modern terlalu banyak kelahiran caesar. Kelahiran cesar, bila diperlukan, adalah keajaiban ilmu pengetahuan. Ketika seorang wanita menjalani caesar yang tidak diperlukan akan meningkatkan risiko komplikasi bagi dirinya dan bayi.

Memilih cara alami dalam kehamilan membantu keluarga untuk menghormati Alam dan Sang Waktu. Konsepsi, pertumbuhan bayi di dalam rahim, melahirkan, pasca melahirkan dan menyusui adalah spiral suci reproduksi. Ini bekerja lebih baik jika kita selaras dengan alam.

Selaras bagi wanita hamil berarti bahwa penyedia layanan kesehatan dan keluarganya mendukung dia dan menyediakan semua kebutuhan bagi bayi yang baru tumbuh di dalam kandungan. Keluarga percaya Anda untuk mendukung proses alami persalinan.

Semua wanita hamil bermimpi memiliki anak yang sehat, bahagia, cerdas, dan kreatif. Pekerjaan bidan didedikasikan untuk mimpi itu.



Menyediakan Perawatan Prenatal

Untuk mempersiapkan persalinan yang terbaik adalah jika ibu dapat memiliki perawatan prenatal lembut yang penuh kasih. Sangat penting pada saat memeriksa seorang ibu hamil, Anda terhubung dengan hatinya. Tugas Anda adalah untuk mengurangi resiko kehamilan dan persalinan. Biarkan ibu tahu bahwa Anda percaya padanya. Jika Anda menemukan sesuatu yang tidak benar sepenuhnya, jangan menakut-nakuti ibu. Bantu dia untuk menemukan cara untuk membenahinya. Untuk menjadi sehat dan memiliki bayi yang sehat, ibu hamil perlu menghirup udara bersih, minum air murni, dan makan banyak makanan sehat yang alami. Ibu hamil harus menemukan keseimbangan antara olahraga ringan, aktivitas, seperti bekerja, bermain, ibadah, dan istirahat.

Terkadang ibu akan datang kepada Anda untuk bersalin dengan memiliki sedikit perawatan prenatal atau tidak ada sama sekali. Ketika mereka tiba untuk bersalin, bukan saatnya untuk mengkritik mereka akan hal itu. Ada banyak alasan wanita tidak mencari perawatan prenatal. Mereka mungkin terlalu miskin. Mungkin mereka tidak memiliki informasi seperti: Dimana mencari perawatan prenatal gratis atau terjangkau. Mungkin mereka tidak memiliki transportasi. Beberapa wanita tidak mendapat dukungan dari suami atau keluarganya. Beberapa ibu menyembunyikan kehamilan. Harap jangan menghakimi mereka, kita tidak tahu apa tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan. Ketika seorang wanita tiba dalam persalinan, yang tidak memiliki perawatan semasa kehamilan, beri dia bahkan lebih banyak kasih dan dukungan. Dia membutuhkan penerimaan dan kasih sayang Anda.

Kiat-kiat untuk Menyediakan Perawatan PRENATAL yang Baik:

Bimbingan Gizi dan Pemeriksaan Berat Badan Ibu: Ada peningkatan berat badan 1-2 kg per bulan.

Jika ibu hamil tidak mencapai berat badan secara normal, Anda harus memberi tahu dia untuk makan dengan baik dan untuk makan lebih banyak lagi. Makan dua kali sehari tidaklah cukup. Wanita hamil harus makan tiga kali setiap hari ditambah makanan ringan. Beberapa makanan sehat meliputi: ubi jalar, beras merah atau coklat, sayuran hijau, labu dan buah-buahan.

Pentingnya makanan yang kaya protein untuk ibu hamil tidak bisa dikesampingkan. Ingatlah bahwa kita tidak bisa membangun rumah tanpa kayu atau semen. Tubuh ibu sedang membangun rumah bagi jiwa bayi untuk ditempati. Oleh karena itu, dia harus makan protein, cetakan-cetakan bangunan kehidupan. Makanan kaya protein termasuk, telur dan daging: ikan, ayam, bebek, sapi, dan kambing. Kacang tanah, kacang mete, buncis, tempe dan tahu juga memiliki protein. Makanan susu juga mengandung protein, yogurt, keju, dan susu. Bagi sebagian orang susu tidak dapat dicerna, jangan khawatir, Anda bisa mendapatkan nutrisi Anda dari makanan lain.

Jika seorang ibu hamil mengalami obesitas atau memiliki gula darah tinggi, sarankan dia untuk makan makanan sehat, memilih sedikit nasi dan roti, sementara lebih banyak sayu-sayuran dan protein. Katakan kepadanya untuk menghindari menggoreng makanan mereka. Makanan yang dikukus dan dipanggang mengurangi penggemukan dan jauh lebih sehat. Anjurkan ibu yang kelebihan berat badan untuk menghindari semua makanan manis. Ketika seseorang ngidam hal yang manis, tubuhnya sebenarnya membutuhkan protein. Tambahkan lebih banyak buah jeruk untuk diet harian seperti, jeruk keprok, jeruk bali dan limau yang mengandung vitamin C. Ini mengurangi risiko hipertensi dan obesitas.

Bidan, berikan pasien Anda nasihat yang baik tentang diet mereka dan ikuti saran yang baik itu untuk diri Anda sendiri!

Tekanan darah

Kita para bidan mengambil dan mencatat tekanan darah setiap pasien pada setiap kunjungan masa kehamilan. Hal ini agar kita dapat menentukan apa yang normal untuk ibu hamil tertentu. Tekanan darah tinggi (hipertensi) pada kehamilan menempatkan baik ibu dan bayi dengan risiko tinggi.

Jika seorang ibu memiliki tekanan darah tinggi, perhatikan apakah kaki, tangan dan bahkan wajahnya bengkak. Hal ini menunjukkan bahwa sel-sel tubuh ibu telah menjadi lemah. Dalam hal ini, dia harus segera meningkatkan gizinya, beristirahat setiap sore dengan kaki terangkat dan kunjungi seorang SpOG karena diduga mengalami preeklampsia.

- Tekanan darah agak tinggi adalah tekanan darah antara 140/90 dan 149/99 mm Hg. Ibu harus minum lebih banyak cairan, kurangi asupan garam, lebih sering beristirahat dengan posisi miring ke kiri, dan meningkatkan dietnya. Sering periksa protein dalam urin.
- Tekanan darah cukup tinggi/menengah adalah tekanan darah antara 150/100 dan 159/109 mm Hg. Cari bantuan medis untuk ibu.
- Tekanan darah sangat tinggi adalah tekanan darah antara 160/110 mm Hg atau lebih tinggi. Bawa ibu ke pusat medis secepatnya.

Kiat-kiat untuk mengurangi tekanan darah tinggi:

- Minum lebih banyak air putih bersih.
- Makan dengan BAIK... Ini berarti makan cukup, makan secara teratur, dan makanan ringan (snack) yang sehat.
- Makanlah mentimun kupas utuh setiap hari.
- Makanlah banyak semangka.
- Makanlah dua siung bawang putih mentah cincang halus dicampur dengan madu setiap hari.
- Makan bawang merah mentah.
- Makanlah ikan laut segar: Jangan menggorengnya. Panggang, bakar, atau dijadikan sup adalah yang terbaik.
- Remas daun pohon belimbing dalam air bersih, saring dan minum. Ini benar-benar membantu.
- Jangan terlalu banyak makanan bergaram.
- Olahraga ringan: berjalan rutin, berenang, senam hamil.
- Kurangi stres Anda: berdoa, bermeditasi, melakukan yoga hamil, mendengarkan musik-musik lembut, lepaskan kecemasan.





Tinggi Fundus

Mengukur dan mencatat ketinggian fundus ibu adalah bagian dari perawatan kehamilan rutin. Ini membantu kita para bidan untuk mengetahui apakah bayi tumbuh normal. Setelah minggu ke-20 kehamilan, ibu harus merasakan bayi bergerak di dalam. Ini akan terasa seperti ikan berenang dengan lembut atau kupu-kupu. Pada minggu ke-20 kehamilan, fundus ibu harus tumbuh sekitar 1 cm per minggu. Jika tinggi fundus seorang ibu terasa terlalu besar dibandingkan dengan tanggal kehamilannya, itu suatu petunjuk bahwa mungkin tanggal kelahirannya tidak tepat atau mungkin dia mengandung bayi kembar! Terkadang tanggal melahirkan ibu telah ditetapkan oleh *ultra sound* namun tinggi fundus terlalu kecil, mungkin bayi tidak tumbuh dengan baik. Bidan harus memberitahu ibu untuk makan dengan baik dan merujuk dia untuk menemui seorang SpOG.

Denyut Jantung Janin

Bidan mendengarkan dan mencatat denyut jantung janin setiap pemeriksaan. Ini membantu kita mengetahui bagaimana keadaan bayi dan menentukan berapa rentang normal detak jantung bayi itu. Denyut jantung normal janin adalah 120 sampai 160 denyut per menit. Ketika detak jantung bayi selama hamil lebih cepat dari biasanya, ibu mungkin tidak cukup minum air pada hari itu. Akan baik jika segera berikan ibu minum air. Tunggu beberapa saat dan dengarkan detak jantung janin lagi untuk melihat apakah telah menjadi normal.

Pemeriksaan Urin

Bidan dapat menggunakan dipstick sederhana untuk memeriksa urin wanita hamil. Dari pemeriksaan urin seseorang dapat ditentukan apakah pasien memiliki diabetes kehamilan, apakah mengonsumsi cukup protein, memiliki infeksi, ada darah dalam urin dan faktor lainnya. Urin dipstick ini kadang-kadang sulit untuk diperoleh di Indonesia, namun tes urin tersedia di laboratorium. Jika tekanan darah ibu hamil tinggi, tes urin dapat menunjukkannya.

Diabetes Kehamilan

Jika tes urin pasien menunjukkan banyak gula dalam urin, dia mungkin memiliki diabetes kehamilan. Ini berarti dia harus benar-benar tidak makan sesuatu yang manis. Dia juga harus sangat mengurangi jumlah nasi putih yang dikonsumsi. Nasi putih adalah pati, yang menjadi gula dalam proses pencernaan. Wanita yang menderita diabetes pada kehamilan harus dirujuk ke dokter SpOG untuk perawatan khusus.

Pemeriksaan Mata Merah

Sebuah cara cepat untuk melihat apakah seorang ibu mendapatkan cukup zat besi adalah dengan melihat di bagian bawah kelopak matanya. Jika itu bagus dan merah, maka ibu memiliki banyak sel darah merah. Jika bagian dalam kelopak bawah ibu berwarna merah muda pucat atau lebih buruk lagi berwarna putih, dia kekurangan zat besi. Semua ibu perlu makan banyak sayuran berdaun hijau. Ibu dengan kekurangan zat besi beresiko dan perlu mengonsumsi suplemen zat besi. Jika Anda memeriksa seorang ibu hamil dan terduga bahwa dia kekurangan zat besi, arahkan dia melakukan pemeriksaan anemia hemoglobin dan hematokrit.

Kandungan Darah Normal Sepanjang Masa Hamil:

Kehamilan Trimester	Hemoglobin	Hematocrit
Pertama	11.0	33.0
Kedua	10.5	32.0
Ketiga	11.0	33.0

Vitamin & Mineral

Anjurkan ibu hamil untuk mengonsumsi vitamin kehamilan alami yang baik dan suplemen mineral. Ini membantu ibu mendapatkan lebih banyak nutrisi yang dia dan bayinya butuhkan. Banyak wanita hamil yang Anda rawat tidak akan mampu membeli vitamin. Ini berarti sangatlah penting bagi Anda untuk memberikan mereka nasihat gizi yang baik. Jika Anda dapat menambahkan hanya satu makanan murah untuk diet ibu kekurangan gizi, saya menyarankan Anda untuk memberitahu padanya untuk makan ubi jalar yang dipanggang.

Membantu Wanita Hamil Mengatasi Keluhan Kehamilan

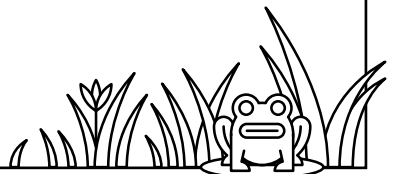
Mual

Dalam beberapa bulan pertama kehamilan, perubahan hormonal membuat banyak wanita merasa mual. Nenek saya, seorang Dukun Bayi, akan berkata, “Bayi ini pasti kuat, dia membuat ibunya cukup sakit!” Ketika gizi wanita hamil buruk, mual akan menjadi lebih akut. Ini berarti dia harus menghindari ‘*junk foods*’, seperti makanan ringan yang dibuat dengan gula putih dan tepung terigu. Juga hindari makanan yang digoreng.

Mual akut: Jika wanita hamil muntah hampir semua makanan dan minuman yang dia konsumsi, dia mungkin mengalami dehidrasi yang berbahaya. Ini disebut hiperemesis gravidarum. Jika gejalanya akut, rujuk dia ke seorang SpOG. Dalam beberapa kasus rehidrasi IV diperlukan.

Menghilangkan Mual: Saran Bagi Para Ibu

- Makanlah banyak camilan/*snack* sepanjang hari dan *snack* protein, seperti telur rebus di malam hari.
- Minum teh jahe.
- Minum banyak air putih.
- Makanlah ubi jalar panggang – yang terbaik adalah langsung dari api dapur.
- Konsumsi camilan/*snack* tinggi protein, seperti telur rebus, potongan ayam, tahu, dan yoghurt.
- Nikmati buah segar.
- Cobalah rujak.

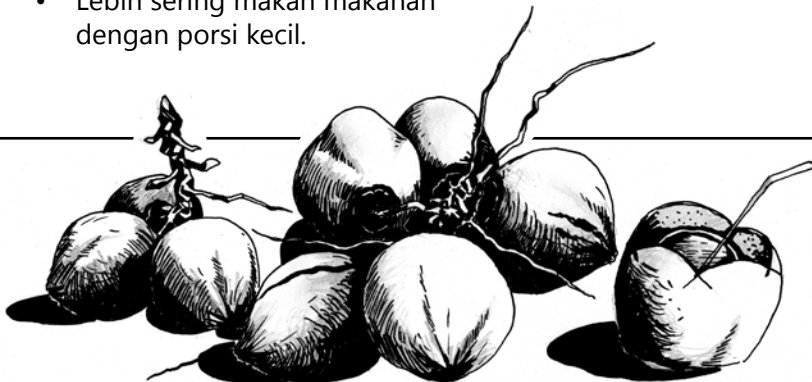


Mulas

Kemudian pada kehamilan, peningkatan ukuran bayi memperbesar perut ibu sementara hormon-hormon ibu menyebabkan otot memisahkan esofagus dan perutnya untuk santai terlalu banyak. Hal ini menyebabkan mulas. Ini akan sembuh setelah dia melahirkan bayinya. Sementara itu dia dapat mencoba trik-trik ini.

Menghilangkan Mulas ~ Saran bagi Para Ibu:

- Hindari makanan yang pedas – tidak boleh sambal!
- Minum air kelapa muda dan makan isi kelapanya juga.
- Berjalan ringan setelah makan untuk membiarkan makanan turun ke bawah. Jangan berbaring begitu selesai makan.
- Minum susu hangat
- Hindari makan dan minum pada saat yang sama. Itu memperlambat pencernaan.
- Makanlah kacang-kacangan mentah, seperti kacang mete, kacang almond atau mengunyah dengan baik.
- Lebih sering makan pepaya, hal ini membantu pencernaan.
- Makan ubi jalar panggang atau kentang putih dengan sedikit garam atau biji wijen.
- Hindari kafein, itu merangsang asam lambung berlebih.
- Lebih sering makan makanan dengan porsi kecil.



Sembelit

Banyak ibu hamil menderita sembelit. Hormon-hormon kehamilan, yang membantu mencegah keguguran juga menjaga angin di tubuhnya bergerak ke atas, bukan ke bawah. Hal ini dapat membuat lebih sulit untuk buang air besar. Sembelit sering menyebabkan sakit kepala dan secara umum perasaan tidak nyaman.

Menghilangkan Sembelit:

- Minum banyak cairan: air, jus buah dan sayuran.
- Makan banyak serat: ditemukan dalam buah segar, salad, sayuran dan biji-bijian.
- Hindari *junk food* yang dibuat dengan tepung terigu dan gula putih. Itu menghentikan Anda.
- Tetap aktif: pergi jalan-jalan, melakukan yoga atau berenang. Ini akan membantu mendorong gerakan usus yang teratur.



Wasir

Ini biasanya disebabkan oleh sembelit. Ambil langkah-langkah di atas untuk mencegah wasir yang menyakitkan. Dasar panggul yang lemah menyebabkan kecenderungan seseorang untuk terkena wasir. Jangan lupa senyum panggul... lakukan latihan kegel lebih sering, saat mencuci piring, menonton televisi, menggosok gigi. Tidak boleh beralasan. Latihan kegel menyehatkan dasar panggul dengan meremas otot-otot yoni Anda dan melepaskannya, berulang-ulang. Semua wanita harus melakukan latihan kegel.

Tingkatkan asupan sayuran segar, kacang-kacangan, biji-bijian, kecambah kacang-kacangan, biji-bijian, dan buah. Tambahkan vitamin A, B, C dan E akan membantu Anda sembuh. Cobalah makan yogurt dengan buah, biji-bijian dan kacang-kacangan yang ditaburkan di atasnya.

Untuk menghilangkan rasa sakit dan gatal cobalah: Witchhazel (agak sulit untuk menemukan di Indonesia) atau kompres jahe, dibuat dengan parutan jahe mentah segar, dioleskan pada wasir. Jaga area itu bersih dengan lebih sering mencuci dengan air hangat dan sabun lembut. Tuangkan Minyak Wasir seperti yang dijelaskan di bawah ini dan dengan lembut tekan kembali wasir ke dalam. Saya telah melihat resep ini membantu bahkan penyakit wasir yang mengerikan, bengkak merah dan sangat menyakitkan.

Apa pun yang Anda lakukan, jangan buru-buru buang air besar. Jangan didorong! Jongkok di toilet membantu untuk menjaga kesehatan panggul yang lebih baik. Banyak wanita yang menghindari sembelit dan umumnya menjaga kesehatan yang baik, dengan spontan wasirnya hilang setelah bayi lahir.



Minyak Wasir

- 2–3 tetes minyak jarak
- 7–11 tetes murni minyak *tea tree*
- 7–11 tetes minyak esensial *lavender*



Tuang semua minyak di atas ke dalam botol kecil atau toples. Oleskan pada area yang kering kemudian dengan lembut tekan wasir kembali ke dalam

Sakit Punggung

Banyak wanita hamil yang Anda rawat akan mengeluh sakit punggung. Menggosok punggung adalah penyembuhan favorit saya. Anda bisa menyarankan sang suami untuk menggosok punggung istrinya. Menari Hula, goyang panggul, yoga hamil, jalan-jalan ringan, dan bercinta dengan lembut, semuanya membantu.

Gatal-gatal dan Kondisi Kulit

Kebanyakan kulit gatal pada kehamilan disebabkan oleh perubahan peregangan dan perubahan hormonal. Pijatan lembut dengan minyak kelapa akan banyak membantu.

Untuk pakaian ibu dan bayi serta handuk dan seprai harus dicuci dengan sabun cuci yang lembut dan dibilas dengan baik. Kehamilan dapat membuat seseorang lebih sensitif terhadap iritasi akan deterjen. Lebih sehat dan sejuk untuk memilih pakaian katun daripada poliester.

Untuk beberapa wanita, kulit gatal selama kehamilan bisa menjadi sangat intens. Hal ini sering terjadi karena upaya tubuh untuk memurnikan dengan mengeluarkan racun yang tersimpan lama melalui kulit. Dia bisa merasa seperti sedang terbakar. Hal ini dikenal sebagai kondisi yang disebut PUP (puerperal uticaria/utikaria nifas). Minum air kelapa muda adalah salah satu obat yang dapat membantu. Hindari semua makanan yang digoreng dan berlemak serta harus minum lebih banyak air. Makan bit yang dikukus dapat membantu. Terkadang, PUP ini tidak bisa hilang kecuali akhirnya melahirkan bayi. Jika ibu benar-benar merasa tidak nyaman, sebenarnya PUP tidak membahayakan ibu atau bayi. Dia harus mencoba untuk tidak menggaruk karena kulitnya bisa menjadi lecet dan sakit.

Melasma (topeng kehamilan) ditandai dengan perubahan warna kulit, terutama pada dahi, hidung dan bibir atas. Melasma tidak selalu gatal, tapi itu terkadang membuat ibu merasa sangat malu. Ini disebabkan oleh perubahan hormon dan menjadi semakin buruk jika ibu menderita gizi buruk dan akan lebih gelap jika terkena sinar matahari. Anjurkan ibu untuk menutupi kulit mereka untuk melindunginya dari sinar matahari. Melasma biasanya hilang secara bertahap setelah bayi lahir.

Vagina gatal, khususnya jika disertai dengan bau yang menyengat, mungkin infeksi vagina. Dalam hal ini, pasangan yang sedang hamil harus menghindari melakukan hubungan seksual sampai infeksi teratasi sepenuhnya. Mereka berdua dianjurkan untuk berkonsultasi

ke dokter SpOG. untuk menemukan penyebabnya dan mendapatkan obat. Saat kehamilan mencapai puncaknya, sekitar trisemester ke-3 sangat penting untuk mengobati setiap infeksi vagina sehingga bayi tidak terinfeksi karena dia melewatinya sebagai jalan lahir.

Peningkatan panas tubuh yang disebabkan oleh bertambahnya berat badan, meningkatnya aliran darah dan kadar hormon, berperan dalam membentuk lingkungan vagina menjadi lebih sesitif sehingga membutuhkan perlindungan dari infeksi. Anjurkan ibu untuk hanya mengenakan pakaian dalam dari katun. Ajarkan semua wanita untuk menyeka atau mencuci vagina setelah buang air besar dari depan ke belakang. Ini mencegah vagina terkontaminasi oleh bakteri dari feses. Cucilah hanya dengan menggunakan air dan sabun alami yang paling lembut. Jangan disemprot.

Kehamilan menyebabkan vagina menjadi lebih basah. Lebih banyak cairan yang keluar. Jika yang keluar tidak berbau, katakan pada ibu untuk tidak khawatir.

Pembengkakan

Tanda awal pembengkakan terjadi pada jari, tangan, kaki, pergelangan kaki, atau wajah. Ibu hamil harus lebih banyak minum air putih. Pembengkakan adalah pesan dari tubuhnya yang berkata: "Jaga saya dengan lebih baik!" Ibu mungkin banyak berkeringat dan tidak mengonsumsi cukup garam atau dia mungkin justru makan makanan yang terlalu asin. Nasehati dia untuk mengonsumsi garam secukupnya. Dia juga mungkin kekurangan protein. Apakah dia makan setidaknya dua porsi kecil protein setiap hari? Pembengkakan berarti dia harus memberi lebih banyak perhatian untuk makan makanan yang lebih bergizi. Mie instan bukanlah makanan sehat. Jika dia banyak makan mie instan, dia tidak memperoleh gizi yang sebagaimana mestinya.

Pembengkakan dengan sendirinya tidaklah berbahaya, tetapi sebagai bidan Anda harus memberi perhatian khusus untuk tekanan darah ketika dia bengkak. Jika pasien hamil Anda mengalami pembengkakan dan/atau sakit kepala dan/atau pandangan kabur, sangatlah penting Anda memeriksa tekanan darahnya dan merujuk dia segera ke SpOG.

Serangan sakit kepala akut secara mendadak setelah bulan keenam kehamilan dapat mengisyaratkan toksemia, kondisi yang berbahaya. Anda harus memeriksa tekanan darah ibu dengan gejala-gejala ini. Jika tekanan darahnya tinggi, dia mungkin beresiko toksemia atau preeklampsia. Segera rujuk dia ke SpOG.

Anjurkan Ibu Hamil untuk Menghindari:

Untuk kesehatan dan kesejahteraan bayi, beritahu wanita hamil bahwa mereka harus benar-benar menghindari minuman beralkohol. Wanita hamil tidak boleh merokok atau minum obat-obatan terlarang dan mereka harus menghindari menghirup asap rokok dari orang-orang yang merokok.

MSG dan makanan yang bersifat adiktif tidak boleh dikonsumsi oleh wanita hamil. Para bidan, Anda juga tidak boleh menambahkan MSG pada makanan Anda, itu membahayakan kesehatan Anda sendiri.



Mengenai kafein yang terkandung dalam kopi, teh hitam kental, kopi instan, minuman ringan, coklat dan minuman coklat, ini harus diminum tidak berlebihan atau tidak sama sekali. Anjurkan ibu hamil untuk menghindari semua pemanis buatan.

Banyak wanita mengalami kesulitan mencerna produk susu. Jika produk susu tidak cocok dengan perut ibu, dia tidak harus meminumnya. Jika susu dan produk yang mengandung susu cocok dengan pencernaan, maka dia mungkin ingin menikmatinya.

Anjurkan semua wanita hamil untuk menghindari daging mentah atau setengah matang, seperti sashimi. Hindari juga daging olahan yang dikemas, seperti 'hot dog'. Hindari keju lembut dan kurangi makanan yang digoreng.

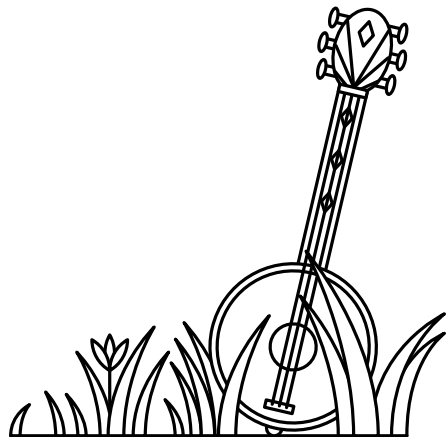
Obat pencuci perut (*laxatives*): tidak boleh digunakan oleh ibu hamil.

Polusi lingkungan: seperti polusi udara atau limbah beracun, buruk bagi ibu dan bayi. Ibu hamil harus menghindari jalan-jalan yang sibuk dimana kualitas udaranya buruk dan kotor, yang mungkin berisi semua jenis limbah berbahaya. Bahan kimia yang digunakan dalam pertanian: bensin, minyak tanah, dan larutan pembersih yang keras tidak boleh dipegang oleh ibu hamil dan menyusui. Jika pekerjaannya terlibat dalam penanganan jenis-jenis bahan kimia ini, berbicaralah kepada atasannya tentang hal ini dan minta agar tugasnya ditetapkan ulang untuk melindungi bayinya.

Pembakaran sampah plastik buruk bagi lingkungan kita dan itu berbahaya bagi kita untuk menghirup asapnya. Ibu hamil harus berada jauh dari semua pembakaran sampah.

Tinja kucing dan burung mengandung toksoplasmosis, organisme berbahaya, yang dapat menyebabkan infeksi merusak yang diteruskan ke bayi. Ibu hamil tidak boleh menangani kotoran hewan.

Tempat dengan banyak kabel listrik yang kuat dan menara/tower menciptakan medan elektromagnetik, yang dapat membahayakan bayi dan meningkatkan risiko keguguran. Selain itu, hindari sinar-x. Jika seorang ibu harus menggunakan sinar-x minta dokter untuk pelindung tambahan.



Infeksi Menular Seksual

Infeksi menular seksual hanya dapat dihindari jika keduanya, ibu dan ayah menjadi monogami (setia kepada pasangan). Ini berarti mereka berdua tidak berpenyakit dan mereka hanya berhubungan seks berdua saja dan tidak dengan orang lain. Gejala infeksi menular seksual harus ditanggapi dengan serius dan dirawat. Jika seorang wanita menerima obat untuk memerangi infeksi menular seksual, suaminya juga harus dirawat atau dia akan cepat menjadi terinfeksi kembali.

Banyak orang khawatir tentang HIV/AIDS, untuk alasan yang baik, ada banyak orang yang terinfeksi dan banyak dari mereka tidak tahu itu. Adalah bijaksana bagi semua ibu hamil untuk di tes HIV karena jika dia terkena virus, dia bisa mendapatkan obat anti virus-retro. Obat ini akan membantu dia hidup dengan HIV dan dapat mencegah penularan virus HIV kepada bayinya. Namun, untuk mencegah penularan HIV dari ibu ke anak, ibu harus mulai menggunakan obat anti virus-retro (juga dikenal sebagai ARV) sejak awal kehamilannya. ARV dapat membuat orang merasa mual dan gejala seperti flu. Beberapa orang mengalami diare dan/atau sakit kepala dan nyeri otot karena obat. Tubuh beradaptasi dan dengan bantuan ARV seseorang dapat hidup lama dengan bahagia, bahkan setelah terinfeksi HIV/AIDS.

Ibu hamil yang negatif HIV dan memiliki pasangan positif HIV, harus selalu menggunakan kondom saat melakukan hubungan seksual.

Pada saat melahirkan ada cara untuk mencegah bayi dari tersentuh virus HIV, yaitu: bidan tidak boleh memecahkan selaput ketuban dan juga jangan melakukan episiotomi. Hampir semua wanita, ketika ditanyakan apakah mereka ingin episiotomi ketika mereka melahirkan? Jawabannya: Tidak! Episiotomi biasanya tidak diperlukan. Di Indonesia kita para bidan praktek "Bersalin Normal" tidak menyarankan episiotomi. Ketika perineum wanita robek saat melahirkan dan dijahit, itu sembuh lebih cepat dan lebih baik dibandingkan dengan wanita yang perineumnya diepisiotomi. Karena Anda mungkin tidak tahu bahwa ibu yang Anda bantu terkena HIV+, maka lebih aman untuk menghindari episiotomi.

Bidan harus selalu menggunakan tindakan pencegahan umum, seperti mengenakan sarung tangan saat memegang bayi. Ini melindungi Anda dari penyakit yang berhubungan dengan darah seperti hepatitis dan HIV.

Apa yang Seharusnya Para Bidan Sarankan kepada Wanita Tentang Puasa?

Puasa adalah subyek yang kontroversial, karena wanita hamil mungkin merasa lebih spiritual dan karena itu jika mereka Muslim, mereka mungkin benar-benar ingin ikut dalam puasa Ramadhan. Namun secara nutrisi, berpuasa saat hamil dan menyusui adalah gagasan yang tidak baik.

Para ulama salaf telah berselisih pendapat dalam masalah ini dan menjadi tiga pendapat. 'Ali berpendapat bahwa wanita hamil dan menyusui wajib qodho' jika keduanya tidak berpuasa dan tidak ada fidyah ketika itu. Pendapat ini juga menjadi pendapat Ibrahim, Al Hasan dan 'Atho'. Ibnu 'Abbas berpendapat cukup keduanya membayar fidyah saja, tanpa ada qodho'.

Pertama: Hadits yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik

مَوْصَّلًا عِضْرُ الْمَوْلَى لِمَ أَحَلَّ وَرَفَّاسُ الْمَوْلَى نَعَوٌ ، قَالَ صَلَّيْتُ رَطَشَ رَفَّاسِ الْمَوْلَى نَعَوٌ عِضْرُ الْمَوْلَى لِمَ أَحَلَّ وَرَفَّاسُ الْمَوْلَى نَعَوٌ

Sesungguhnya Allah meringankan bagi seorang musafir setengah sholat dan meringankan puasa bagi musafir, wanita hamil. (Hadits dengan lafal ini diriwayatkan oleh Imam Ahmad dalam Musnadnya 31/392 no 19047, Ibnu Majah dalam sunannya 1/533 no 1667, dan Al-Baihaqi dalam As-Sunan Al-Kubro 4/231)

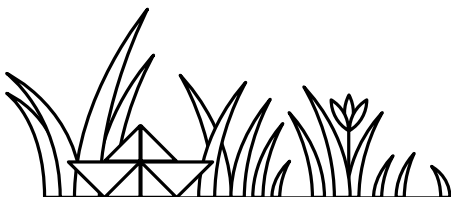
Kesimpulan argument yang diajukan oleh para pemilik pendapat kedua ini adalah bahwasanya pendapat ini adalah pendapat sebagian sahabat diantaranya Ibnu Abbas. Beliau pernah berkata

نَامِ عَطِي وَنَارِطَفِي : نَامِضِمَرِي فَاَدَلُو عِضْرُ الْمَوْلَى نَعَوٌ لِمَ أَحَلَّ وَرَفَّاسُ الْمَوْلَى نَعَوٌ اِذَا اَمَوْصَنَ اِيضْقِي الْوَأَنِي كَسِمَ مَوِي لَكَ نَكَم

"Jika seorang wanita hamil mengkawatirkan dirinya dan wanita menyusui mengkawatirkan anaknya di bulan Ramadhan (jika mereka berdua berpuasa) maka mereka berdua berbuka dan membayar fidyah untuk setiap hari dengan memberi makan kepada seorang miskin, dan keduanya tidak mengqodho." (Diriwayatkan oleh At-Thobari no 2758. Syaikh Al-Albani berkata, "Isnadnya shahih sesuai dengan persyaratan Imam Muslim lihat al-Irwaa 4/19).

Puasa tidak diperlukan pada saat hamil. Yang terbaik adalah bidan menyarankan para ibu untuk tidak berpuasa saat hamil dan pada bulan-bulan awal menyusui. Dia boleh berpuasa setelah bayinya sedikit lebih besar, ketika dia kuat. Puasa di awal kehamilan dapat menempatkan bayi pada risiko cacat lahir akibat kekurangan vitamin B. Sepanjang kehamilan puasa meningkatkan risiko keguguran dan bayi prematur, yang mungkin mengalami masa kritis dan sulit bertahan hidup setelah lahir. Allah menganggap setiap bayi berharga dan ingin para ibu untuk melakukan semua yang mereka bisa untuk melindungi generasi berikutnya, termasuk makan dan minum dengan baik saat hamil dan menyusui.

Harap anjurkan para ibu untuk tidak perlu terlalu banyak khawatir. Kekhawatiran yang berlebihan bisa berbahaya bagi ibu dan bayi. Hal ini karena hormon stres, kortisol, dapat menghambat pertumbuhan otak bayi. Anjuran kepada para ayah, jika mereka ingin bayinya cerdas, mereka harus membuat istri mereka bahagia. Tertawa adalah obat terbaik!



Keguguran, Lahir Prematur, Kehilangan

Sebagai bidan di komunitas Anda, Anda akan mengalami kehilangan pada keluarga yang Anda layani. Ketika seorang ibu keguguran atau memiliki bayi lahir meninggal, tolong dukung dia dan kasihi dia. Umumnya ibu yang berduka membutuhkan lebih banyak pelukan dan beberapa kata. Kasih dapat menyembuhkan.



Hati Anda juga akan berduka tapi Anda harus tetap membukanya dan lembut. Jika Anda menyemen/menutup keras hati Anda, keluarganya akan berpikir Anda dingin. Selama menjadi bidan, jika Anda menjaga hati Anda hangat, lembut, dan terbuka, Anda akan menjadi lebih sehat dan lebih bahagia. Keluarga yang Anda layani akan mencintai dan menghormati Anda lebih banyak atas welas asih Anda.

Anda perlu menjadi sangat mendukung jika bayi yang lahir prematur dan harus dirawat di rumah sakit. Membantu ibu yang terpisah dari bayinya untuk memompa payudaranya untuk merangsang produksi ASI-nya. Bayi prematur membutuhkan susu ibu dan berkembang lebih baik jika mereka mendapatkannya. Sebagian besar rumah sakit neonatal yang baik mendukung ASI untuk bayi prematur. Jika bayi dapat menyusui, ibu harus diizinkan untuk menyusui bayi secara langsung. Perawatan terbaik untuk bayi prematur adalah sentuhan kulit kanguru pada ibu dan tentu saja, ASI eksklusif. Orang tua akan membutuhkan nasihat bijak dan dukungan Anda untuk membantu mereka mengenai sistem pelayanan rumah sakit.

Ketika bayi meninggal, semua orang sedikit mati dalam hatinya. Kenyataannya adalah 22.000 bayi meninggal setiap hari di bumi. Bidan harus siaga dengan keluarganya dan membantu mereka untuk menghadapinya. Sementara itu, hati Anda sendiri akan hancur. Luangkan waktu sendirian, menangis dan memperkenankan hati Anda sendiri sembuh.

Kenali Keterbatasan Anda

Jika Anda merawat ibu hamil yang tidak sehat, yang memiliki faktor risiko terlalu banyak, saatnya untuk mentransfer perawatannya kepada seorang SpOG. Bidan dapat menjadi jembatan antara ibu yang membutuhkan perawatan khusus dan dokter yang baik. Informasikan kepada ibu dan keluarganya mengenai risiko-resiko itu tanpa menakut-nakuti mereka. Berkomunikasilah secara jelas dengan dokter, sampaikan keprihatinan Anda tentang ibu dan bayi. Ketika bidan, perawat, dan dokter bekerja sama dengan saling menghargai, kehidupan pasien mungkin dapat diselamatkan.

Bantuan Sosial

Banyak keluarga yang sangat miskin. Lihatlah sistem pelayanan sosial yang tersedia untuk orang yang kurang beruntung dan bantu mereka mengetahui sistem tersebut sehingga mereka bisa mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan. Ketika seorang ibu berisiko tinggi, anjurkan keluarganya untuk mempersiapkan diri dengan memperoleh dokumen-dokumen yang benar sehingga mereka bisa mendapat bantuan pengobatan sosial. Menunggu sampai ada keadaan darurat tidaklah bijaksana. Terlalu sering orang-orang yang berhak atas bantuan pemerintah tidak mendapatkannya karena mereka tidak tahu bagaimana untuk mengaksesnya dan mereka benar-benar tidak mempersiapkannya. Adalah baik untuk bertanya kepada setiap ibu, pada kunjungan kehamilan pertamanya: "Apakah Anda memiliki KTP? Apakah keluarga Anda memiliki Kartu Keluarga yang sah?"

Menyusui... Peran Sang Bidan

Saya percaya bahwa para ibu tidak gagal menyusui, yang gagal adalah sistem pendukung mereka. Ibu-ibu baru membutuhkan dukungan dari bidan mereka untuk mulai menyusui. Bidan tidak boleh mempromosikan susu formula. Biarkan para ibu yang Anda rawat mengetahui bahwa anak yang disusui lebih sehat, lebih bahagia, lebih cerdas. Berbagilah dengannya tentang hasil penelitian-penelitian tersebut. Apakah Anda tahu bahwa di Indonesia risiko bayi meninggal pada tahun pertama kehidupannya adalah 300 kali lebih tinggi jika dia diberi susu formula? Sebuah laporan menunjukkan 300.000 bayi meninggal per tahun di Indonesia karena efek samping dari susu formula bayi.

Sebagai bidan, peran Anda dalam keberhasilan menyusui adalah menyelamatkan nyawa. Anda tidak akan pernah tahu berapa banyak nyawa yang telah Anda selamatkan dengan membantu para ibu untuk menyusui bayinya.

Bidan harus membantu ibu menjadi sangat nyaman untuk menyusui. Ini membantunya rileks, sehingga susu bisa mengalir. Bayi merasakan setiap ketidaknyamanan yang dialami ibunya dan hanya akan menempel dan menyusu dengan baik ketika ibunya sangat tenang dan nyaman.

Pertama-tama, ingatlah bahwa semua ibu membutuhkan waktu dua sampai tiga hari untuk susu mereka keluar. Ini berarti bahwa sangat penting agar bidan mendorong setiap ibu baru untuk menyusui bayi pada payudaranya segera setelah melahirkan. Tidaklah bijaksana menunggu untuk menempatkan bayi ke payudara hanya karena susu belum mengalir.



Hisapan bayi merangsang payudara untuk memproduksi dan mengalirkan susu lebih cepat dan efisien. Bila bayi diberikan susu formula bayi, dia tidak akan efektif menyusu pada payudara ibu dan tanpa isapan dari bayi, susu mengalir jauh lebih lambat. Inilah salah satu alasan mengapa sangat penting untuk menyusui secara eksklusif.

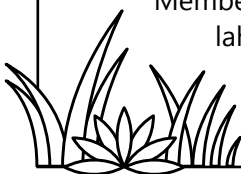
Memberikan susu formula bayi tidak membantu, itu sebenarnya menyabotase menyusui. Semua bayi juga membutuhkan susu pertama ibu yang disebut kolostrum. Kolostrum berwarna kekuningan dan keluar dalam jumlah kecil tapi cukup sebelum susu yang sesungguhnya mengalir. Kolostrum penuh nutrisi dan membantu membangun sistem kekebalan yang kuat untuk bayi. Harap membantu setiap ibu baru menemukan kepercayaan diri mereka dalam menyusui sehingga mereka tidak memberikan susu formula hanya karena susunya belum mengalir.

Sering kali ibu mertua atau bibi yang memberikan susu formula bayi. Dalam hal ini, ibu baru sering merasa tak berdaya dan perlu bantuan bidan untuk menganjurkan ASI eksklusif pada enam bulan pertama kehidupan bayinya. Sebagai bidan Anda harus mendidik ibu dan seluruh keluarganya untuk PERCAYA menyusui.

Bahaya!

Memberikan susu formula pada bayi yang baru lahir bukanlah pemberian makan yang optimal. Memberi bayi bahkan satu botol susu formula pun dapat menyebabkan kebingungan pada putting susu dan membuat lebih sulit bagi ibu baru untuk menyusui.

Memberikan air, jus buah atau teh pada bayi yang baru lahir adalah berbahaya. Memberi makan pisang atau makanan padat lainnya pada bayi yang baru lahir juga berbahaya.



Saran untuk membantu air susu ibu mengalir:

- Bersantai dan lebih banyak istirahat.
- Letakkan bayi pada payudara sesegera mungkin setelah melahirkan.
- Sering menyusui bayi, untuk jangka waktu yang lama di kedua sisi. Jangan menunggu sampai bayi marah dan berteriak sebelum menawarkan payudara. Pelajari isyarat bayi, misalnya, membuka mulut dan menggerakkan kepala dari kanan ke kiri berarti: SUSUI SAYA!
- Makan banyak sayuran berdaun hijau dan bubur. Bubur beras merah dikenal dapat meningkatkan susu.
- Minum banyak air putih dan cairan bergizi, seperti jus buah asli, kelapa muda. Soda gula dan minuman dengan kafein seperti teh dan kopi yang kuat, tidak dianjurkan.
- Jangan pernah memberi bayi botol dengan air atau susu formula.
- Ingat... Air susu ibu adalah gratis. Ini higienis dan payudara ibu memberikan ASI pada suhu yang sempurna, jauh lebih sehat. ASI adalah makanan yang sempurna untuk bayi Anda.
- Pastikan bayi membuka mulutnya dengan lebar untuk menghisap puting dan banyak jaringan payudara areola. Ini membantu mencegah puting sakit dan membantu terjadinya aliran susu yang baik.



Seni membantu ibu-ibu mulai menyusui

Mulailah untuk mendorong ibu untuk menyusui saat dia masih hamil. Bicaralah padanya dan pasangannya tentang pro dan kontra dari menyusui. Dengarkan dan jawab pertanyaan yang mungkin mereka miliki. Mengajak ayah turut serta menjadi sangat penting bagi dukungan yang diperlukan ibu.

IMD... Inisiasi Menyusui Dini

Segera setelah lahir, letakkan kulit bayi pada kulit perut ibu. Biasanya bayi akan menemukan jalan ke puting ibu dan mulai menyusui. Jangan pernah pisahkan ibu dan bayi.

Ketika memulai, cara termudah bagi seorang ibu baru menyusui adalah dengan berbaring. Bayi dapat berbaring tepat di seberang perut dan dada ibu, kulit-ke-kulit. Biasanya, bayi akan menemukan jalan ke puting ibu dengan sendirinya. Posisi lain menyusui yang baik adalah: ibu dapat berbaring menyamping dan membawa bayi dekat, perut-ke-perut. Pastikan juga bayi berbaring menyamping, bukan pada punggungnya, yang akan menyebabkan dia tersiksa dan memutar lehernya sambil menyusui. Ingat, ketika ibu nyaman, bayi akan merasakan ini dan lebih mampu untuk menyusui dengan baik. Mengajarkan ibu baru untuk menyusui bayinya dengan benar dalam posisi berbaring adalah hadiah istimewa, karena itu membantu ibu beristirahat, sementara dia menyusui bayinya.



Ketika ibu menyusui dengan posisi duduk, ingatlah untuk membantunya mengarahkan bayi ke arahnya, perut-ke-perut. Bidan dapat membantu dengan membawakan bantal untuk meletakkan bayi di atasnya, sehingga ibu tidak perlu membungkuk dan punggungnya tidak tegang saat menyusui. Ajarkan hal ini juga kepada keluarga ibu baru.

Bidan juga dapat mengajarkan keluarga untuk membantu dengan membawakan ibu baru air minum yang baik atau jus atau camilan bergizi sementara dia menyusui. Ibu menyusui membutuhkan tambahan gizi dan hidrasi sementara mereka memproduksi susu.

Susu Ibu: Pasokan dan Kebutuhan

Ingat bahwa isapan bayi pada payudara yang merangsang produksi susu. Setiap kali bayi diberi susu botol, ibunya akan menghasilkan susu yang lebih sedikit untuk hari berikutnya. Ini bagaikan lingkaran setan.

Bidan dapat berperan dalam menenangkan ketakutan ibu dan keluarga, membantu mereka untuk percaya pada rencana alam, ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Ini adalah paket yang sempurna: Ibu ~ Bayi ~ ASI.

Susu formula sangat mahal. Perusahaan-perusahaan yang menjualnya tahu betapa mudahnya untuk menyabotase menyusui. Mereka melakukan ini dengan menarik para bidan dan dokter anak untuk memberikan bayi hanya satu botol atau lebih susu formula mereka. Ketika bayi telah mengisap puting buatan, dia menjadi bingung dan menemukan kesulitan untuk menyusui pada payudara ibunya. Dan juga, ketika bayi membutuhkan susu formula, ASI tidak dirangsang untuk mengalir dan lingkaran setan untuk mengurangi pasokan ASI pun dimulai.

Stress keuangan karena membeli susu formula bayi biasanya tidak disadari hingga ASI mengering dan tidak ada alternatif lain kecuali membeli produk susu buatan mereka. Inilah sebabnya mengapa perusahaan susu formula yang kotor mencoba meyakinkan bidan, perawat dan dokter anak, untuk memberikan setiap bayi yang baru lahir beberapa botol susu formula. Terlalu sering ibu-ibu diberitahu kata-kata mengecilkan seperti: "Bayi Anda tidak ingin susu Anda, Anda tidak memiliki cukup susu, susu Anda terlalu tipis, payudara Anda terlalu kecil, payudara Anda terlalu besar," dll. Perusahaan-perusahaan susu formula memahami lingkaran setan dan menghasut untuk mendapatkan keuntungan. Harap para bidan memahami bahwa bayi benar-benar bisa mati dari efek samping diberikan susu formula. Jangan turut campur dalam skema untuk mengelabui para ibu dalam pemberian susu formula. Bahkan jika perusahaan



menawarkan Anda hadiah seperti televisi, sepeda motor, perjalanan ke Singapura, dll. Perusahaan-perusahaan ini hanya ingin keuntungan, mereka tidak peduli berapa banyak bayi dan keluarga yang menderita.

Sebagai seorang bidan Anda memiliki tanggung jawab besar untuk menegakkan inisiatif Nasional kita untuk menyusui bayi Indonesia secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya. Komitmen Anda akan menyelamatkan banyak nyawa bayi yang sangat berharga.

Seorang ibu yang memberi susu botol harus bangun siang dan malam dan memasak air panas selama satu jam, untuk membunuh bakteri berbahaya dalam susu formula. Dia juga harus mensterilkan botol bayi dan puting karetinya. Bayi yang diberi susu botol lebih sering sakit, ini menambah stres yang lebih banyak bagi keluarganya.

Pemberian ASI eksklusif lebih alami dan jelas ini adalah yang paling cerdas, higienis, dan cara yang ekonomis untuk memberi makan bayi selama enam bulan pertama kehidupannya. Setelah bayi mencapai usia enam bulan, ibu harus didorong untuk terus menyusui dengan kombinasi makanan sehat untuk waktu yang lama, dua setengah tahun atau lebih.

Kita adalah makhluk menyusui. Tuhan menciptakan paket sempurna: Ibu ~ Bayi ~ Payudara, kita diciptakan untuk menyusui anak kita. Menyusui adalah KEKUATAN SUPER! Sebagai bidan, dukungan menyusui Anda adalah SUPER penting. Bila Anda memiliki bayi Anda sendiri, susuilah mereka, sebagai contoh, Anda akan dihargai dalam komunitas Anda.

Payudara Membengkak yang Menyakitkan...

Obat terbaik untuk rasa sakit atas payudara yang membengkak: Parut jahe segar, taruh dalam mangkuk dan tuangkan air panas di atasnya. Rendam kain putih bersih di dalam mangkuk untuk membuat kompres panas. Kompres masing-masing payudara berkali-kali, hindari daerah puting. Pastikan untuk mengompres area keras yang terasa sakit, yaitu di bawah ketiak, dll. Teruslah menghangatkan jahe yang telah dimemarkan tersebut dengan lebih banyak air panas dan kompres selama setidaknya tiga puluh menit atau lebih. Ini harus diulang berkali-kali setiap hari sampai payudara tidak lagi membengkak.

Untuk meringankan rasa sakit karena keretakan puting, anjurkan ibu untuk menempatkan daun kubis bersih di atas putingnya. Pastikan dia menempatkan bayi dengan baik saat menyusui.

Ajarkan ibu baru yang bahkan ketika payudara mereka membesar atau sakit, mereka harus terus menyusui bayinya. Ini tidak akan membahayakan bayi sama sekali. Sebenarnya berbahaya bagi ibu dan bayi untuk menghentikan menyusui sementara payudara ibu membesar. Gunakan payudara yang paling penuh pada awal menyusui, saat bayi sangat lapar. Isapan bayi akan membantu meringankan pembengkakan, sehingga ibu bisa menjadi lebih baik dan susu dapat mengalir dengan mudah.

Anjurkan ibu baru yang menderita pembengkakan pergi ke tempat tidur dan tidur ketika bayinya tidur. Ibu yang kelelahan lebih mungkin untuk mendapatkan payudara yang membesar.

Menyusui dan HIV

Kebanyakan ibu dengan HIV memiliki sumber daya yang sangat terbatas. Susu formula mahal dan sulit untuk dilakukan dengan aman karena keterbatasan sumber daya. Anjurkan para ibu yang tidak kaya untuk menyusui bayinya secara eksklusif selama enam bulan sambil terus menjalani pengobatan ARV. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Harvard University di Botswana, para ibu yang mengikuti cara hidup ini mengurangi penularan HIV kepada bayi mereka secara menakjubkan hingga 99 persen. Cara terbaik adalah jika ibu HIV+ menyusui menjalani terapi pengobatan ARV.

Water Birth

Water birth secara sederhana diartikan sebagai persalinan normal yang terjadi di dalam air. Karena tubuh kita sebagian besar terbuat dari air, ketika kita menenggelamkan diri dalam air hangat, kita ditenangkan. Selama kontraksi persalinan yang paling menyakitkan, air hangat juga mengurangi rasa sakit.

Suhu yang sempurna untuk *water birth* hampir sama dengan suhu di dalam mulut Anda, dan sedikit lebih tinggi, 36-37,5 derajat Celcius. Air harus terasa nyaman untuk disentuh, tidak menyebabkan kedinginan.



Apakah water birth aman? Tidakkah bayi tenggelam?

Dalam rahim, bayi berada di dalam air. Mereka menelan cairan ketuban mereka, tetapi jarang mereka menghirup cairan ketuban. Bayi yang belum lahir mendapatkan oksigennya melalui proses plasenta melalui tali pusarnya.

Tentu saja adalah hal yang bodoh untuk membiarkan bayi berada terlalu lama di dalam air. Paus dan lumba-lumba adalah mamalia bernafas, sama seperti kita manusia. Mereka tentu saja melahirkan di laut. Biasanya ikan paus memiliki perempuan tua “bidan paus” bersamanya ketika dia melahirkan. Ketika bayi paus lahir, “bidan paus” membantu dia untuk menuju ke permukaan air laut, di mana dia akan bernafas untuk pertama kalinya:

Ada beberapa alasan mengapa bayi yang dilahirkan dalam air tidak berusaha untuk bernafas sebelum kepalanya berada di atas air dan diangkat ke pelukan ibunya:

- Satu sampai dua hari sebelum persalinan dimulai, plasenta memproduksi lebih banyak hormon prostaglandin E2 yang menunda otot diafragma dan interkostal sehingga selama persalinan bayi yang sehat tidak akan bernafas terlalu cepat. Terhambatnya otot-otot ini, mengarahkan lebih banyak aliran darah ke organ-organ bayi dan otak.
- Bayi yang lahir secara alami mengalami hipoksia (kekurangan oksigen), kelahiran mamalia memang bekerja seperti itu. Hipoksia menyebabkan apnea dan menelan, tidak terengah-engah dan bernafas. Jika denyut jantung bayi tidak normal dan dia dalam keadaan gawat, ada kemungkinan bahwa dia bisa terkesiap saat lahir, karena kekurangan oksigen yang akut secara berkepanjangan. Inilah sebabnya mengapa bidan yang melakukan *water birth* meminta ibu untuk keluar dari air jika ada janin yang gawat.
- Air adalah solusi hipotonik dan cairan paru-paru dalam bayi adalah hipertonik. Bahkan jika pun air melewati laring bayi, itu tidak bisa masuk ke dalam paru-paru karena cairan paru-paru hipertonik lebih padat. Kepadatan cairan hipertonik paru-paru mencegah air hipotonik untuk menyatu atau masuk.

- Menyelam refleks menghambat bayi dari terengah-engah saat masih di bawah air. Menyelam refleks disebabkan oleh cara khusus laring bayi ditutupi dengan kemoreseptor. Ini berarti ketika cairan menyentuh bagian belakang tenggorokan dan melintasi laring, celah suara secara otomatis tertutup, sehingga cairan pencuci tenggorokan bayi yang tertelan, TIDAK terhirup. Hal ini menjadikan menyusui sangat mudah dan *water birth* aman.

Pertanyaan lain yang sering ditanyakan adalah: Paat saat persalinan, kapan ibu harus memasuki kolam *water birth*? Jawabannya sangat individual. Umumnya, jika seorang ibu mengalami panik di awal persalinan, mungkin sebaiknya tenangkan dia secara lembut dan biarkan perkembangan menjadi lebih mudah jika dia masuk ke bak mandi selama kurang lebih satu jam, bahkan pada awal persalinan. Dia kemudian bisa keluar dan berjalan atau keluar dan beristirahat, berbaring menyamping di tempat tidur. Namun, jika seorang ibu masuk ke air terlalu dini dalam proses persalinan dan berada di sana, relaksasi bisa memperlambat atau bahkan menghentikan persalinannya. Ketika persalinan telah maju ke tahap sangat aktif, lebih dari 7cm bagi ibu yang pertama kali, atau 5-6cm dilatasi bagi ibu yang telah memiliki satu bayi, lanjutkan dan ajak dia untuk masuk ke bak air. Air hangat sangat mengurangi rasa sakit dan menenangkan ibu. Bayi juga memiliki lebih sedikit stres ketika ibu menghabiskan bagian yang paling menantang dari persalinannya dalam air.

Penelitian telah menunjukkan tidak ada lebih banyak risiko infeksi dalam air daripada di luar. Ada banyak informasi on-line, jika Anda ingin meningkatkan pengetahuan Anda tentang *water birth*. Tempat yang baik untuk memulai adalah: www.waterbirth.org

Bidan yang ingin berlatih *water birth* perlu merujuk pada peraturan di daerah mereka praktek. Adalah bijaksana untuk menemui seorang praktisi *water birth* yang akan melakukan pelatihan intensif dengan Anda. Setelah Anda menghadiri beberapa *water birth*, Anda akan melihat bahwa itu sangat alami, normal, dan aman.



Saat Persalinan

- Sebagai bidan Anda memiliki banyak tanggung jawab seputar kelahiran bayi. Saat kelahiran semakin dekat, pastikan Anda memiliki semua peralatan yang sudah siap, seperti oksigen dan perangkat neonatal resusitasi ditambah obat-obatan untuk mengontrol perdarahan. Tangan harus dicuci dan mengenakan sarung tangan.
- Ketika bayi hendak keluar, ilhami ibu untuk menarik nafas dalam-dalam dan melambatkan tekanannya. Hal ini akan mengurangi trauma pada perineum-nya dan lebih baik bagi kepala bayi. Kecuali ada gawat janin, tidak ada alasan untuk terburu-buru dalam membantu kelahiran.
- Jika keluarga telah memilih sebuah lagu untuk menyambut bayi... selama penyambutan adalah waktu untuk mulai menyanyikannya.
- Setelah bayi lahir, tempatkan dia di sebelah kanan perut ibunya. Bantu ibu menjaga bayinya tetap bersentuhan kulit-ke-kulit.
- Jika ayah atau ibu si bayi telah menyiapkan sesuatu yang berarti untuk menyambut bayinya, ingatkan mereka untuk melakukannya. Ini mengatur nada untuk kehidupan spiritual yang kaya.
- Jika keluarga memilih untuk menjaga tali pusar utuh, dengan lembut ingatkan rekan Anda, sehingga mereka tidak seketika menjepit dan memotongnya.
- Jangan berteriak, "Ini adalah bayi perempuan!" Atau "Ini adalah bayi laki-laki!" Biarkan orang tua jatuh cinta dengan bayi mereka, tanpa deklarasi jenis kelamin. Jiwa bayi akan bersukacita disambut tanpa harapan, hanya cinta tanpa syarat. Hal ini penting terutama jika ibu berada di bawah tekanan untuk memiliki anak laki-laki. Beberapa ibu bahkan mengalami perdarahan, ketika mereka mengetahui bahwa bayi tidak berjenis kelamin sesuai dengan yang diinginkan. Ketika diserahkan kepada Alam dan Sang Waktu, ibu akan terikat pada bayi mereka, tidak peduli apa pun.
- Selama tahap ketiga persalinan, bila ari-ari keluar, bidan harus sangat waspada dan pastikan ibu tidak mengalami perdarahan. Bidan harus tenang, karena kesuksesan melahirkan ari-ari diselesaikan dengan aliran oksitosin ibu baru. Oksitosin tidak mengalir dengan baik ketika organ-organ ibu tegang.
- Menyusui harus dimulai oleh bayi dan didorong oleh bidan dengan lembut memposisikan bayi sehingga bayi akan menemukan payudara ibu.

Lotus Birth

Setelah kelahiran bayi adalah bijaksana untuk menunggu sampai tali pusar berhenti berdenyut sebelum menjepit dan memotongnya. Tali pusar yang sehat biasanya berdenyut selama 15 sampai 20 menit atau lebih. Jika Anda merasa lebih dekat dengan bayi, tali pusar sering berdenyut lembut selama tiga jam atau lebih. Jika Anda benar-benar menunggu untuk memotong tali pusar sampai denyut berhenti, itu berarti ari-ari akan lahir, sebelum tali pusarnya dipotong. Ini adalah Lotus Birth, ketika kita melihat ari-ari, tali pusar, bayi trinitas, masih utuh. Bayi harus tepat di atas perut ibu, bergerak sampai ke dadanya, untuk menyusu dengan inisiatifnya sendiri. Bahkan dengan tali pusar pendek, bayi biasanya dapat ditempatkan pada perut ibu. Ketika ari-ari lahir, dengan lembut tanpa menarik dengan kekerasan, taruh saja itu di mangkuk stainless steel ukuran medium, dan letakkan di samping ibu, sementara bayi menyusu dengan baik untuk pertama kalinya. Di Bumi Sehat di Bali dan Aceh, kami para bidan meletakkan bunga dalam mangkuk dengan ari-ari untuk menghormati organ genesis yang menakjubkan ini.

"Kesimpulan: Persediaan zat besi dan Hb pada bayi dapat ditingkatkan pada kelahiran neonatus dari ibu anemia dengan menunda pengikatan/penjepitan tali pusar saat lahir"

~ WHO/UNICEF

Sebagai bidan Anda mungkin ditanya tentang *Lotus Birth* dan/atau menunda penjepitan dan pemotongan tali pusar. Banyak penelitian, mendukung manfaat menunda penjepitan dan pemotongan tali pusar ini. Saya sarankan Anda membaca: "Guidance on Management of the Third Stage of Labor and Timing of Cord Clamping: Are we throwing the baby out with the bath water?" (Disusun oleh Satuan IYCFC, Bagian Gizi, UNICEF HQ Agustus 2003).

Karena penelitian dengan jelas mengatakan bahwa penjepitan dan pemotongan tali pusar dini menyedot banyak pasokan darah bayi (sampai dengan $\frac{1}{3}$), termasuk sel induk, adalah aman dan bijaksana untuk mempraktekkan menunda penjepitan/pemotongan dan Lotus Birth. Ada gerakan yang berkembang untuk membuat kelahiran lembut, lebih lembut. Sebagai bidan Anda tentu dapat mendukung keluarga dengan keinginan itu. Anda dapat membantu mereka berbicara dengan

SpOG mereka, jika mereka memilihnya, untuk memungkinkan bayi mereka mendapat hak kelahiran akan darah dan sel induk. Tidak boleh ada keluarga yang ditekan untuk memutuskan tali pusar sampai mereka merasa nyaman dan siap. Ingat, ada banyak alasan untuk menunda penjepitan dan pemotongan tali pusar. Saya telah menemukan bahwa TIDAK ada penelitian yang membuktikan bahwa ada manfaat untuk tergesa-gesa memotong tali pusar. Kapan pun kita melihat bayi, tali pusar, dan ari-ari utuh setelah lahir, inilah yang dimaksud dengan *Lotus Birth*.

Lotus Birth Penuh/Puput Sendiri berarti bahwa orang tua ingin membiarkan tali pusar utuh sampai putus secara alami (biasanya 3 sampai 5 hari, tapi kadang-kadang lebih lama). Jika ibu dan bayi siap untuk pulang, tapi keluarga ingin membiarkan tali pusar dan ari-ari terhubung ke bayi, berikut ini cara untuk membuatnya mudah:

Bawa bayi dan ari-ari dengan hati-hati ke wastafel, di mana Anda dapat mencuci darah ari-ari. Berikutnya keringkan ari-ari dengan baik dengan handuk (ketika Anda tidak keberatan terkena beberapa tetes darah). Letakkan ari-ari di atas handuk yang bersih, kering, lipat dengan handuk, masukkan dalam sebuah keranjang. Masukkan sejumlah garam di sekitar ari-ari dari sisi ibu, di antara kotiledon. Biarkan handuk dalam keranjang, dengan lembut balikkan ari-ari dan garami pada sisi bayi juga. Jika Anda ingin, Anda dapat menempatkan bunga di atas ari-ari. Letakkan keranjang dan ari-ari di samping bayi dan ibu.

Pada hari pertama Anda menaburkan garam pada ari-ari, Anda akan ingin menempatkan sesuatu, seperti lembaran plastik, atau piring di bawah keranjang untuk menjaga tempat tidur tetap kering. Garam akan menarik keluar kelembaban di ari-ari dan kemungkinan kebocoran melalui keranjang. Pada hari berikutnya ari-ari cukup kering dan tidak berantakan. Tali pusarnya akan menjadi sangat kering dan orang tua harus berhati-hati ketika memindahkan bayi, agar tidak menarik tali pusarnya. Ari-ari cucu saya dibiarkan utuh dengan cara ini, atas pilihan putra dan menantu perempuan saya yang tercinta dari Bandung. Itu begitu indah, mereka lahir dengan lembut di bumi.

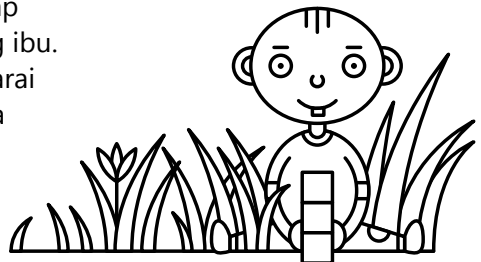
Pasca Melahirkan, Bidan sebagai Malaikat

Pasca melahirkan dimulai dengan kelahiran bayi. Selama beberapa hari pertama setelah melahirkan, seolah-olah ibu di antara dunia-dunia. Tubuh dan jiwanya terbuka lebar. Dia akan tercengang dengan ikatan yang kuat antara dirinya dan bayinya. Bagi kebanyakan perempuan, melahirkan adalah peristiwa yang paling berarti dalam hidup mereka. Seorang wanita yang hamil untuk pertama kalinya, selama sembilan bulan, dia mengalami pasca kelahiran selama sisa hidupnya. Sosok keibuan menjadi suatu berkah dan harus dihormati.

Kesadaran Anda tentang Tuhan atau kebesaran jiwa akan meningkat dengan pengalaman kedekatan dalam berpartisipasi pada penciptaan itu sendiri, setelah membantu seorang ibu melahirkan seorang anak di planet kita. Melahirkan adalah inisiasi yang paling mendalam dalam spiritualitas yang dapat dimiliki seorang wanita. Dalam pekerjaan saya sebagai seorang ibu, bidan, dan penulis, saya bertemu dan berbagi cerita, pengalaman, serta pengetahuan dengan ibu-ibu dari berbagai budaya. Semua dari mereka merasa bahwa dalam proses menjadi seorang ibu, mereka terbangun secara spiritual. Sebagai seorang ibu, setiap wanita melewati jalan suci. Lihatlah di cermin... Anda akan melihat jiwa tercermin dalam mata Anda sendiri, karena sebagai bidan, Anda telah bermitra dengan Yang Maha Kuasa untuk membantu para ibu.

Kelahiran merupakan penyebab perayaan dan kemungkinan besar, para ibu yang Anda rawat akan merasakan emosi spektrum yang luas, dari keputus-asaan menuju kepada kebahagiaan yang tiada tara.

Hormon, yang memasuki aliran darah dalam jumlah kecil, memiliki efek mendalam pada seluruh tubuh ibu. Fluktuasi hormonal yang terjadi selama kehamilan, kelahiran, dan pasca melahirkan tentu memberikan kontribusi terhadap kekayaan emosional menjadi seorang ibu. Bidan membantu ibu baru mengendarai gelombang emosi pasca kelahirannya dengan dukungan dan doa syukur.



Selama minggu-minggu terakhir kehamilan, plasenta menyediakan jumlah estrogen dan progesteron yang relatif besar. Metabolisme ibu meningkat dan sirkulasi serta volume darahnya meningkat. Kelenjar hipofisis dan banyak kelenjar lain di seluruh tubuhnya berada di puncak produksi hormon. Persalinan, bahkan yang terbaik, itu adalah pekerjaan yang menantang. Pada waktu kelahiran, oksitosin, hormon cinta, bekerja bergandengan tangan dengan vasopressin dan adrenalin. Hormon-hormon yang kuat ini mempekerjakan rahim untuk mengusir bayi dan bersama dengan endorfin, menyebabkan ibu, dan semua yang hadir, untuk sangat jatuh cinta. Ikatan magis ini menyelubungi ibu yang melahirkan, bayinya, suaminya dan keluarganya, termasuk bidan. Dalam dua puluh empat jam setelah melahirkan, kadar hormon terjun ke sebagian kecil dari sebelumnya. Pasokan darah ibu, sirkulasi dan aktivitas hipofisis turun sangat drastis. Perubahan fisik dan emosional berlangsung cepat dan dramatis.

Ini adalah waktu ibu perlu bersandar pada keluarga dan teman-temannya. Sebagai bidan, Anda dapat membimbing mereka untuk benar-benar mendukung ibu yang baru melahirkan.

Selama sisa hidup Anda, setiap kali Anda melihat para ibu yang Anda rawat dalam kehamilan, kelahiran dan pasca kelahirannya, beri mereka pelukan, senyum, dan kata-kata yang menyemangati. Bagi para ibu, Anda adalah malaikat mereka. Mereka tidak akan pernah melupakan kebaikan dan cinta Anda.



Catatan Harian Pribadi Bidan

Kebidanan adalah ilmu pengetahuan, ya, tetapi yang lebih penting, itu adalah sebuah seni. Secara tradisional, kebidanan adalah seni mencintai dan membantu para keluarga karena mereka membuat perjalanan ajaib membawa bayi ke bumi. Segala sesuatu yang Anda lakukan dan katakan, pada hari kelahiran bayi, akan diingat oleh ibu. Sebagai bidan, Anda memiliki tanggung jawab untuk berbicara setiap kata dengan cinta kasih, setiap sentuhan tangan Anda harus lembut, mata Anda harus baik dan hati Anda suci dan sempurna.

Sebagai bidan Anda harus menghargai alam. Anda harus kuat dalam ilmu kedokteran dan menggunakannya dengan bijak. Anda juga harus menghormati budaya keluarga yang Anda rawat. Ketika bayi dinobatkan, ingatlah untuk menyanyikan lagu adat ibu.

Sebagai bidan, Anda membuat kenangan; Anda berkontribusi untuk perdamaian dan kebahagiaan planet ini. Kita telah mencapai titik tumpu dalam sejarah di mana perdamaian dan cinta serta melindungi lingkungan kita menjadi sangat penting. Anda adalah pembangun kedamaian yang sangat penting.

Catatan harian ini akan membantu Anda tetap menjadi manusia. Ini akan membantu Anda mengingat setiap ibu dan setiap bayi. Ini akan menjadi kenang-kenangan berharga bagi generasi yang akan datang karena mereka akan dapat membaca tentang pekerjaan Anda dan mengetahui cinta di tangan Anda dengan membolak-balik halaman ini. Para keluarga menaruh kepercayaan dan rasa hormat mereka pada Anda. Anda adalah harta bagi orang-orang Anda. Selalu ketahuilah hal ini dan jadi contoh akan lembutnya kasih dalam tindakan.

Saya Pecaya pada ANDA.

Love, Alhamdulillah, Om Shanti

ISLAM:



'Bismillah ar-Rahman ar-Rahiim'

Dalam nama Allah, Maha Pemurah, Maha Penyayang...
Allahu Akbar...

HINDU:

Gayatri Mantra;
om bhūr bhuvaḥ
svaḥ tát savitúr váreṇyaṃ
bhárgo devásya dhímahi
dhíyo yó naḥ pracodáyāt

KRISTEN:

Amazing grace!
"Bagaimana suara manis
Yang disimpan jiwa seperti saya.
Saya pernah hilang, tetapi sekarang saya ditemukan,
Apakah buta tetapi sekarang saya melihat."

KATOLIK:

"Ave Maria, Penuh rahmat, Tuhan besertamu,
Diberkatilah engkau di antara wanita,
dan terpujilah buah tubuhmu, Yesus.
Santa Maria, Bunda Allah
Doakanlah kami sekarang,
dan waktu kelahiran kita, Amin"

BUDDHA:

"Namo Gurubhya. Namo Buddhaya. Namo Dharmaya. Namo
Sanghaya."

"Aku berlindung sampai saya tercerahkan dalam Buddha, Dharma
dan Sangha. Dengan potensi positif yang saya buat, mungkin saya
mencapai Kebuddhaan untuk manfaat semua makhluk."



Catatan Harian Pribadi Bidan

Nama Ibu:

Tanggal:

Umur:

G# /P#

Lokasi:

Catatan Prenatal:

Detail yang ingin Anda ingat tentang kelahiran ini:

Jenis kelamin bayi, berat badan lahir, nama, sesuatu yang khusus tentang Bayi:

Catatan menyusui:

Catatan Pasca Melahirkan:

Keajaiban:



Catatan Harian Pribadi Bidan

Nama Ibu:

Tanggal:

Umur:

G# /P#

Lokasi:

Catatan prenatal:

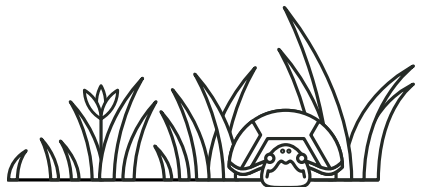
Detail yang ingin Anda ingat tentang kelahiran ini:

Jenis kelamin bayi, berat badan lahir, nama, sesuatu yang khusus tentang Bayi:

Catatan menyusui:

Catatan pasca melahirkan:

Keajaiban:



Catatan Harian Pribadi Bidan



Nama Ibu:

Tanggal:

Umur:

G# /P#

Lokasi:

Catatan prenatal:

Detail yang ingin Anda ingat tentang kelahiran ini:

Jenis kelamin bayi, berat badan lahir, nama, sesuatu yang khusus tentang Bayi:

Catatan menyusui:

Catatan pasca melahirkan:

Keajaiban:



Catatan Harian Pribadi Bidan

Nama Ibu:

Tanggal:

Umur:

G# /P#

Lokasi:

Catatan prenatal:

Detail yang ingin Anda ingat tentang kelahiran ini:

Jenis kelamin bayi, berat badan lahir, nama, sesuatu yang khusus tentang Bayi:

Catatan menyusui:

Catatan pasca melahirkan:

Keajaiban:





Catatan Harian Pribadi Bidan

Nama Ibu:

Tanggal:

Umur:

G# /P#

Lokasi:

Catatan Prenatal:

Detail yang ingin Anda ingat tentang kelahiran ini:

Jenis kelamin bayi, berat badan lahir, nama, sesuatu yang khusus tentang Bayi:

Catatan menyusui:

Catatan Pasca Melahirkan:

Keajaiban:



Catatan Harian Pribadi Bidan

Nama Ibu:

Tanggal:

Umur:

G# /P#

Lokasi:

Catatan prenatal:

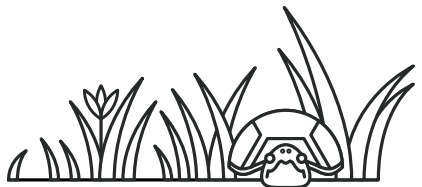
Detail yang ingin Anda ingat tentang kelahiran ini:

Jenis kelamin bayi, berat badan lahir, nama, sesuatu yang khusus tentang Bayi:

Catatan menyusui:

Catatan pasca melahirkan:

Keajaiban:



Catatan Harian Pribadi Bidan



Nama Ibu:

Tanggal:

Umur:

G# /P#

Lokasi:

Catatan prenatal:

Detail yang ingin Anda ingat tentang kelahiran ini:

Jenis kelamin bayi, berat badan lahir, nama, sesuatu yang khusus tentang Bayi:

Catatan menyusui:

Catatan pasca melahirkan:

Keajaiban:



Catatan Harian Pribadi Bidan

Nama Ibu:

Tanggal:

Umur:

G# /P#

Lokasi:

Catatan prenatal:

Detail yang ingin Anda ingat tentang kelahiran ini:

Jenis kelamin bayi, berat badan lahir, nama, sesuatu yang khusus tentang Bayi:

Catatan menyusui:

Catatan pasca melahirkan:

Keajaiban:





Catatan Harian Pribadi Bidan

Nama Ibu:

Tanggal:

Umur:

G# /P#

Lokasi:

Catatan Prenatal:

Detail yang ingin Anda ingat tentang kelahiran ini:

Jenis kelamin bayi, berat badan lahir, nama, sesuatu yang khusus tentang Bayi:

Catatan menyusui:

Catatan Pasca Melahirkan:

Keajaiban:



Catatan Harian Pribadi Bidan

Nama Ibu:

Tanggal:

Umur:

G# /P#

Lokasi:

Catatan prenatal:

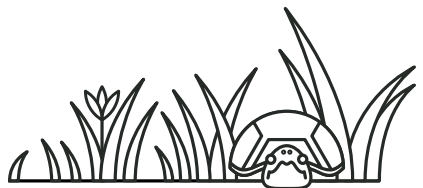
Detail yang ingin Anda ingat tentang kelahiran ini:

Jenis kelamin bayi, berat badan lahir, nama, sesuatu yang khusus tentang Bayi:

Catatan menyusui:

Catatan pasca melahirkan:

Keajaiban:



Catatan Harian Pribadi Bidan



Nama Ibu:

Tanggal:

Umur:

G# /P#

Lokasi:

Catatan prenatal:

Detail yang ingin Anda ingat tentang kelahiran ini:

Jenis kelamin bayi, berat badan lahir, nama, sesuatu yang khusus tentang Bayi:

Catatan menyusui:

Catatan pasca melahirkan:

Keajaiban:



Catatan Harian Pribadi Bidan

Nama Ibu:

Tanggal:

Umur:

G# /P#

Lokasi:

Catatan prenatal:

Detail yang ingin Anda ingat tentang kelahiran ini:

Jenis kelamin bayi, berat badan lahir, nama, sesuatu yang khusus tentang Bayi:

Catatan menyusui:

Catatan pasca melahirkan:

Keajaiban:





Catatan Harian Pribadi Bidan

Nama Ibu:

Tanggal:

Umur:

G# /P#

Lokasi:

Catatan Prenatal:

Detail yang ingin Anda ingat tentang kelahiran ini:

Jenis kelamin bayi, berat badan lahir, nama, sesuatu yang khusus tentang Bayi:

Catatan menyusui:

Catatan Pasca Melahirkan:

Keajaiban:





Bidan... Anda adalah Pahlawan...

Tahun 1990-2010, angka kematian ibu di Indonesia mengalami penurunan sebesar 63% (sumber: *oecd-ilibrary.org*). Penurunan ini terutama disebabkan oleh pekerjaan Anda sebagai bidan. Jumlah wanita yang meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan di masa kehidupan perdana mereka masih sangat tragis: 800 per hari di dunia, 220 kematian per 100.000 kelahiran hidup di Indonesia. Tingkat kematian bayi juga menurun di Indonesia, namun 25 dari setiap 1.000 bayi yang lahir hidup, mati sebelum mencapai usia satu tahun.

Malnutrisi dan anemia yang disebabkan oleh kemiskinan dan penyakit seperti malaria, TBC, HIV/AIDS berkontribusi pada tingginya jumlah ibu meninggal. Banyak ibu yang meninggal karena mereka tidak memiliki akses ke bidan; mungkin mereka tinggal di daerah yang jauh dan tidak ada transportasi. Ibu-ibu lain yang beresiko besar untuk pendarahan pada tahap III persalinan, tidak mencari perawatan medis karena mereka terlalu miskin.

Pelayanan bidan tidak semahal jasa dokter, jadi kepada bidanlah orang-orang miskin bergantung. Para ibu yang paling berisiko membutuhkan Anda.

Bidan adalah Pahlawan dalam perjuangan untuk menyelamatkan nyawa ibu dan bayi. Ini adalah keahlian Anda, dedikasi Anda yang dapat membuat perbedaan antara hidup dan mati. Terima kasih untuk menjadi bidan, penjaga keajaiban kelahiran. Pekerjaan Anda adalah suci. Hidup Anda sangat berharga.

Assalamualaikum, Om Shanti, Berkah Kedamaian...

Ibu Robin Lim ~ 2014





KEAJAIBAN, SANG BIDAN dan PUTRI TSUNAMI

Ibu Sarjani seorang ibu hamil dengan usia kandungan sembilan bulan sedang memberi anak perempuannya sarapan di rumah mereka di Lok Bubon, Aceh Barat, ketika mereka mendengar suara yang sangat besar, seperti bom. Pada awalnya, mereka berpikir suara mengerikan itu hanyalah suara dari konflik yang terjadi di Aceh, namun dengan segera diikuti oleh gempa terbesar yang pernah mereka rasakan. Itu menakutkan, tapi segera berakhir. Kemudian laut pun surut. Laut tiba-tiba surut dan tampak yang tersisa hanya ikan-ikan yang menggelepar di dasar laut yang terbuka. Para wanita dan anak-anak berlarian mengambil ikan-ikan itu, seperti buah mangga yang jatuh dari pohon. Ada jeritan sukacita, tetapi ada sesuatu yang terasa salah. Sarjani memberitahu ketiga putri dan keponakannya untuk tetap berada di dekatnya. Suaminya, Pak Usman, datang berlari, untuk memastikan bahwa istri dan putri-putrinya baik-baik saja. Mereka ada di sana bersama-sama, menonton laut dari bagian belakang dapur, ketika mereka melihat gelombang laut yang datang pertama kali.

Suara gemuruh air, bergerak seperti kereta uap, sangat mengerikan. Ibu Sarjani, Pak Usman dan para gadis berlarian, tetapi segera terperosok ke dalam air keruh. Sarjani memegang dua putrinya dan berenang dengan mati-matian, berharap rohnya tidak menyeret dia ke bawah. Dia melihat sekilas suaminya terbawa ke arah lain. Suaminya memeluk putrinya yang lebih muda dan keponakan mereka. Dia berteriak kepada Sujani dan para putri serta keponakannya, "Bertahanlah!"

Sebuah mobil polisi, menggelinding di dalam air, menggelinding di atas Sarjani. Dia berada di bawah, dan air itu terasa seperti bensin. Akhirnya, dia naik dengan terengah-engah untuk menghirup udara; dia telah kehilangan anak-anaknya. Menggapai-gapai dalam tekanan dari air yang naik, dia melihat sekeliling untuk mencari putrinya. Sebuah batang kayu besar menghantam kepalanya dan lagi dia berada di bawah air, jauh di bawah. Dia berdoa kepada Allah, "Saya pasrah, bawalah saya ke mana pun jiwa anak-anak saya berada." Sarjani tenggelam.



Saat dia menyerahkan dirinya pada samudera bertinta yang berputar-putar tanpa arah, datanglah sebuah sodokan yang kuat di rusuknya, tepat di atas di mana bayi mengendarai perutnya. Sarjani mengira itu adalah sampah dari tsunami, tapi sekali lagi dia merasakan sodokan yang keras. Kemudian, yang ketiga kalinya lebih keras, dan Sarjani meraih sesuatu yang menusuknya. Saat dia memegangnya, dia pun bergerak menuju ke permukaan yang jauh di atas.

Ahhhhhh! Ibu Sarjani mampu menghirup udara. Masih terengah-engah dia memegang sesuatu dengan kuat. Ketika dia kembali bisa melihat, apa yang dilihatnya membuat dia heran; dia memegang sebuah tanduk kerbau! Kerbau di air itu nampak memutar kepalanya, dan menatap iba kepada Sarjani. Hewan itu seolah-olah mengatakan, "Naiklah di atas punggungku yang lebar, di mana engkau akan selamat." Kemudian, begitu Sarjani menaiki binatang itu, rasa sakit pun muncul. "Ya Tuhan," Sarjani berteriak, "Apakah saya akan melahirkan di sini, di atas punggung kerbau?"

Nyeri pun muncul, kemudian reda sesaat, lalu berselang beberapa saat kemudian, ada kontraksi mencengkeram lainnya: Sarjani tahu bahwa ini adalah rasa sakit bersalin, dan bahwa tubuhnya sedang berusaha untuk mengeluarkan bayinya. "Oh bayi, mohon tunggu, jangan lahir dulu," terucap doanya.

Si kerbau berenang, berenang dengan tekad. Ke arah mana pun dia menoleh, wanita di atas punggung binatang itu tidak bisa melihat apa-apa, tidak ada apa-apa kecuali tarian kapal dan barang buangan dari kapal di perairan hitam. Bahkan gemuruh laut dan jeritan orang-orang telah mereda. Rasa sakit datang semakin kuat. Kemudian, seolah-olah seperti ada keajaiban, di kejauhan, dia bisa melihat atap Masjid, dan ada orang-orang di sana!

Si kerbau berenang menuju Masjid. Orang-orang yang melihat Sarjani dan pedati mulianya, berteriak dan menunjuk pada mereka untuk datang lebih dekat. Si Kerbau berenang langsung ke tepi atap dan menyikut Sarjani menuju uluran tangan dari orang-orang yang menariknya ke tempat yang aman.

Wanita yang kini dalam bagian tersulit dalam persalinannya itu dia, ditarik dan berada di atas atap seng. Terbaring di sana, dia menyaksikan si kerbau yang penuh berkah hanyut. Apakah itu sebuah mimpi dalam mimpi buruk?

Rasa sakit masih dengan kuat mencengkeram perutnya. Keajaiban lain? Seorang pria dengan air mata di wajahnya, basah dan menggigit merangkak ke sisinya. Itu adalah suaminya. "Anak-anak... Saya kehilangan anak-anak di dalam air," isaknya.

"Suamiku, saya kehilangan putri kita, tetapi Allah mengirim seekor kerbau untuk membawa saya ke sini untukmu ... arrrrrghhh!" Rasa sakit lagi menyeranginya. Suaminya, Usman memegangnya erat-erat, dia tahu pada saat itu bahwa anak mereka akan segera lahir di atap Masjid, dia berdoa untuk bantuan.

Bahkan di hari yang paling mengerikan dari gempa bumi dan tsunami ini, para malaikat mencoba untuk membantu orang-orang. Bukankah Allah menyentuh hati si kerbau, untuk menyelamatkan seorang wanita dari kedalaman? Tapi lihatlah, hanya beberapa orang yang bisa dihitung yang diselamatkan di atas atap masjid ini. Sisanya yang di desa telah sirna dan di kejauhan mereka bisa melihat tidak ada desa yang tersisa. Ratusan ribu meninggal. Apakah ini akhir dari dunia?

Ketika Sarjani merasa tidak bisa lagi menahan bayinya, orang lain, ada di atap, berlutut di sampingnya. "Jangan khawatir ibu, saya di sini untuk membantu Anda. Saya adalah seorang bidan. "

Pada saat itu, satu-satunya bangunan yang masih berdiri adalah Masjid. Kemudian saat matahari terbenam, 12 nelayan kembali dari laut untuk menemukan desa mereka, dan seluruh Aceh hancur. Dari keluarga dan teman-teman di Lok Bubon yang mereka tinggalkan ketika mereka berlayar sebelum fajar, hanya 60 jiwa yang selamat, semuanya adalah yang berada di atas atap itu. Tapi hitungan yang sebenarnya dari mereka yang selamat di atas Masjid adalah 61, karena dengan bantuan bidan, bayi itu lahir dengan selamat. Namanya: Putri Tsunami Irayani, Putri Tsunami dari Air Bah.



Langkah-langkah Resusitasi Bayi

Ingat, kebanyakan bayi mengalami masa transisi dari kehidupan di dalam rahim ibu ke kehidupan di luar tanpa bantuan apa pun. Jangan panik jika bayi tidak segera menangis. Evaluasi bayi. Jika warnanya bagus, jika bayi memiliki otot yang baik dan membuat upaya untuk bernapas sendiri, biarkan bayi mengalami transisi secara alami, dengan lembut .

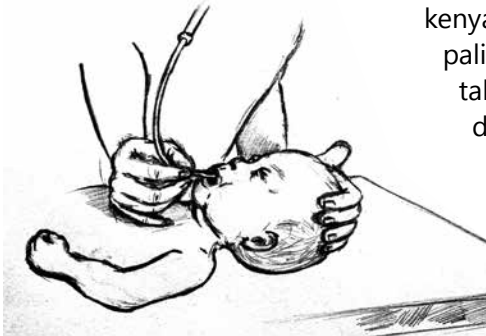
PERHATIKAN IBU, dia baru saja mengalami proses melahirkan. Apa pun yang membuatnya merasa stres akan menurunkan kadar Oksitosin dalam tubuh Ibu dan membuatnya rentan terhadap pendarahan pasca melahirkan. Selalu ingat untuk menenangkannya. Seseorang harus memantau ibu dan memastikan ari-ari (plasenta) lahir dengan aman dan bahwa ibu tidak berdarah terlalu banyak. Doronglah ibu atau ayah untuk berbicara dengan bayi mereka. Hubungan yang dalam dengan orang tuanya akan membantu bayi baru untuk bertahan hidup.

Jika bayi lahir lemas dan lunglai, jika tubuh bayi biru atau putih dan tidak ada tangisan atau upaya untuk bernapas, bertindak tenang dan ikuti langkah-langkah berikut ini:

1. Berikan Kehangatan: bungkus bayi dengan selimut dan penutup kepala. Bayi harus menyentuh kulit ibunya, namun jika resusitasi diperlukan, maka perlu dilakukan pada permukaan yang datar. Ini bisa dilakukan tetap di samping ibunya di tempat tidur, dengan menempatkan sesuatu yang datar di bawah tubuh bayi, seperti papan terbungkus handuk.

2. Di Bumi Sehat kita lakukan resusitasi bayi dengan tali pusar masih utuh. Dengan cara ini ari-ari tetap memberikan oksigen pada bayi. TIDAK PERLU menjepit dan memotong tali pusar, pada

kenyataannya, resusitasi bayi yang paling efektif adalah dengan bayi, tali pusar dan ari-ari masih utuh dan tersambung.



3. Bersihkan saluran pernapasan: hisap mulut bayi dengan perangkat hisap DeLee jika diperlukan.



4. Jika bayi memiliki banyak cairan dalam hidung dan mulut, ubah posisinya dengan wajah menunduk, lebih rendah dari tubuhnya. Dengan lembut, tepuk tangan Anda pada belakang bayi, bergerak dari dasar tulang belakang ke arah kepalanya.

5. Posisikan bayi agar kepalanya tidak tertarik dan saluran napas tidak tersumbat. Untuk membuka jalan napas: Pada permukaan keras, perlahan angkat kepala bayi dari belakang dan dagu untuk membuka jalan napas bayi. Saluran napas bayi sangat kecil, jadi ini tidak membutuhkan gerakan yang drastis.



6. Berikan napas bantuan: tutup hidung dan mulut bayi menggunakan alat masker napas bantuan, lalu berikan bayi 3 tiupan pendek udara.

Jika tidak tersedia alat tas & masker, mulai dari MULUT-ke-MULUT: membusungkan pipi penuh dengan udara, tempatkan mulut Anda menutupi hidung dan mulut bayi, beri 3 hembusan pendek udara untuk bayi. **JANGAN** menggunakan paru-paru Anda! Jika ini tidak berhasil membantu bayi



7. ANDA atau ASISTEN ANDA harus DENGARKAN denyut jantung BAYI.

Jika jantungnya tidak berdetak, atau jika detak jantung bayi di bawah 60, mulai pijat jantung. Terapkan tekanan di tengah tulang sternum antara puting bayi, menekan dua jari sekitar 1 sampai 1,5 cm ke dada bayi. Hitung “satu, dua, tiga”, lalu napas. Hitung “satu, dua, tiga”, lalu napas.

bernapas, lanjutkan langkah resusitasi berikut ini.



Metode satu orang



Metode dua orang

8. SETIAP tiga detak saat Anda melepaskan tekanan pada dada bayi, tiup napas ke dalam mulut bayi. Lakukan kompresi dada.

Teruskan sampai 80-100 tekanan dada per menit namun jangan terjebak memikirkan angka. Hitung “satu, dua, tiga”, lalu napas. Terus ulangi dan pastikan ritme pijatan jantung tidak terganggu. Inilah prosedur lengkap CPR.



Metode Resusitasi dengan dua orang, satu menekan dada bayi, satu menggunakan alat napas bantuan atau teknik mulut-ke-mulut.

9. **SETELAH SATU MENIT**, untuk waktu yang singkat, berhenti sebentar dan periksa bayi dengan mendengarkan detak jantung menggunakan stetoskop (hanya perlu dengarkan detak jantung bayi selama 15 detik, lalu kalikan jumlah itu dengan 4). Jika detak jantung tidak ada atau di bawah 60 denyut jantung per menit, dengan hati-hati kembalikan posisi kepala bayi dan lanjutkan: Hitung “satu, dua, tiga”, lalu napas. Hitung “satu, dua, tiga”, lalu napas.
10. **Secara berkala periksa detak jantung bayi**, tapi jangan pernah menghentikan napas bantuan selama lebih dari 1 menit maksimal, sampai detak jantung bayi lebih dari 60.
11. **Jika jantung bayi berdetak lebih dari 60 kali per menit**, tapi dia masih belum bisa bernapas sendiri, Anda harus terus memberikan hembusan napas kepada bayi, setiap 3 detik, tapi hentikan penekanan dada (pijat jantung). Insya'Allah, bayi akan segera mulai bernapas sendiri. Jangan menyerah! Bayi yang jantungnya mulai berdetak biasanya akhirnya akan hidup.
12. **SETELAH resusitasi bayi, ketika semua tenang, evaluasi bayi.** Mudah-mudahan krisis telah berlalu dan bawa bayi menyusui ke payudara ibu. Jika bayi memiliki kebutuhan khusus tambahan, dia mungkin memerlukan transportasi ke unit perawatan neonatal. Apa pun yang terjadi, yakinkan ibu dan keluarganya. Jika memungkinkan, usahakan tubuh bayi terus menyentuh kulit ibunya. Bantu mereka untuk mulai menyusui.

Setelah ari-ari (plasenta) lahir, jika CPR masih dibutuhkan oleh bayi, teknik yang sangat baik adalah meminta asisten untuk memakai sarung tangan dan pijat plasenta, masih dengan tali pusar tersambung dengan bayi, sementara Anda terus memberikan napas buatan (CPR).

Inisiatif Persalinan IbuBayi Internasional

(The International MotherBaby

Childbirth Initiative – IMBCI – imbc.org)



10 Langkah untuk IbuBayi Optimal *Layanan Bersalin

*Ibu dan bayi merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan selama kehamilan, kelahiran, dan bayi. Ini selanjutnya disebut sebagai IbuBayi

Langkah 1 Perlakukan setiap wanita dengan hormat dan bermartabat.

Langkah 2 Memiliki dan secara rutin menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang mengoptimalkan fisiologi normal lahir kebidanan dan menyusui.

Langkah 3 Menginformasikan ibu manfaat dari dukungan yang terus menerus selama persalinan dan kelahiran dan menegaskan haknya untuk menerima dukungan tersebut dari sahabat-sahabat pilihannya.

Langkah 4 Memberikan kenyamanan bebas obat-obatan dan metode pereda nyeri selama persalinan, menjelaskan manfaatnya dalam memfasilitasi kelahiran normal.

Langkah 5 Menyediakan praktek berbasis bukti yang terbukti bermanfaat.

Langkah 6 Hindari prosedur dan praktek-praktek yang berpotensi membahayakan.

Langkah 7 Menerapkan tindakan yang meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit dan keadaan darurat.

Langkah 8 Menyediakan akses ke perawatan darurat yang terbukti terampil.

Langkah 9 Berikan sebuah kontinum perawatan kolaboratif dengan semua penyedia layanan kesehatan, lembaga, dan organisasi yang relevan.

Langkah 10 Berupaya untuk mencapai BFHI 10 Langkah Sukses Menyusui.

Inisiatif Rumah Sakit Ramah Bayi

(Baby-friendly Hospital Initiative) WHO/UNICEF

- 1.** Memiliki kebijakan tertulis mengenai pemberian ASI yang secara rutin disampaikan kepada semua petugas kesehatan.
- 2.** Melatih semua staf pelayanan kesehatan dalam keterampilan yang diperlukan untuk melaksanakan kebijakan tersebut.
- 3.** Memberitahu semua ibu hamil tentang manfaat dan penatalaksanaan menyusui.
- 4.** Membantu ibu memulai menyusui bayinya dalam waktu setengah jam setelah melahirkan. Tempatkan bayi kontak kulit-ke-kulit (*skin to skin*) / saling bersentuhan kulit dengan ibu mereka segera setelah lahir selama setidaknya satu jam dan mendorong ibu untuk mengenali kapan bayinya siap untuk menyusui, menawarkan bantuan jika diperlukan .
- 5.** Tunjukkan pada ibu bagaimana cara menyusui dan cara mempertahankan menyusui, bahkan jika mereka harus terpisah dari bayinya.
- 6.** Tidak memberikan bayi baru lahir makanan atau minuman lain selain ASI, kecuali ada indikasi medis.
- 7.** Praktek "rawat gabung" ("*rooming in*") - memungkinkan ibu dan bayi tetap bersama-sama 24 jam sehari.
- 8.** Mendorong menyusui sesuai permintaan.
- 9.** Tidak memberikan puting buatan atau dot (juga disebut tiruan/ mainan (*dummies*) atau penenang (*soothers*)) untuk menyusui bayi.
- 10.** Mendorong pembentukan kelompok pendukung menyusui dan merujuk ibu kepada mereka setelah keluar dari rumah sakit atau klinik.





"Memberikan persalinan dan perawatan yang natural, sehat, dan penuh kedamaian, bagi saya adalah hadiah terbesar yang bisa kita berikan pada anak kita di awal kehidupannya. Keluarga yang sehat tidak perlu mahal, yang perlu adalah pengetahuan dan kemauan untuk mewujudkannya. Terima kasih bagi Ibu Robin dan Bumi Sehat yang senantiasa memberikan bimbingan dan pelayanan bagi ibu, anak, dan keluarga. Tak hanya di Bali, semangat Bumi Sehat menjadi cahaya dan inspirasi bagi banyak perempuan di dunia. Tak terkecuali keluarga saya. Kami sangat beruntung bisa mengenal Bumi Sehat dan berkesempatan menjalankan persalinan alami. Semoga buku ini bisa membantu lebih banyak orang tua maupun calon orang tua untuk menentukan pilihan terbaik bagi keluarga."

– Dewi Lestari (penyanyi, penulis)

@deelestari





Para bidan, selagi Anda menggenggam buku ini, berhentilah sejenak dan lihat tangan Anda. Sekarang, putarlah kedua tangan Anda mengarah ke hadapan Anda, tataplah alat yang sangat indah itu... Bayangkanlah... Apa yang akan Anda lakukan tanpa tangan Anda? Sang Pencipta kita yang agung tidak memiliki tangan di Bumi. Untuk menjalankan tugas menjaga para Ibu dan Bayi, Sang Pencipta telah menciptakan tangan Anda. Jauh sebelum Anda lahir, telah ditakdirkan, Beliau memilih Anda untuk pekerjaan suci sebagai bidan.

Buku ini adalah persembahan Cinta, kepada Anda, Sang Bidan, Penjaga Kelahiran. Kalian menempuh jalan yang diberkati, semoga kalian bahagia, sehat, dan kuat.

