

# Bab VI

## Kehamilan dan Persalinan



- Tetap sehat selama kehamilan
- Beberapa masalah dalam kehamilan
- Tanda-tanda yang beresiko dan membahayakan
- Perawatan sebelum persalinan
- Persiapan proses persalinan dan kelahiran bayi
- Persalinan
- Persalinan sulit
- Tanda-tanda bahaya pada bayi saat persalinan
- Perawatan ibu dan bayi
- Perempuan dengan kebutuhan ekstra
- Untuk diperhatikan oleh seorang bapak
- Berjuang untuk perubahan

Akhir-akhir ini, sebagian besar perempuan di dunia tidak memperoleh perawatan *prenatal* (perawatan selama kehamilan) dan pertolongan persalinan oleh tenaga terlatih. Banyak di antara mereka yang melakukan persalinan di rumah dengan bantuan bidan desa atau anggota keluarganya. Bab ini akan memberikan informasi baik untuk ibu hamil maupun penolong persalinan mengenai perawatan selama kehamilan, dan perawatan selama dan setelah persalinan.

Untuk informasi yang lebih lengkap mengenai perawatan ibu hamil dan membantu mereka dalam persalinan normal maupun persalinan sulit, bacalah buku yang berjudul “ *A Book for Midwives*” / “ *Buku Pedoman untuk bidan*”.

Setiap ibu hamil membutuhkan kesehatan yang baik, makanan cukup, dan kasih sayang serta dukungan dari keluarga dan lingkungannya. Banyak perempuan merasa sehat selama kehamilan dan tidak mengalami kesulitan saat persalinan. Kebanyakan bayi yang dilahirkan memiliki kesehatan yang baik juga.

Pada saat yang sama, kehamilan dapat menjadi saat yang paling membahayakan bagi kehidupan seorang perempuan. Sekitar ½ juta perempuan meninggal setiap tahunnya karena masalah dalam kehamilan dan persalinan (disebut *kematian maternal*), terutama di negara-negara miskin.

Sebagian besar kematian ini dapat dicegah dengan pelayanan kesehatan dasar. Bab ini akan memberikan informasi yang dapat membantu ibu hamil untuk merawat dirinya sendiri, atau membantu ibu hamil lainnya untuk merawat diri mereka.

### **Bagaimana Anda mengetahui jika anda hamil**

- Menstruasi anda terhenti
- Payudara anda terasa sakit dan membesar
- Anda merasa mual dan kadang-kadang muntah
- Anda lebih sering buang air kecil
- Anda mudah merasa lelah

### **Bagaimana Anda mengetahui kapan waktu persalinan**

Tambahkan 9 bulan ditambah dengan 7 hari dari tanggal menstruasi terakhir anda. Bayi Anda akan lahir sekitar 2 minggu sebelum atau 2 minggu sesudah tanggal ini.

### **Tetap Sehat selama Kehamilan**

Jika anda menjaga diri anda dengan baik saat hamil, kemungkinan besar anda akan memiliki kehamilan dan persalinan yang lebih aman dan juga bayi yang sehat.

- **Cobalah untuk makan makanan bergizi.** Gizi yang baik akan memberikan kekuatan, mencegah infeksi, membentuk bayi yang sehat, dan membantu mencegah perdarahan banyak selama persalinan. Ingatlah bahwa anda memberi makan untuk diri anda dan bayi yang anda kandung. Makanlah garam yang ber-*yodium* agar bayi anda tidak menderita keterlambatan perkembangan mental.

- **Lebih banyak tidur dan istirahat.** Jika anda bekerja sambil berdiri, cobalah untuk lebih sering duduk atau berbaring di siang hari.



- **Periksakan kehamilan anda secara teratur** untuk memastikan tidak ada masalah dengan kehamilan anda, dan untuk mencari masalah-masalah yang ada sebelum mereka menjadi serius. Jika anda tidak pernah menerima imunisasi tetanus sebelumnya, segera lakukan sesegera mungkin. Dapatkan setidaknya 2 kali sebelum akhir kehamilan (lihat Vaksinasi Terhadap Tetanus).
- **Menjaga kebersihan.** Mandi atau membersihkan diri secara teratur dan membersihkan gigi anda setiap hari.
- **Lakukan latihan otot dasar panggul** agar vagina anda menjadi lebih kuat setelah melahirkan.
- **Lakukan olahraga secara rutin setiap hari.** Jika anda duduk di tempat kerja, cobalah untuk berjalan-jalan sedikit. Tapi usahakan untuk tidak memberatkan diri anda.
- **Dapatkan pengobatan jika Anda berpikir Anda menderita infeksi menular seksual (IMS) atau infeksi lainnya.**
- **Lakukanlah tes HIV.** Cegahlah infeksi HIV selama kehamilan dengan menggunakan kondom ketika anda melakukan hubungan seksual.
- **Menghindari minum obat-obatan modern atau obat tradisional,** walaupun petugas kesehatan mengatakan aman untuk diminum.
- **Jangan minum alkohol atau merokok ataupun mengunyah tembakau** selama kehamilan. Zat tersebut berbahaya untuk ibu dan menghambat pertumbuhan janin.
- **Hindari pestisida, herbisida, atau zat kimia lainnya.** Zat-zat tersebut dapat mengganggu pertumbuhan janin. Jangan menyentuh atau bekerja dekat dengan zat-zat tersebut, ataupun menghirupnya. Jangan masukkan makanan atau minuman ke dalam tempat yang mengandung zat-zat tersebut.
- **Menjauh dari anak yang menderita kemerahan di seluruh tubuhnya.** Anak itu kemungkinan menderita infeksi campak Jerman (rubella) yang dapat membahayakan bayi Anda.

Ketika anda hamil, tubuh anda berubah dan anda mungkin akan memiliki beberapa masalah umum berikut. Tetapi ingat, sebagian besar masalah ini adalah tanda dan gejala normal pada kehamilan.

### **Mual (Nausea)**

Meskipun sering disebut 'morning sickness', selama kehamilan anda mungkin merasa sakit perut pada siang hari atau bahkan sepanjang hari. Ini biasanya akan hilang pada akhir bulan ke-3 atau ke-4.

Apa yang harus dilakukan:

- Minum secangkir teh jahe atau kayu manis 2 atau 3 kali sehari sebelum makan.
- Sering makan makanan kecil, dan hindari makanan yang berminyak atau sulit untuk dicerna.
- Kunyahlah jeruk lemon.
- Mintalah obat-obatan tradisional yang baik pada bidan desa anda.



*Untuk membantu mengatasi 'morning sickness' (mual pada waktu bangun pagi hari) :  
makanlah biskuit, kue atau roti, nasi, atau bubur ketika anda bangun di pagi hari.*

**PENTING!** : Datanglah ke petugas kesehatan jika anda muntah terlalu sering sehingga tidak bisa makan makanan apapun dan anda mengalami penurunan berat badan. Awasi juga adanya tanda-tanda *dehidrasi* (tubuh kekurangan cairan).

### **Nyeri ulu hati atau dispepsia**

Nyeri ulu hati dapat menyebabkan rasa terbakar pada dada dan tenggorokan. Hal ini merupakan gejala pada kehamilan lanjut, biasanya terjadi setelah makan atau saat berbaring.

*Apa yang harus dilakukan:*



- Sering makan dalam porsi kecil.
- Hindari makanan pedas atau berminyak.
- Minum banyak air dan cairan bening lainnya.
- Cobalah untuk tidak berbaring setelah makan.
- Tidur dengan kepala lebih tinggi dari perut anda.
- Ambil satu cangkir susu atau *yogurt*, *soda bikarbonat* dalam segelas air, atau *kalsium karbonat (antasida)*

### **Cairan atau lendir vagina**

Selama kehamilan, adalah normal jika cairan atau lendir vagina keluar lebih banyak dari biasanya. Tetapi jika cairan atau lendir tersebut membuat anda merasa gatal, rasa terbakar, atau berbau busuk, anda mungkin menderita infeksi pada alat kelamin, yang harus diobati. Jika cairan atau lendir tersebut berdarah, atau jika keluar cairan seperti air dalam jumlah banyak, segera datang ke petugas kesehatan terdekat. Kemungkinan anda akan melahirkan lebih awal (*prematuur*).

### **Varises (pelebaran pembuluh darah)**

Pembuluh darah yang membengkak berwarna kebiruan pada kedua kaki dan di sekitar vagina dinamakan varises. Kondisi ini disebabkan karena penambahan berat badan janin yang sedang tumbuh. Varises ini bisa semakin membesar dan nyeri.

*Apa yang harus dilakukan:*

- Usahakan untuk tidak berdiri terlalu lama. Jika memang anda harus berdiri, cobalah untuk jalan di tempat atau gerak-gerakkan kedua kaki anda. Ketika anda duduk, naikkan kaki anda sesering mungkin.
- Pastikan anda berjalan setiap hari. Jika anda menderita kelumpuhan dan tidak bisa berjalan, mintalah bantuan seseorang di keluarga anda untuk membantu anda bergerak dan menggerakkan kaki anda.
- Jika kondisinya sangat berat, balutlah kaki anda dengan kain/verban. Mulailah membalut dari pergelangan kaki hingga naik ke atas tepat di bawah lutut. Kain atau verban yang digunakan harus dapat membalut dengan ketat di bagian pergelangan kaki dan semakin ke atas agak dikendorkan. Kain/verban dapat dilepas pada malam hari.



*Ibu hamil dengan varises harus selalu mengusahakan untuk menaikkan kedua kakinya sesering mungkin, dan membalut kakinya dengan kain/verban jika pembengkakannya cukup berat.*

### **Konstipasi (kesulitan buang air besar)**

Kehamilan dapat membuat usus bekerja lebih lambat. Hal ini dapat menyebabkan kotoran/feses menjadi keras dan susah untuk dikeluarkan.

Apa yang harus dilakukan (tindakan di bawah ini juga membantu mencegah konstipasi):

- Minum air putih sedikitnya 8 gelas sehari.
- Lakukan olahraga secara teratur.
- Jika anda meminum tablet besi, usahakan minum 1 tablet saja setiap harinya bersama dengan jus buah atau sayuran. Atau hentikan selama beberapa hari.
- Banyak makan buah, sayuran, dan makanan yang mengandung banyak serat seperti biji-bijian dan singkong.
- Jangan minum obat pencahar. Obat ini hanya mengatasi masalah sesaat saja dan setelah itu anda harus meminumnya lagi.

### **Hemoroid (Ambeien)**

Hemoroid adalah pembengkakan pembuluh darah di sekitar anus. Hemoroid ini sering terasa gatal, rasa terbakar, dan berdarah.

Apa yang harus dilakukan:



*Duduklah pada bak yang sudah diisi dengan air dingin untuk mengurangi rasa sakit.*

*Ikutilah nasehat untuk mencegah konstipasi.*

*Rendamlah beberapa kain di dalam obat tradisional penghilang rasa sakit, jika anda menemukannya, dan letakkan di daerah yang sakit.*



*Berlututlah dengan posisi menungging dan kedua siku dan lutut menjadi tumpuan. Posisi ini dapat membantu mengurangi rasa sakit.*

### **Kram pada kaki**

Ibu hamil sering mengalami kram pada kedua kakinya, terutama pada malam hari, atau ketika mereka meregangkan kaki atau menurunkan telapak kaki. Kram pada kaki disebabkan karena kurangnya kandungan kalsium dalam makanan.

Apa yang harus dilakukan:

- Makan makanan yang banyak mengandung kalsium, seperti susu, keju, biji wijen, dan sayuran hijau.
- Ketika Anda mengalami kram pada kaki, lakukan hal berikut:



*Letakkan tumit Anda ke lantai dan gerakkan jempol kaki Anda ke atas.*



*Dan kemudian lakukan pijatan lembut pada bagian betis untuk membantu merelaksasikan otot.*



***Jangan*** gerakkan jempol kaki anda ke bawah. Posisi ini akan membuat kram bertambah parah

### **Nyeri punggung**

Nyeri punggung disebabkan karena beban dari berat badan janin yang sedang tumbuh.

Apa yang harus dilakukan:

- Mintalah bantuan seseorang untuk menggosok atau memijat punggung Anda.
- Mintalah bantuan anggota keluarga anda untuk membantu mengerjakan pekerjaan berat.
- Usahakan untuk berdiri dan duduk dengan posisi punggung lurus.
- Tidur posisi miring dengan bantal atau gulungan kain di kedua lutut anda.
- Lakukanlah latihan 'angry cat' ('kucing marah') selama beberapa menit, 2 kali sehari, atau jika anda mengalami nyeri punggung.



*Mulailah dengan posisi berlutut, kedua telapak tangan dan kedua lutut menjadi tumpuan di lantai.*



*Kemudian angkatlah punggung Anda ke atas*



*Lalu kembalilah ke posisi semula.*

### **Pembengkakan pada telapak kaki dan tungkai**

Pembengkakan pada kaki pada umumnya normal dalam kehamilan, terutama dengan perempuan yang harus berdiri sepanjang hari.

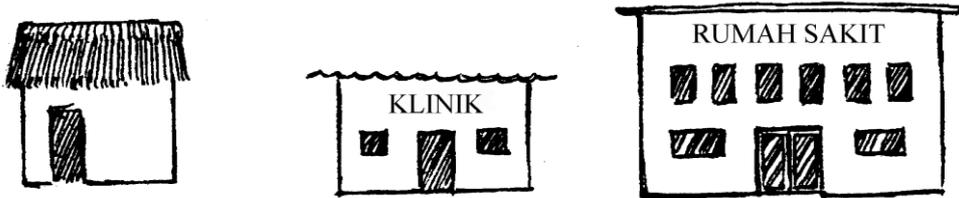
Apa yang harus dilakukan:

- Naikkan kaki anda sesering mungkin.
- Ketika beristirahat, miringlah ke sebelah kiri.
- Jika kaki anda sangat bengkak, atau sudah bengkak ketika anda bangun di pagi hari, atau tangan anda dan wajah juga bengkak, ini merupakan tanda kegawatan dalam kehamilan.

## Beberapa resiko dan tanda bahaya selama kehamilan

### Perempuan yang memiliki resiko tinggi

Perempuan dengan salah satu masalah berikut memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami kehamilan dan persalinan yang bermasalah. Mereka harus merencanakan persalinan di Puskesmas, Klinik atau Rumah Sakit, dan mereka mungkin membutuhkan perawatan kehamilan yang lebih intensif.

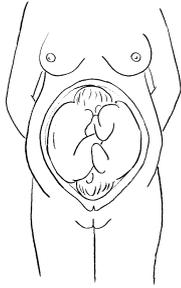


- **Kurang darah (anemia)** membuat seorang perempuan beresiko untuk mengalami perdarahan banyak selama persalinan, menjadi sakit setelah melahirkan, atau juga meninggal.
- **Diabetes (tingginya kadar gula darah)** dapat menyebabkan masalah serius bagi ibu dan bayinya. Bayi dapat meninggal sebelum dilahirkan atau kadang-kadang tumbuh sangat besar dan macet saat persalinan.
- **Tekanan darah tinggi (hipertensi)** dapat menyebabkan sakit kepala hebat, kejang, dan bahkan kematian.
- **Usia ibu yang lebih tua** yang sudah memiliki banyak anak akan mengalami persalinan yang lebih lama, sulit, dan perdarahan banyak.
- **Usia ibu di bawah 17 tahun** lebih sering menderita eklampsia (yang menyebabkan kejang), persalinan lama dan sulit, bayi lahir lebih awal (prematurnya), dan persalinan macet yang dapat merusak kandung kencing, vagina, dan rahim.
- **Ibu hamil yang memiliki masalah pada kehamilan sebelumnya**, seperti kejang, operasi sesar, perdarahan banyak, atau persalinan prematur, atau bayi kecil, bayi lahir mati, akan memiliki resiko tinggi pada kehamilan yang sedang dijalannya.
- **Ibu hamil dengan keterbatasan fisik**, terutama perempuan yang mengalami hilangnya rasa/sensasi pada dirinya atau sulit untuk berjalan, akan memiliki masalah selama kehamilan dan persalinan.
- **Ibu hamil dengan HIV** dapat minum obat untuk mencegah infeksi HIV pada bayi yang dikandungnya.

### Perempuan lain yang harus mengusahakan melakukan persalinan di Puskesmas, Klinik atau Rumah Sakit

Beberapa ibu hamil yang tidak memiliki resiko di atas, tetap dapat memiliki resiko persalinan yang berbahaya. Ibu hamil ini harus melakukan persalinan di Puskesmas, Klinik atau Rumah Sakit:

- **Ibu hamil dengan posisi bayi sungsang pada akhir kehamilan** dapat mengalami persalinan yang sulit dan lama. Ibu, bayi, atau keduanya dapat meninggal.



- **Ibu hamil dengan janin kembar** sering mengalami posisi sungsang pada salah satu janinnya. Selain itu, ibu ini memiliki resiko lebih besar untuk terjadinya perdarahan banyak setelah persalinan.

- **Ibu hamil dengan alat genital yang sudah terpotong** dapat mengalami robekan hebat selama persalinan. Kondisi ini dapat menyebabkan nyeri hebat, kehilangan banyak darah, dan infeksi.

### **Tanda-tanda bahaya selama kehamilan**

Sebagai tambahan dari masalah-masalah yang sudah dijelaskan di atas, beberapa tanda bahaya di bawah ini dapat terjadi selama kehamilan. Ibu hamil yang memiliki salah satu tanda bahaya ini dapat memiliki resiko tinggi dan harus segera memeriksakan diri ke petugas kesehatan:

- Merasa sangat lemah atau lelah
- Nyeri perut bawah
- Perdarahan dari vagina
- Demam
- Bengkak pada tangan dan muka atau nyeri kepala hebat dan pandangan kabur

#### **Merasa sangat lemah atau lelah**

Jika anda merasa sangat lemah dan lelah, anda kemungkinan menderita anemia. Ibu hamil yang menderita anemia berat akan memiliki resiko perdarahan banyak saat persalinan.

Apa yang harus dilakukan:

- Makan makanan yang banyak mengandung zat besi, seperti daging, ayam, telur, kacang-kacangan, kacang polong, dan sayuran hijau.
- Minumlah 325 mg tablet besi 2 kali sehari, dan 1 mg asam folat 1 kali sehari hingga persalinan. Jika anda meminum tablet besi bersama dengan buah jeruk, mangga, atau papaya, tubuh anda akan lebih baik menyerap besi tersebut.

#### **Nyeri perut bawah**

1. **Nyeri hebat yang menetap pada 3 bulan pertama kehamilan** dapat disebabkan karena kehamilan yang terjadi di luar rahim, biasanya pada saluran telur/tuba (kehamilan tuba). Ketika tuba meregang, dapat menyebabkan nyeri. Jika kehamilan semakin berkembang, tuba tersebut akan pecah dan terjadi perdarahan. Kondisi ini sangat berbahaya. Perdarahan tersebut akan masuk ke dalam rongga perut anda dan anda bisa meninggal.



#### Tanda-tanda kehamilan tuba:

- Menstruasi terhenti
- Nyeri di perut bagian bawah pada satu sisi
- bercak perdarahan pada vagina
- Merasa pusing, lemah, dan pingsan



#### *Apa yang harus dilakukan:*

***segera pergi ke Rumah Sakit terdekat !!***

2. **Nyeri hebat yang hilang timbul (kram perut) pada 6 bulan pertama kehamilan** dapat berarti anda mengalami keguguran.
3. **Nyeri hebat menetap pada kehamilan lanjut.** Kondisi ini kemungkinan karena *plasenta* (ari-ari) lepas dari dinding rahim. **Kondisi ini sangat berbahaya. Anda dapat meninggal jika anda tidak segera mendapatkan pertolongan, Segera datang ke rumah sakit terdekat.**
4. **Nyeri yang hilang timbul pada kehamilan 7 atau 8 bulan** merupakan tanda bahwa anda akan melakukan persalinan lebih awal (prematuur).

#### Perdarahan dari vagina

1. **Perdarahan di awal kehamilan.** Perdarahan ringan dari vagina selama beberapa hari pada 3 bulan pertama kehamilan bisa menjadi suatu gejala normal. Tetapi jika anda merasakan nyeri perut yang disertai dengan perdarahan ringan, itu berarti telah terjadi kehamilan di luar rahim, hal ini merupakan kondisi yang berbahaya. Jika perdarahannya semakin banyak dibandingkan menstruasi normal, anda kemungkinan mengalami keguguran.
2. **Perdarahan pada kehamilan lanjut.** Perdarahan setelah 3 bulan pertama kehamilan dapat menandakan adanya masalah pada plasenta. **Anda dan bayi anda berada dalam kondisi yang berbahaya.**

#### Apa yang harus dilakukan:

- **Segera pergi ke Rumah Sakit terdekat**
- Dalam perjalanan menuju Rumah Sakit, berbaringlah dengan kedua kaki dinaikkan.
- Jangan masukkan benda apapun ke dalam vagina anda.

## Demam

Demam tinggi, terutama yang disertai dengan menggigil, nyeri seluruh tubuh, dan nyeri kepala hebat, dapat disebabkan oleh malaria. Pengobatan terhadap malaria tergantung di mana anda tinggal.

## Bengkak pada tangan dan wajah atau nyeri kepala hebat dan pandangan kabur (eklampsia)



Beberapa gejala bengkak pada tungkai dan pergelangan kaki merupakan gejala normal dalam kehamilan. Tetapi bengkak yang terjadi pada tangan dan wajah dapat menjadi tanda adanya *eklampsia*, terutama jika anda juga mengalami nyeri kepala hebat, pandangan kabur, dan nyeri pada perut. Eklampsia dapat menyebabkan kejang, dan anda serta bayi anda dapat meninggal.

Apa yang harus dilakukan:

- Mintalah seseorang yang bisa menggunakan tensimeter untuk mengukur tekanan darah anda. Pergilah ke pelayanan kesehatan atau rumah sakit bila perlu.
- Istirahatlah sesering mungkin, berbaring dengan posisi miring ke kiri.
- Cobalah untuk lebih banyak mengkonsumsi makanan dengan kandungan protein tinggi setiap harinya.
- Rencanakanlah untuk melakukan persalinan di Puskesmas, Klinik atau Rumah Sakit terdekat.

### Tanda-tanda bahaya *eklampsia*:

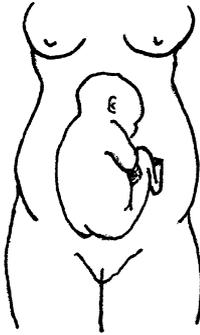
- Bengkak pada tangan dan wajah
- Nyeri kepala hebat
- Pandangan kabur
- Pusing
- Nyeri hebat pada perut
- Tekanan darah 140/90 atau lebih tinggi

**Jika seorang ibu hamil memiliki 1 dari tanda bahaya eklampsia, dia membutuhkan pertolongan medis segera !**

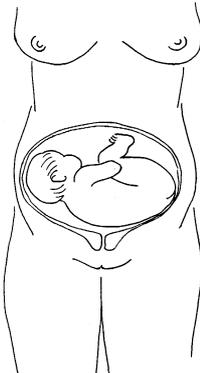
### Letak bayi sungsang saat persalinan mulai berlangsung

Jika kepala bayi berada di atas saat menjelang persalinan, persalinan dapat menjadi lebih sulit. Jika bayi berada dalam posisi melintang di rahim, bayi tersebut tidak dapat dilahirkan secara normal.

#### Posisi bayi dalam rahim yang menyebabkan persalinan sulit dan berbahaya



**Bayi dengan bokong di bawah (kepala bayi di atas)** akan menyebabkan persalinan menjadi lebih sulit. Akan lebih aman jika ibu hamil ini melahirkan di Rumah Sakit.



**Bayi dengan posisi melintang di rahim,** ibu harus melahirkan di Rumah Sakit. Dia dan bayinya dalam kondisi yang berbahaya. Bayi dengan posisi demikian tidak dapat dilahirkan secara normal.

Selama bulan-bulan terakhir kehamilan, anda masih dapat mengubah posisi bayi dalam rahim dengan berbaring sesuai posisi seperti ini selama 10 menit, 2 kali sehari:



Berbaringlah di lantai dengan meletakkan bantal pada pinggang bagian belakang. Usahakan agar posisi pinggang lebih tinggi daripada kepala.

Lakukanlah latihan ini setiap hari saat lambung kosong sampai posisi bayi berubah dan kepalanya di bagian bawah, kemudian hentikan. Posisi bayi dapat diperiksa setiap minggu.

- Jika persalinan mulai dan posisi bayi tetap melintang, ibu harus segera dibawa ke pelayanan kesehatan atau rumah sakit terdekat dimana posisi bayi dapat diubah dan dapat dilakukan tindakan operasi. Tanpa pertolongan medis, ibu dan bayinya dapat meninggal.
- Jika persalinan mulai dan kepala bayi tetap di bagian atas, lihat bagian **pertolongan persalinan dengan presentasi bokong**.

**PENTING!** Jangan mengubah posisi bayi dengan tangan anda sendiri kecuali jika anda sudah terlatih untuk melakukannya dan pernah berhasil melakukan sebelumnya. Anda dapat menyebabkan rahim menjadi robek dan membuat cedera ibu dan bayinya.

### **Jika persalinan terjadi terlalu awal (sebelum 8 atau 9 bulan)**

Beberapa bayi yang dilahirkan lebih awal (prematurn) biasanya akan sulit untuk hidup. Ibu hamil dapat memperlambat ataupun menghentikan terjadinya persalinan dengan berbaring di kasur dan posisi pinggangnya lebih tinggi, dan tetap beristirahat sampai tanda-tanda persalinannya hilang. Jika dia dapat pergi ke Rumah Sakit, petugas kesehatan mampu melakukan tindakan untuk menghentikan persalinan. Jika mereka tidak dapat menghentikan terjadinya persalinan, mereka dapat mempertahankan kehidupan bayi yang akan dilahirkan.

### **Perawatan selama kehamilan (ANC= Ante Natal Care)**

Perawatan selama kehamilan (ANC) merupakan bagian yang sangat penting untuk mencari dan menangani masalah dalam kehamilan lebih awal sebelum masalah tersebut bertambah berat. Perawatan selama kehamilan yang baik tidaklah sulit dan tidak membutuhkan peralatan mahal. Tindakan ini dapat menyelamatkan banyak jiwa.

Jika Anda hamil, usahakan untuk melakukan paling tidak 3 pemeriksaan kehamilan pada saat:

1. Segera setelah anda merasa hamil
2. Sekitar 6 bulan kehamilan
3. Sebulan sebelum persalinan

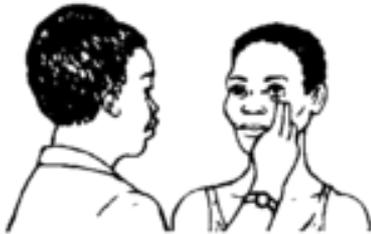
Bidan atau petugas kesehatan akan menanyakan riwayat kehamilan dan persalinan sebelumnya, termasuk masalah-masalah yang dihadapi, seperti perdarahan banyak atau bayi lahir mati. Informasi ini dapat membantu anda untuk mempersiapkan jika terjadi masalah yang sama pada kehamilan anda sekarang. Bidan biasanya dapat:

- Memastikan bahwa ibu hamil harus cukup makan makanan dan menyarankan untuk makan makanan yang bergizi.
- Memberikan tablet besi dan asam folat yang dapat mencegah anemia dan kelainan bayi saat lahir.
- Memeriksa ibu hamil untuk memastikan ibu tersebut dalam kondisi sehat dan pertumbuhan bayi baik.

- Memberikan vaksinasi untuk mencegah tetanus, penyakit yang dapat membunuh ibu dan bayinya.
- Memberikan obat yang dapat mencegah malaria jika ibu hamil tinggal di daerah endemis malaria.
- Memeriksa HIV dan sifilis, juga infeksi menular seksual lainnya.
- Memberikan obat untuk mencegah penularan HIV dari ibu ke bayinya.

### **Apa yang diharapkan saat melakukan perawatan saat kehamilan**

Penolong persalinan atau bidan sebaiknya melakukan hal-hal berikut saat perawatan saat kehamilan:



- *Memeriksa kelopak mata bagian bawah dan kuku untuk mengetahui ada tidaknya anemia.*

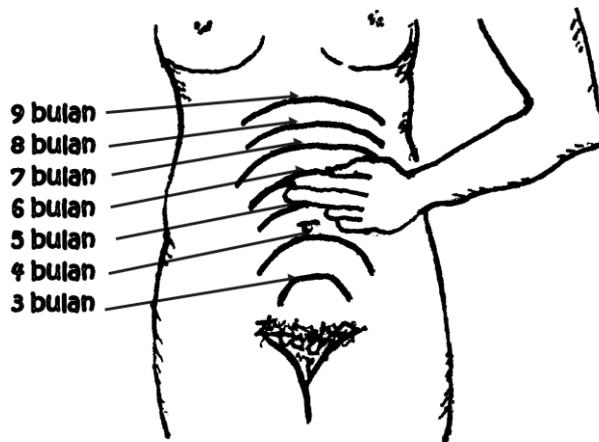


- *Memeriksa ada tidaknya bengkak pada tangan dan wajah.*



- *Memeriksa berat badan, air kencing, dan tekanan darah.*

- Memeriksa pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim. Dalam keadaan normal, pertumbuhan janin setiap bulannya adalah 2 jari. Pada usia kehamilan 4 ½ bulan, rahim biasanya setinggi pusar. Jika rahim terlihat lebih kecil atau lebih besar atau tumbuh terlalu cepat, itu berarti menandakan adanya suatu masalah dalam kehamilan.



Untuk mengetahui apakah bayi dalam kondisi sehat, bidan biasanya mendengarkan denyut jantung bayi. Denyut ini bisa didengarkan melalui perut ibu, tetapi seringkali anda tidak dapat membedakannya dengan denyut jantung ibu. Pemeriksaan ini akan lebih mudah jika menggunakan alat yang dinamakan fetoskop. Tanda lain yang menunjukkan bahwa bayi dalam kondisi sehat adalah jika ibu merasakan pergerakan bayi dalam rahimnya setiap hari, dan jika dia merasakan pergerakan tersebut saat melakukan pemeriksaan.

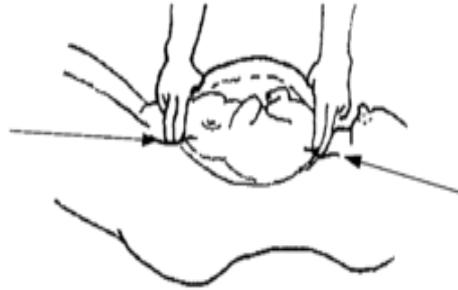


Fetoskop

### Memeriksa posisi bayi

Selama kehamilan, sangatlah mungkin bayi berubah posisi di dalam rahim beberapa kali. Pada akhir kehamilan, posisi bayi seharusnya membujur dalam rahim dengan kepala berada di bagian bawah. Posisi ini merupakan posisi terbaik untuk persalinan normal. Untuk memastikan posisi kepala bayi di bawah, lakukan pemeriksaan sebagai berikut:

1. Biarkan ibu bernapas seperti biasa. Dengan menggunakan kedua tangan, rasakanlah posisi bayi dalam rahim.



*Dengan menggunakan ibu jari dan kedua jari yang lain, tekanlah di atas tulang pubis, dan dengan tangan yang lain, rasakan bagian atas rahim.*



*Bokong bayi lebih besar dan lebar, sedangkan kepala bayi lebih keras dan bulat. Sehingga jika bokong berada di atas maka akan teraba bagian yang lebih besar dan lebar di bagian atas rahim.*



*Dan jika bokong bayi berada di bawah maka di perut bagian bawah akan teraba bagian yang lebih besar dan lebar.*

2. Lakukan penekanan lembut pada tiap sisi rahim, pertama-tama dengan menggunakan satu tangan, kemudian menggunakan tangan lainnya. Pada saat yang sama, rasakan apa yang terjadi dengan tubuh bayi jika tangan yang lain menekan di sisi yang berbeda.



*Jika bokong bayi ditekan dengan lembut ke bagian kanan atau kiri, seluruh tubuh bayi akan bergerak. Tetapi jika kepala bayi ditekan dengan lembut ke kanan atau ke kiri, akan terjadi pembengkokkan di bagian leher tetapi punggung tidak akan bergerak.*

3. Sesaat sebelum persalinan, bayi akan bergerak menuju ke bagian terendah dari rahim untuk memulai proses persalinan. Sehingga, pada kehamilan lanjut, anda tidak dapat merasakan lagi gerakan kepala bayi.



*Jika posisi bayi di dalam rahim masih tinggi, anda masih dapat sedikit menggerakkan kepalanya. Tetapi jika posisi bayi sudah mulai turun, anda tidak dapat menggerakannya. Bayi pada ibu yang hamil pertama kali terkadang turun ke bagian bawah rahim sekitar 2 minggu sebelum persalinan, sedangkan pada ibu yang hamil kedua atau seterusnya, bayi akan turun ke bagian bawah rahim pada saat persalinan dimulai.*

### **Persiapan untuk persalinan**

#### **Hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum persalinan**

Ibu hamil harus mempersiapkan benda-benda di bawah ini sejak kehamilan 7 bulan:



- *Sabun dan alkohol*



- *Kain bersih*



- *Pisau cukur baru*

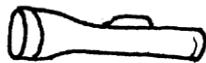


- *Jarum dan benang yang bersih*

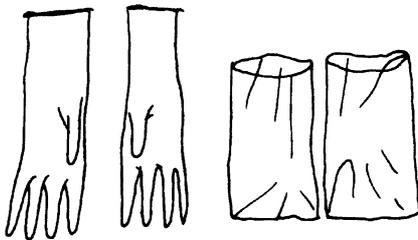


- *2 mangkok, 1 untuk mencuci tangan, dan 1 untuk menempatkan plasenta*

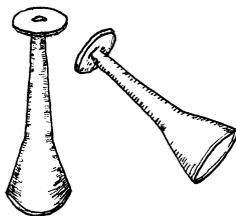
Berikut ini adalah beberapa peralatan lain yang dimiliki oleh bidan atau penolong persalinan:



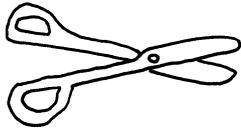
**Senter**



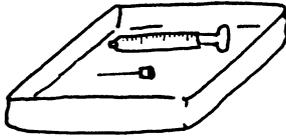
**Sarung tangan steril atau kantong plastik**



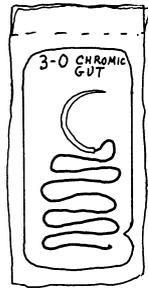
**Fetoskop**



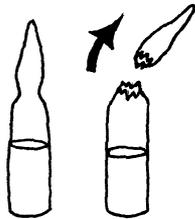
**Gunting dengan sisi tumpul untuk memotong tali pusat sebelum bayi dikeluarkan dari rahim**



**Jarum dan alat suntik**



**Jarum dan benang daging steril untuk menjahit robekan pada jalan lahir**



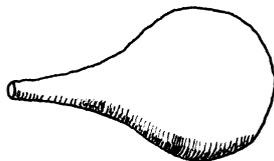
**Beberapa ampul obat injeksi seperti ergonovin, ergometrin, atau oksitosin**



**Obat HIV untuk ibu dan bayi yang dilahirkan dari ibu HIV**



**Salep tetrasiklin atau eritromisin untuk mengobati mata bayi**



**Alat suction (penyedot) untuk membersihkan lender pada mulut dan hidung bayi.**

Saat ini juga merupakan saat untuk:



- *Menyiapkan alat transportasi jika nanti anda perlu dibawa ke rumah sakit.*



- *Membersihkan tempat di dalam rumah dimana anda akan melakukan persalinan nantinya.*

### **Membantu Ibu yang akan melahirkan**

Jika anda hamil, bacalah informasi ini untuk mengetahui apa yang diharapkan selama persalinan dan setelah bayi lahir. Ini juga akan membuat anda lebih mampu untuk membantu perempuan lain selama persalinan.

Jika anda membantu perempuan melahirkan, yakinkan ibu sehingga ia tidak merasa takut. Ingatlah dia bahwa kebanyakan bayi dilahirkan tanpa masalah. Tetap tenang dan ceria, dan biarkanlah dia tahu bahwa anda percaya dirinya mampu untuk melakukan persalinan.

Lakukanlah:

- Bersihkan kuku anda dan potong pendek.
- Cucilah tangan anda dengan sabun dan air bersih. Biarkanlah kering dengan sendirinya.
- Mengetahui ibu hamil dengan resiko tinggi dan mempelajari tanda-tanda bahaya dalam kehamilan. Pastikan ibu dapat melahirkan di pelayanan kesehatan atau rumah sakit terdekat jika dia memiliki tanda-tanda bahaya tersebut.
- Mempelajari tanda bahaya dalam persalinan. Membawa ibu hamil ke rumah sakit jika dia memiliki tanda tersebut.
- Perlakukan ibu hamil dengan baik.

**PENTING!** Lindungi diri Anda dari HIV dan hepatitis dengan menggunakan sarung tangan bersih selama menolong persalinan. Jika Anda tidak memiliki sarung tangan, gunakanlah kantong plastic yang sudah dicuci.

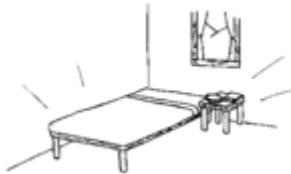


Untuk keamanan dan kesehatan bayi yang dilahirkan, lakukanlah tindakan 3 bersih, yaitu:

***Bersihkan tangan***



***Bersihkan tempat persalinan***



***Bersihkan alat yang digunakan untuk memotong tali pusat***



***Jangan lakukan hal-hal berikut:***

- Jangan masukkan tangan atau apapun ke dalam vagina ibu yang akan melahirkan. Memeriksa pembukaan rahim tidak membantu bayi lahir, tetapi dapat menyebabkan infeksi serius.
- Jangan memberikan obat apapun untuk mempercepat persalinan atau membuat kontraksi rahim menjadi lebih kuat. Obat ini akan menyebabkan kematian ibu dan bayinya. (Obat yang berfungsi untuk meningkatkan kontraksi rahim hanya digunakan untuk menghentikan perdarahan setelah bayi dilahirkan).
- Jangan memberitahukan kepada ibu hamil untuk mengedan jika dia belum siap. Pada saat bayi akan keluar, dia akan merasakan seperti akan buang air besar dan dia akan mulai untuk mengedan dengan sendirinya.

- Jangan menekan di bagian luar rahim untuk membantu pengeluaran bayi. Hal ini dapat menyebabkan rahim menjadi robek atau dapat menyebabkan lepasnya plasenta dari tempat melekatnya lebih awal. Kondisi ini dapat menyebabkan ibu dan bayinya meninggal.

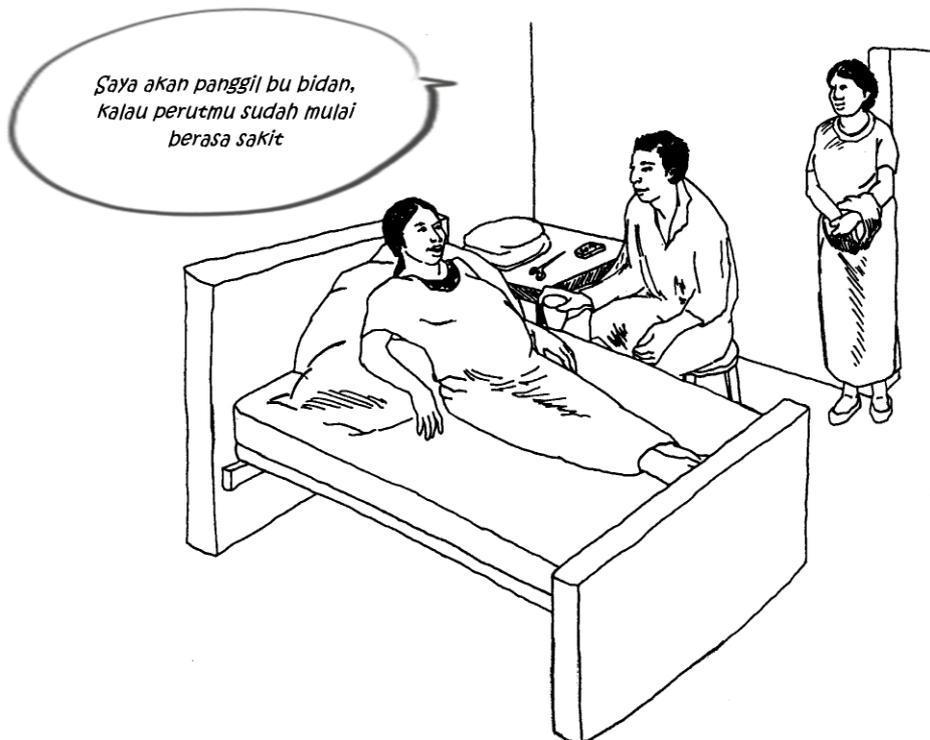
## Persalinan

### Tanda-tanda persalinan dimulai

Tiga tanda di bawah ini menunjukkan bahwa persalinan dimulai atau akan dimulai. Tanda-tanda ini tidak semuanya akan muncul, dan mereka dapat muncul dalam berbagai urutan.

1. **Keluarnya lendir berwarna jernih kemerahan dari vagina.** Selama kehamilan, leher rahim dilapisi oleh lendir tebal. Lendir ini berfungsi untuk melindungi bayi dan rahim dari infeksi. Ketika leher rahim tersebut mulai terbuka, dia akan mengeluarkan lendir tersebut dan juga sedikit darah.
2. **Keluarnya cairan jernih dari vagina.** Selaput ketuban dapat pecah sesaat sebelum persalinan mulai, atau kapanpun saat persalinan.
3. **Nyeri akibat kontraksi rahim mulai dirasakan.** Kontraksi pertama terjadi setiap 10 atau 20 menit. Persalinan yang sesungguhnya tidak akan terjadi sampai kontraksi terjadi secara teratur (memiliki frekuensi dan jangka waktu yang tetap).

Ketika salah satu dari tanda di atas muncul, itu merupakan tanda persalinan akan dimulai. Berikut ini adalah daftar tindakan yang harus anda lakukan:



- *Beritahu bidan jika anda akan mulai melahirkan.*
- *Pastikan semua perlengkapan untuk persalinan sudah lengkap.*
- *Bersihkan diri anda, terutama di bagian kelamin.*
- *Lanjutkan untuk makan makanan dalam porsi kecil dan minum saat anda haus.*

### **Tiga tahap persalinan**

Setiap persalinan memiliki 3 tahap berikut:

**Tahap I** diawali dengan *kontraksi* (perut terasa kencang & keras) untuk mulai membuka leher rahim dan berakhir dengan terbukanya leher rahim. Jika ibu hamil untuk pertama kalinya, tahap ini akan berakhir sekitar 10-20 jam atau lebih. Pada ibu dengan kehamilan kedua dan seterusnya, hanya berakhir sekitar 7-10 jam. Lamanya tahap ini dapat bervariasi.

**Tahap II** diawali dengan pembukaan leher rahim dan diakhiri dengan lahirnya bayi. Tahap ini lebih mudah dibandingkan dengan tahap I, dan tidak memakan waktu lebih dari 2 jam.

**Tahap III** diawali dengan kelahiran bayi dan diakhiri dengan keluarnya plasenta (ari-ari).

#### **Tahap I: Pembukaan leher rahim**

Untuk memastikan persalinan berjalan dengan baik, sebaiknya dilakukan pemeriksaan sebagai berikut:

- 1. Berapa lama ibu mengalami *kontraksi* dan seberapa sering *kontraksi* itu muncul?**  
Pada awalnya, kontraksi muncul setiap 10 atau 20 menit dan kemudian muncul tiap menit bahkan kurang dari itu. Setelah beberapa waktu, kontraksi tersebut akan muncul lebih cepat, sekitar tiap 2 sampai 5 menit, dan berhenti lebih lama, sekitar 1 ½ menit sampai bayi dilahirkan. Jika ibu mengalami kontraksi tiap 10 menit atau kurang selama lebih dari 12 jam dan bayi tetap tidak bisa dilahirkan, bacalah bagian 'persalinan lama'.
- 2. Apakah selaput ketubannya sudah pecah?**  
Jika selaput ketuban sudah pecah, tanyakan kapan. Jika pecahnya selaput ketuban sudah lebih dari 1 hari, bacalah bagian 'selaput ketuban pecah dan persalinan tidak berlangsung dalam beberapa jam berikutnya'. Jika air ketuban berwarna hijau atau kecoklatan, bacalah 'air ketuban hijau atau kecoklatan'.
- 3. Apakah posisi kepala bayi berada di bagian bawah rahim?**  
Rabalah perut ibu. Jika bayi dalam posisi lintang atau bokongnya berada di bagian bawah rahim, anda harus membawanya ke Rumah Sakit terdekat.

Anda juga dapat membantu ibu hamil tersebut dengan menenangkan hatinya bahwa dia baik-baik saja dan memberikan semangat kepadanya untuk:

- Tetap aktif



*Jalan-jalan di sekitar tempat bersalin akan membantu pembukaan leher rahim. Hal ini juga dapat mengurangi rasa sakit dan membuat ibu hamil merasa lebih tenang.*

- Makan makanan ringan/kecil, bukan makanan berat/banyak atau makanan yang berminyak
- Minum cairan yang mengandung gula dan teh hangat sebanyak yang dia mau.
- Sering buang air kecil
- Tarik napas panjang dan dalam selama kontraksi berlangsung dan bernapas seperti biasa jika tidak sedang kontraksi.
- Tidak mengedan sampai dia merasakan ada dorongan kuat yang mengharuskan dirinya untuk mengedan.

Selama proses persalinan, bairkan ibu hamil memilih posisi yang diinginkan. Selama bertahun-tahun, banyak dokter dan bidan meminta ibu hamil untuk berbaring, tetapi posisi ini akan mempersulit proses persalinan. Sarankan ibu hamil untuk mencoba berbagai posisi yang nyaman untuk dirinya. Banyak ibu hamil merasakan lebih mudah untuk mengeluarkan bayinya dengan posisi berlutut dengan tangan dan lutut sebagai tumpuan, jongkok, atau berbaring dengan kedua kaki diangkat mendekati dada.

Berlutut	Jongkok	Berbaring dengan kedua kaki diangkat mendekati dada

## Tahap II: melahirkan bayi

Tanda-tanda dimana ibu harus mulai untuk mengedan ( berarti leher rahim sudah terbuka):

- Ibu merasakan dorongan kuat untuk mengedan. Dia merasakan seperti ingin buang air besar.
- Selama kontraksi berlangsung, Anda dapat melihat bokong ibu mencembung dan juga melihat kepala bayi pada liang vagina yang terbuka. Di antara kontraksi yang terjadi, pada awalnya kepala bayi akan kembali masuk ke dalam.

Apa yang harus dilakukan:

- Tetap mendampingi ibu setiap saat dan menenangkan dia bahwa dia dan bayinya baik-baik saja.
- Tiap kontraksi akan muncul dengan kekuatan untuk mendorong bayi keluar. Ketika ibu merasakan adanya dorongan, tarik napas panjang dan mengedan seperti akan buang air besar, tetapi dengan seluruh kekuatannya. Beberapa ibu merasa sangat terbantu jika mereka berteriak saat mengedan.
- Pastikan semuanya berjalan dengan baik dan siap untuk melahirkan bayi. Jika ibu sudah mengedan lebih dari 2 jam, bacalah 'persalinan lama'.

## Melahirkan kepala bayi

Jika kepala bayi sudah berada pada liang vagina, bahkan di antara 2 kontraksi rahim, inilah saatnya untuk mengeluarkan kepala bayi tersebut:

1. Beritahu ibu untuk tidak mengedan terlalu kuat, tetapi berikanlah sedikit dorongan saja.
2. Biarkan kepala bayi keluar dengan sendirinya di antara kontraksi. Hal ini akan membantu mencegah robekan jalan lahir.
3. Ketika kepala bayi sudah keluar, usaplah mulut dan hidung bayi dengan kain bersih.



TAHAPAN PERSALINAN	
	Mulai mengedan dengan kuat
	Pada saat ini jangan mengedan dengan kuat
	Kepala bayi biasanya keluar dengan posisi wajah di bawah
	Kemudian kepala bayi akan berputar sehingga bahu dapat dilahirkan

### Melahirkan bahu bayi

Untuk membantu melahirkan bahu bayi:

1. Peganglah kepala bayi dengan lembut dan masukkan tangan mengarah pada punggung ibu (menjauhi perut ibu). Tindakan ini akan mampu mengeluarkan bahu depan. **Jangan menarik atau memutar kepala bayi.**
2. Bagian bahu yang lain akan keluar dengan lebih mudah. Anda harus **bersiap-siap** agar bayi tidak jatuh.

## Merawat bayi baru lahir



Bayi yang sehat akan mulai bernapas, menggerakkan tangan dan kakinya, dan menangis spontan. Untuk merawat bayi yang baru lahir:

- Usap bagian mulut dan hidung dengan kain bersih. Untuk membantu pengeluaran lendir, usahakan posisi kepala bayi lebih rendah dari tubuhnya. Jika terdapat lendir yang cukup banyak, bersihkan dengan menggunakan alat penyedot (suction).
- Berikan bayi kepada ibunya dengan segera. Letakkan kain bersih pada ibu dan bayinya. Lakukan tindakan ini sesegera mungkin agar bayi tetap hangat.
- Segera posisikan bayi pada payudara ibu. Ketika bayi mulai menghisap, rahim ibu akan berkontraksi dan perdarahan akan berhenti. Hal ini juga dapat membantu plasenta keluar lebih cepat.
- Ikat dan potong tali pusat jika sudah berwarna putih dan berhenti berdenyut. Untuk mencegah tetanus, penyakit berat yang dapat mematikan banyak bayi, potong tali pusat dekat dengan tubuh bayi.

Untuk memotong tali pusat:

1. Jika tali pusat berhenti berdenyut, buatlah 2 ikatan pada tali pusat tersebut. Ikatan pertama berjarak 2 jari dari tubuh bayi dan ikatan kedua berjarak 2 jari lebih jauh dari ikatan pertama.



Ikatan pertama



ikatan kedua

2. Potong tali pusat di antara 2 ikatan tersebut dengan pisau cukur baru. Jika Anda harus menggunakan alat lain, pastikan bahwa alat itu sudah direbus selama 20 menit.



*Ikut tali pusat pada 2 tempat yang berbeda sebelum dipotong. Kemungkinan bayi terkena tetanus akan lebih besar jika pemotongan tali pusat dilakukan jauh dari tubuh bayi.*

***PENTING! Untuk mencegah tetanus dan infeksi lain, tali pusat dan alat-alat lain yang menyentuhnya harus dalam keadaan bersih. Jangan pernah meletakkan bahan kotor atau kotoran hewan pada pangkal tali pusat tersebut !***

#### **Perawatan mata bayi**

Infeksi *Gonorrhoea* dapat menyebabkan kebutaan. Karena banyak ibu hamil tidak menyadari adanya infeksi tersebut dalam dirinya, berikan saja obat mata pada bayi yang baru dilahirkan tersebut : oleskan 1% tetrasiklin, eritromisin, atau kloramfenikol salep mata pada kedua mata segera setelah kelahiran, maksimal 1 jam setelah kelahiran bayi.



*Bukalah kelopak mata bayi bagian bawah untuk mengoleskan salep mata di dalamnya. Kurang baik untuk mengoleskan salep tersebut di luar mata.*

#### **Tahap III: pengeluaran plasenta**

Jika bayi sudah dibalut dengan kain dan berada di payudara ibu, inilah saat dimana plasenta akan keluar.

Amati vagina apakah tali pusat menjadi lebih panjang atau tidak. Jika menjadi lebih panjang berarti plasenta sudah terlepas dari dinding rahim. Amati juga apakah terjadi perdarahan banyak atau tidak. Jika tali pusat memanjang, mintalah ibu untuk mengedan untuk pengeluaran plasenta. Anda tidak diperbolehkan untuk menarik tali pusat tersebut.

Jika plasenta tetap tidak bisa keluar secara spontan dan tidak ada perdarahan, Anda masih bisa menunggu sampai 1 jam ke depan.

Untuk membantu pengeluaran plasenta:

- Posisikan ibu dalam posisi jongkok dan kemudian mengedan. Jika ibu tidak bisa mengedan, mintalah ia untuk meniup ke dalam botol, bersin, atau batuk.
- Mintalah ibu untuk buang air kecil.
- Usahakan bayi untuk menghisap ASI (Air Susu Ibu) atau mintalah bantuan seseorang untuk memijat puting susu. Hal ini akan membantu kontraksi rahim.
- Jika semuanya tidak berhasil, berikan 10 mg oksitosin di bokong atau paha ibu.
- Jika ibu mulai mengalami perdarahan, lihat bagian 'perdarahan banyak'.



*Memijat puting susu akan membantu kontraksi rahim dan menghentikan perdarahan.*

### **Mengecek kelengkapan plasenta**

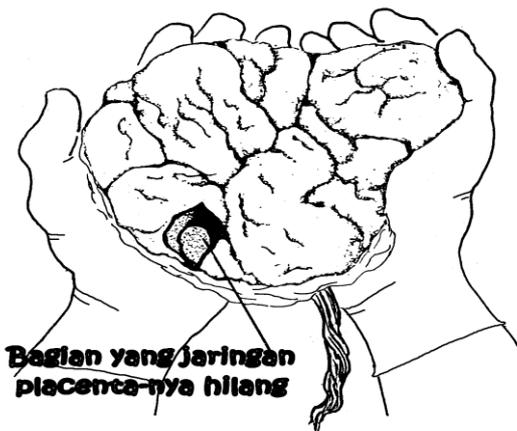
Biasanya plasenta keluar seluruhnya, tetapi terkadang juga ada bagian-bagian yang tertinggal di dalam rahim. Kondisi ini akan menyebabkan perdarahan atau infeksi. Untuk memastikan bahwa seluruh bagian plasenta sudah keluar, periksalah bagian atas dan bawah plasenta, dan juga selaput ketubannya.



Jika ibu mengalami perdarahan, atau Anda melihat ada bagian plasenta yang hilang atau tertinggal, ikutilah petunjuk pada bagian 'perdarahan banyak'.



*Pastikan bahwa selaput ketuban sudah keluar bersama dengan plasenta. Anda dapat membayangkan bentuknya sebagai sebuah kantong.*



*Plasenta dengan bagian yang hilang.*

**Bagian yang jaringan plasenta-nya hilang**

***Tanda-tanda bahaya dalam proses persalinan !***

- Selaput ketuban sudah pecah tetapi proses persalinan tetap tidak mulai.
- Posisi bayi melintang.
- Perdarahan sebelum bayi lahir.
- Persalinan yang terlalu lama.
- Cairan ketuban berwarna hijau atau kecoklatan.
- Demam
- Kejang dan terjadi penurunan kesadaran

### **Selaput ketuban sudah pecah tetapi proses persalinan tetap tidak mulai**

Sebagian besar ibu hamil akan mengalami proses persalinan 24 jam setelah pecahnya selaput ketuban. Jika persalinan tidak terjadi setelah 12 jam, ibu dan bayinya memiliki resiko tinggi untuk terkena infeksi berat.

Apa yang harus dilakukan:

- Ibu tidak disarankan untuk memasukkan benda apapun ke dalam liang vagina. Dia dianjurkan untuk tidak berhubungan seksual. Jika dilakukan, hal ini dapat menyebabkan infeksi.
- Jika dia menderita demam atau timbul bau busuk dari vagina, berarti sudah mulai terjadi infeksi. Dia membutuhkan antibiotika lewat infus. Walaupun nantinya persalinan bisa terjadi, ibu dan bayinya bisa meninggal. Segera bawa ibu hamil tersebut ke Rumah Sakit terdekat.
- Usahakan agar proses persalinan bisa terjadi. Ibu hamil tersebut harus minum 2 sendok minyak *castor* , memijat puting susunya, atau meminta seseorang untuk menghisapnya selama beberapa waktu setiap beberapa jam sampai persalinan terjadi. Ada juga minuman teh tradisional yang dapat membantu ibu hamil untuk memulai persalinan. Jika persalinan tetap tidak bisa terjadi setelah beberapa jam, dia harus segera dibawa ke Rumah Sakit terdekat.

***PERHATIAN! Jangan menggunakan suntikan/injeksi untuk memulai suatu persalinan. Hal ini dapat menyebabkan kontraksi terjadi terlalu kuat sehingga dapat mematikan ibu atau bayinya !***

### **Posisi bayi melintang**

Jika persalinan dapat terjadi tetapi bahu bayi yang keluar pertama kali, kemungkinan besar posisi bayi melintang. Periksalah posisi bayi dalam rahim. Bayi dengan posisi melintang tidak dapat dilahirkan secara normal, melainkan harus melalui operasi.



***Jangan mencoba mengubah posisi bayi ketika proses persalinan sudah terjadi. Hal ini dapat menyebabkan robeknya rahim atau lepasnya plasenta dari dinding rahim !***

Apa yang harus dilakukan:

***Bawa ibu hamil segera ke Rumah Sakit terdekat !***

### **Perdarahan sebelum bayi dilahirkan**

Keluarnya sedikit cairan kemerahan atau lendir dan darah kecoklatan merupakan kondisi yang normal ketika memasuki proses persalinan. Tetapi jika ibu mengalami perdarahan banyak berwarna merah segar, itu berarti plasenta sudah terlepas dari dinding rahim atau plasenta tersebut menutupi jalan lahir. **Kondisi ini sangat berbahaya.**

Apa yang harus dilakukan:

*Segera bawa ibu ke Rumah Sakit. Jika memungkinkan, pasanglah infus dan berikan cairan lewat infus.*

### **Persalinan yang terlalu lama**

Jika ibu hamil sudah memasuki proses persalinan selama lebih dari 12 jam, atau dia sudah mengedan selama lebih dari 2 jam tanpa adanya tanda-tanda kelahiran bayi, maka kondisi ini merupakan kondisi yang bermasalah dan berbahaya.

Apa yang harus dilakukan:

Jika kontraksi rahimnya tidak muncul setiap 2 atau 3 menit dan berakhir dalam beberapa menit, kemungkinan proses persalinannya kurang baik. Anjurkan dia untuk tidur, jika dia tidak bisa tidur, mintalah dia untuk memijat puting susunya dan berjalan di antara 2 kontraksi untuk membantu perbaikan proses persalinan. Anjurkan juga dirinya untuk minum dan makan makanan ringan. Jus buah atau teh manis dapat membantu memulihkan kekuatannya.



*Jika ibu sudah berada dalam proses persalinan selama lebih dari 12 jam, atau sudah mengedan selama lebih dari 1 jam, segera bawa dia ke Rumah Sakit terdekat. Dia membutuhkan pengobatan yang membantu proses persalinannya atau tindakan operasi untuk melahirkan bayinya.*

***Seorang ibu yang memasuki proses persalinan tidak boleh melihat matahari terbit sebanyak 2 kali !***

### **Air ketuban berwarna hijau atau kecoklatan**

Air ketuban yang berwarna hijau atau kecoklatan menandakan bahwa ada masalah pada bayi yang akan dilahirkan.

Apa yang harus dilakukan:

Jika proses persalinan baru saja mulai atau jika ibu belum mulai mendedan, ada baiknya untuk melahirkan di Rumah Sakit terdekat.

Jika ibu sudah memasuki tahap II persalinan dan bayinya akan segera keluar, mintalah ibu untuk mendedan sekuat mungkin agar bayinya dapat keluar dengan cepat.



*Segera setelah kepala bayi keluar, usap bagian mulut dan hidungnya dengan kain bersih atau gunakan alat penyedot (suction) untuk menghisap lendir. Posisikan kepala bayi lebih rendah dari tubuhnya untuk membantu pengeluaran lendir. **Jika bayi tersebut mengalami kesulitan bernapas, segera bawa ke Rumah Sakit !***

## **Demam**

Demam merupakan tanda adanya infeksi.

Apa yang harus dilakukan:

Rabalah dahi ibu hamil tersebut dengan bagian belakang tangan anda, dan bandingkanlah dengan dahi anda dengan tangan yang lain. Jika dia sedikit lebih hangat dibandingkan dengan anda, dia hanya membutuhkan sedikit cairan. Berikan dia air yang cukup, teh, jus, atau soda. Anjurkan untuk buang air kecil setiap beberapa jam.

Jika dia teraba sangat panas dan menggigil, bawalah dia ke Rumah Sakit terdekat. Dia membutuhkan antibiotik segera. Berikan ampicilin 500 mg melalui mulut setiap 6 jam, atau melalui suntikan prokain penisilin 1.2 juta unit pada bokong atau pahanya, setiap 12 jam hingga Anda sampai di rumah sakit.

### Kejang, atau sangat bengkok pada wajah dan tangan (eklampsia)



Jika ibu hamil mulai menunjukkan tanda-tanda kejang, lakukan hal-hal berikut:

- Letakkan sesuatu di bawah kepalanya untuk melindungi kepala dan posisikan dia miring ke kiri jika memungkinkan. Jangan mencoba untuk menahan atau memeluknya.
- Jaga agar dia tetap dingin.
- Perintahkan kepada seseorang untuk segera mencari kendaraan angkutan darurat dan segera membawa ibu tersebut ke Rumah Sakit terdekat.

Jika memungkinkan, berikan obat-obatan berikut:

- *Magnesium sulfat* 50%, berikan satu kali suntikan 5 gram pada bokongnya. Ulangi setelah 4 jam bila perlu.

#### **Bagaimana cara memberikan *diazepam***

Ibu hamil yang kejang tidak dapat menelan obat tablet, dan *diazepam* tidak dapat bekerja dengan baik jika disuntikkan ke otot saat kejang. Jadi *diazepam* akan lebih baik dalam bentuk tablet atau cairan obat suntik yang akan larut dan bercampur dengan air dan dimasukkan melalui anus ibu tersebut.

**Cairan obat suntik *diazepam*.** Berikan 20 mg setelah kejang pertama terjadi. Jika terjadi kejang yang lain, berikan 10 mg setelah kejang tersebut, kemudian berikan selang waktu 20 menit diantara 2 dosis tersebut.

Untuk memasukkan cairan obat suntik *diazepam*, isilah suntikan kosong dengan cairan tersebut dan **copot jarum suntiknya.**



Pastikan untuk **mencopot** jarum suntik.

Kemudian masukkan cairan tersebut secara lembut ke dalam anus sekitar 5 cm dan kosongkan isinya. Pertahankan suntikan tersebut selama minimal 5 menit. Hal ini akan membantu menahan cairan diazepam supaya tidak keluar kembali. Tidak ada masalah jika ada sedikit cairan yang keluar dari anus, kemudian bisa ditambahkan 5 mg lagi.

**Tablet diazepam.** Jika Anda hanya memiliki tablet diazepam, Anda dapat menghancurkan dan mencampurnya dengan air yang dingin dan bersih. Tablet tersebut tidak akan larut seluruhnya. Oleh karena itu, hancurkan tablet 20 mg.

Untuk memberikan tablet tersebut, masukan larutan tablet tersebut ke dalam suntikan dengan jarum suntik yang sudah dicopot, dan masukkan ke dalam anus, sama seperti di atas.

### Persalinan Sulit

#### Tali pusat keluar terlebih dahulu sebelum bayi lahir



Jika tali pusat keluar terlebih dahulu sebelum kepala bayi lahir, tali pusat tersebut dapat tertahan dan terjepit ketika kepala bayi keluar. Bayi dapat meninggal atau menderita kerusakan otak akibat kekurangan oksigen.

#### Tali pusat terlihat pada liang vagina

Apa yang harus dilakukan:

Jika bayi turun dengan cepat dan hampir lahir, mintalah ibu untuk mengedan sekuat mungkin dalam posisi jongkok dan biarkan bayi lahir.

Jika bayi tidak lahir dengan cepat, posisikan 'knee-chest position' pada ibu, yaitu posisi berlutut dengan lutut, tangan, dan wajah menjadi tumpuan di lantai, bantulah dia untuk berhenti mengedan, dan bawalah segera ke Rumah Sakit. Bayi dalam kandungannya perlu dilahirkan dengan operasi.



*Posisi 'knee-chest position' , yaitu posisi berlutut dengan lutut, tangan, dan wajah menjadi tumpuan di lantai*

### **Bahu bayi tidak bisa dikeluarkan**

Jika ukuran bayi terlalu besar, maka bahunya kadang-kadang sulit untuk dikeluarkan setelah kepala bayi lahir. Bayi ini dapat meninggal atau cedera jika tidak segera dikeluarkan.

Apa yang harus dilakukan:



*1. Mintalah ibu untuk berlutut dengan lutut dan kedua tangan sebagai tumpuan, kemudian mengedan. Bahu yang tertahan biasanya akan lepas dan bayi dapat dikeluarkan.*



*2. Jika posisi di atas tidak berhasil, baringkan ibu dengan bagian bokong berada pada tepi tempat tidur. Mintalah dia untuk menarik kedua lututnya ke belakang sejauh mungkin dan mintalah seseorang untuk menekan ke bawah di bagian tulang pubis. Mintalah ibu untuk mengedan dengan kuat pada kontraksi berikutnya.*

**Jangan mencoba untuk menarik bayi keluar. Hal ini dapat mencederai atau membuat bayi meninggal !**



3. Jika bayi tetap saja tidak bisa keluar, masukkan tangan anda di bagian leher bayi sampai anda menyentuh punggung bayi. Dorong bahu bayi bagian atas ke arah depan bersamaan dengan ibu yang mengedan saat kontraksi terjadi.

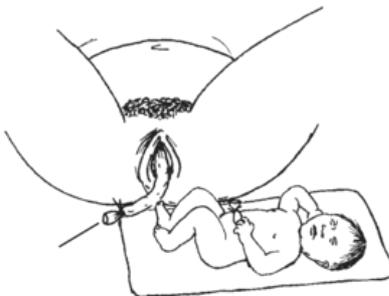
**PENTING!** Jangan membiarkan orang lain menekan bagian atas rahim ibu. Hal ini dapat menyebabkan bayi lebih terjepit dan dapat merobek rahim ibu !

#### Bayi kembar



Ketika seorang ibu mengandung bayi lebih dari satu, akan lebih baik baginya untuk melahirkan di Rumah Sakit terdekat. Kemungkinan besar posisi salah satu bayi tidak benar, atau kemungkinan besar juga terjadi perdarahan banyak. Tetapi jika anda memang harus menolong ibu dengan bayi kembar, tindakan yang harus dilakukan sbb:

Apa yang harus dilakukan:



1. Lahirkan bayi pertama seperti anda menolong persalinan biasa.

2. Ketika anda memotong tali pusat bayi pertama, ikatlah juga sisa tali pusat pada ibu. Jika Anda tidak melakukannya, maka bayi lainnya akan meninggal.

3. Jangan berikan suntikan apapun.

4. Berikan bayi pertama pada ibu untuk segera mulai menyusui. Hal ini akan membantu lahirnya bayi kedua.

5. Bayi kedua harus dilahirkan dalam 15-20 menit. Rabalah posisinya, jika posisinya melintang, anda dapat mencoba untuk memutarinya dengan perlahan. **Jika pemutaran sulit dilakukan, anda harus membawa ibu tersebut segera ke Rumah Sakit !**

### Tali pusat melilit pada leher bayi



*Terkadang, tali pusat dapat melilit pada leher bayi. Biasanya anda bisa mengendorkan tali pusat tersebut dan mengeluarkannya melalui kepala atau bahu bayi.*

Jika tali pusat melilit terlalu ketat atau kencang, anda bisa mengikat tali pusat tersebut pada 2 tempat dan kemudian memotongnya. Gunakanlah benang steril dan gunting bersih. Hati-hatilah jangan sampai anda memotong ibu atau bayinya.

### Menolong persalinan dengan bokong bayi berada di bagian bawah rahim (persalinan dengan presentasi bokong)



*Persalinan dengan presentasi bokong adalah persalinan yang terjadi dimana bokong bayi keluar terlebih dahulu. Jika kondisi ini terjadi pada bayi pertama, akan lebih baik bagi ibu untuk melahirkan di Rumah Sakit terdekat. Jika dia tetap berada di rumah, usahakan untuk memanggil bidan terlatih atau dokter untuk membantu persalinannya.*

#### **Apa yang harus dilakukan dengan persalinan presentasi bokong**

1. Bantu ibu untuk tidak mengedan sampai bokong bayi terlihat di liang vagina. Sangat penting jika leher rahim terbuka dengan sempurna terlebih dahulu.
2. Posisikan ibu setengah jongkok.



*Posisikan ibu setengah jongkok.*



*Atau jika ibu tidak bisa untuk posisi tersebut, bantu dirinya untuk menggeser bokong hingga bagian pinggir tempat tidur pada saat bokong atau kaki bayi terlihat.*

3. Anjurkan dia untuk mengedan agar tubuh dan kepala bayi dapat keluar perlahan. Kaki bayi biasanya keluar dengan sendirinya, tetapi terkadang juga anda perlu memasukkan tangan ke dalam liang vagina untuk mengeluarkannya.



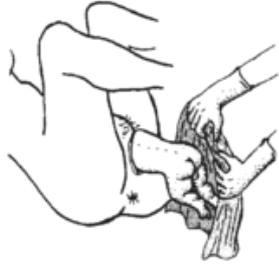
*Anjurkan dia untuk mengedan agar tubuh dan kepala bayi dapat keluar perlahan. Kaki bayi biasanya keluar dengan sendirinya*

4. Kendorkan sedikit tali pusat dengan lembut agar tidak kencang nantinya. Jika tali pusat tetap berada di bawah tulang pubis ibu, pindahkan tali pusat tersebut ke samping pada dinding yang lebih lunak.



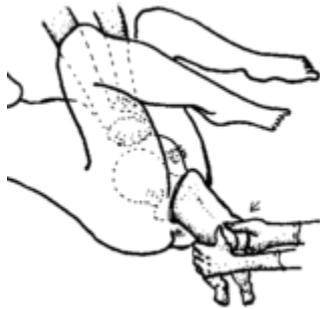
*Kendorkan sedikit tali pusat dengan lembut agar tidak kencang nantinya*

5. Bungkuslah bayi dengan kain kering yang hangat. Hali ini akan membantu anda memegang bayi dan menahan bayi untuk mencoba bernapas sebelum kepalanya keluar.



*Bungkuslah bayi dengan kain kering yang hangat*

6. Mintalah bantuan asisten anda untuk melakukan penekanan pada perut bagian bawah (bukan pada perut bagian atas). Hal ini untuk membantu agar kepala bayi mendekat ke bagian dada, bukan untuk mendorong bayi keluar. Hati-hati saat mengeluarkan bayi dan melahirkan bahu atas. Peganglah bagian pinggang atau kaki bayi. **Hati-hati! Penekanan pada punggung atau perut bayi dapat menyebabkan cedera pada bayi tersebut.**

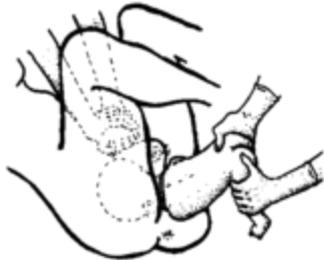


*Melakukan penekanan pada perut bagian bawah (bukan pada perut bagian atas)*



*Anda mungkin juga harus menempatkan jari-jari anda ke dalam liang vagina untuk membantu mengeluarkan tangan bayi. Usahakan untuk memegang erat tangan bayi dengan menyusur ke bagian bawah bahu. Bawalah tangan tersebut melintang di dada dengan melakukan penarikan lembut pada siku. Lahirkan bahu atas.*

7. Berhati-hatilah saat anda mengangkat bayi untuk melahirkan bahu belakang.



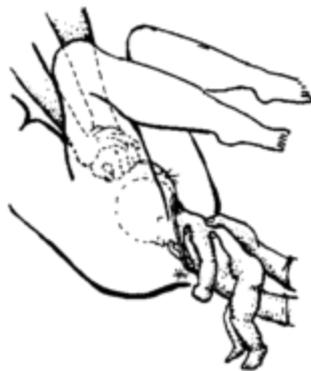
*Mengangkat bayi untuk melahirkan bahu belakang*

8. Sekarang bayi perlu diputar sehingga bagian wajahnya turun menghadap ke bokong ibu.



*Anda dapat menyokong tubuhnya dengan lengan anda, letakkan jari-jari anda pada mulut bayi untuk mempertahankan posisi kepala tetap dekat dengan dada. Hal ini penting karena ketika pipi bayi mendekati ke bagian dada, akan lebih mudah untuk dikeluarkan melewati tulang panggul.*

9. Turunkan bayi hingga anda melihat batas rambutnya di bagian leher belakang. Jangan menarik bayi! Juga jangan membengkokkan leher bayi karena leher tersebut dapat patah.



*Turunkan bayi hingga anda melihat batas rambutnya di bagian leher belakang*

10. Pertahankan posisi kepala bayi dekat dengan dadanya pada saat anda mengangkat badan bayi untuk melahirkan muka. Biarkan bagian belakang kepala bayi tetap berada di dalam liang vagina.



*Pertahankan posisi kepala bayi dekat dengan dadanya pada saat anda mengangkat badan bayi*

11. Ibu harus tenang, berhenti mendedan, dan bernapaslah seperti biasa agar bayi bisa keluar. Bagian belakang kepala bayi harus dikeluarkan dengan perlahan. Jika bagian ini dikeluarkan terlalu cepat, bayi dapat mengalami perdarahan otak dan meninggal, atau terjadi kerusakan otak.



*Ibu harus tenang, berhenti mengedan, dan bernapaslah seperti biasa agar bayi bisa keluar*

### **Perdarahan banyak**



*Merupakan suatu hal yang normal jika ibu mengalami perdarahan sedikit setelah persalinan. Tetapi perdarahan dapat menjadi suatu masalah serius jika perdarahan tersebut tidak berhenti sampai 1 jam setelah persalinan, atau jumlah darah yang keluar sangat banyak, lebih dari 2 cangkir penuh, atau cukup untuk merendam 2 kain tebal dalam waktu 1 jam.*

Apa yang harus dilakukan:

1. Bawalah ibu ke Rumah Sakit terdekat.
2. Saat anda membawanya ke Rumah Sakit, lakukanlah hal-hal berikut:

Untuk perdarahan banyak yang terjadi sebelum plasenta keluar:

- Mintalah ibu untuk jongkok atau mengedan agar plasenta segera keluar.
- Mintalah ibu untuk buang air kecil.
- Tempatkan bayi pada puting susu ibu agar mulai menyusu. Jika bayi tidak mau menghisap, mintalah ibu untuk memijat puting susunya atau mintalah seseorang untuk menghisap puting susunya. Hal ini dapat membantu kontraksi rahim dan mengeluarkan plasenta.
- Jika anda punya, anda dapat menyuntikkan 10 unit *Oksitosin* di bagian bokong atau paha, atau berikan 600 mikrogram *misoprostol* melalui mulut, hanya satu kali pemberian.

Jika ibu terlalu lemah untuk melahirkan plasenta sendiri atau karena dia mengalami perdarahan banyak sehingga dia pingsan, bawalah ibu tersebut ke Rumah Sakit terdekat. Dalam perjalanan ke Rumah Sakit, anda dapat membantu mengeluarkan plasentanya. Anda

mengeluarkan plasenta dalam perjalanan ke Rumah Sakit hanya jika nyawa ibu terancam. Pertama-tama lihatlah tanda-tanda lepasnya plasenta dari dinding rahim.

1. Tandai tali pusat dengan mengikat benang bersih berjarak satu telapak tangan dari liang vagina.
2. Letakkan satu tangan pada perut ibu bagian bawah. Tunggulah sampai rahimnya terasa mengeras, kemudian dorong ke atas ke arah kepala.
3. Jika benang mengarah masuk ke dalam liang vagina, plasenta kemungkinan masih melekat pada dinding rahim. Jangan memaksa untuk mengeluarkannya. Jika benang tidak bergerak masuk, kemungkinan plasenta sudah lepas dan berada di liang vagina, maka anda bisa mengeluarkan plasenta tersebut.
4. Dengan menggunakan tangan anda yang lain, peganglah bagian tali pusat yang sudah dipotong (Anda bisa memegangnya dengan kain kering), dan tarik perlahan dan lembut. Jangan menarik terlalu keras. Jika anda merasakan plasenta tidak keluar, segera hentikan penarikan.
5. Ketika plasenta sudah keluar, remas-remaslah perut ibu sampai rahimnya terasa lebih keras. Pada saat yang bersamaan, dorong bagian bawah rahim ke atas dengan menggunakan tangan anda yang lain.
6. Berikan cairan, baik melalui infus maupun melalui anus.

#### **Apabila perdarahan terjadi setelah plasenta keluar**

- Mintalah ibu untuk kencing (buang air kecil).
- Mintalah ibu untuk berbaring dan letakkan bayi pada puting susu ibu. Jika bayi tidak mau menghisap, pijatlah puting susu ibu. Hal ini akan membantu rahim berkontraksi dan perdarahan berhenti.



*Memijat puting susu dapat membantu kontraksi rahim dan menghentikan perdarahan.*

- Remaslah bagian atas rahim dengan lembut tepat di bagian pusat sampai rahim terasa lebih keras. Tetap meremas rahim sampai perdarahan berhenti.
- Jika rahim tidak mengeras setelah diremas beberapa menit, atau perdarahan tetap terjadi, berilah obat untuk menghentikan perdarahan.



**Obat yang digunakan untuk menghentikan perdarahan setelah plasenta keluar**

1. *Oksitosin* 10 unit → suntikan diberikan di paha bagian samping. Anda dapat memberikan dosis ini kembali dalam 20 menit jika perdarahan belum berhenti.

**atau**

2. *Ergometrin* 0,2 mg → suntikan diberikan di paha bagian samping.

**atau**

3. Tablet *Ergometrin* 0,2 mg → berikan melalui mulut. Anda dapat memberikan *Ergometrin* tiap 2-4 jam untuk perdarahan berat, atau tiap 6-12 jam untuk perdarahan sedang, tetapi lanjutkan pemberian obat sampai perdarahan berhenti dan rahim mengeras, biasanya sekitar 48 jam. Efek kerja tablet tidak secepat suntikan. **Jangan berikan *Ergometrin* pada ibu hamil dengan tensi tinggi.**
4. *Misoprostol* 1000 mikrogram → diberikan melalui anus. **Gunakan sarung tangan saat anda memasukkan tablet ini ke dalam anus ibu, kemudian buanglah sarung tangan tersebut dan cucilah tangan anda.** Lihatlah bagian tentang daftar obat-obatan untuk menghentikan perdarahan.

**Jika ibu tetap mengalami perdarahan, segera bawa ke Rumah Sakit terdekat.** Bawalah sekitar 2 orang anggota keluarganya untuk persiapan donor darah untuk dirinya jika diperlukan. Amati adanya tanda-tanda syok.. lihat bagian mengenai tanda-tanda syok dan bagaimana menanganinya.



### Tanda-tanda bahaya bayi baru lahir

#### Bayi lahir terlalu dini (prematur) atau terlalu kecil

Bayi yang lahir sebelum usia kehamilan 8 bulan disebut bayi lahir terlalu dini (prematur). Bayi dengan berat badan kurang dari 2500 gram atau 5 pon disebut bayi lahir kecil (BBLR). Bayi-bayi tersebut membutuhkan perawatan khusus.

Perawatan yang dilakukan:

1. Keringkan bayi dengan kain bersih kering segera setelah lahir.



Jaga agar bayi tetap kering dan hangat

2. Tempatkan bayi melekat pada dada ibu. Tutup tubuh bayi tersebut dengan beberapa buah kain atau selimut hangat. Pastikan bagian kepalanya juga tertutup dan ruangan juga hangat.
3. Letakkan bayi pada payudara ibu. Bayi kecil harus menghisap minimal setiap 2 jam.
4. Jangan mandikan bayi. Bayi harus tetap dalam kondisi hangat.

### **Ketika bayi tidak bernapas**

Bayi harus mulai bernapas dalam 2 sampai 3 menit setelah tali pusat berwarna putih atau plasenta sudah lepas dari dinding rahim. Jika bayi tidak segera bernapas, maka akan menimbulkan kerusakan otak berat dan kematian bayi.

Apa yang harus dilakukan:

Bersihkan mulut dan hidung bayi, dan gosoklah punggung dan kakinya. Jika bayi tetap tidak bisa bernapas, segera lakukan **pertolongan pernapasan**:

1. Baringkan bayi pada permukaan keras, seperti meja atau lantai.
2. Buka tenggorokan bayi dengan menarik kepalanya ke belakang perlahan.
3. Letakkan mulut anda pada mulut dan hidung bayi, dan berikan sedikit tiupan udara kepada bayi tersebut. Berikan 40 tiupan setiap menitnya (lebih cepat sedikit dibandingkan pernapasan normal saat istirahat). Biarkan bayi mencoba bernapas di antara tiupan yang diberikan.
4. Perut dan dada bayi akan naik turun setiap kali tiupan diberikan. Jika perut bayi tetap naik, itu berarti udara masuk ke perut bukan ke paru-paru. Cobalah mengubah posisi kepala bayi. Pastikan anda tidak menghalangi tenggorokan bayi.



*Dada dan perut naik*



*Dada dan perut turun di antara 2 tiupan udara*

***PENTING! Paru-paru bayi baru lahir sangat rapuh. Jika anda memberikan tiupan terlalu kuat, anda dapat merusaknya. Berilah tiupan perlahan dari pipi anda, bukan dari dada.***

## **Perawatan ibu dan bayi setelah persalinan**

### **Perawatan ibu setelah persalinan**

Anjurkan ibu untuk menyusui anaknya, yang akan membantu mempercepat penghentian perdarahan. Juga lakukan:

- Rabalah bagian atas rahim ibu. Seharusnya bagian tersebut mengeras dan membulat, setinggi pusat. Jika rahim teraba lunak, mintalah ibu untuk buang air kecil, kemudian remas rahimnya sampai mengeras. Tetap periksa kondisi rahim apakah kembali lunak atau tidak. Periksa juga apakah masih terjadi perdarahan atau tidak. Ajarkan ibu untuk meraba rahim bagian atas dan meremasnya jika teraba lunak.
- Periksalah vagina ibu. Jika ibu mengalami robekan panjang dan dalam pada liang vagina, atau perdarahan dari robekan tidak segera berhenti, perlu dilakukan penjahitan luka oleh orang yang berpengalaman.
- Berikan minuman dan makanan yang cukup bila dia lapar.

### **Perawatan bayi**

Pastikan ibu memahami bahwa ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan paling baik untuk bayi. Biarkan bayi tetap dekat dengan ibu sehingga dia bisa menghisap setiap saat dan tetap hangat. Anjurkan ibu untuk tetap menjaga kehangatan dan kebersihan bayi dan menyusui sesering mungkin.

Terkadang sering ditemukan lendir kekuningan pada mata bayi pada minggu pertama setelah kelahiran. Anda dapat membasuh matanya dengan ASI, air dingin atau hangat, dan kain bersih. Jika mata bayi menjadi kemerahan, bengkak, dan banyak keluar nanah, maka bayi tersebut harus segera dibawa ke Rumah Sakit terdekat.

### **Perawatan tali pusat**

Jagalah sisa tali pusat bayi agar tetap bersih dan kering. Jika memungkinkan, bersihkan dengan alcohol dan kain kering setiap penggantian popok. Sisa tali pusat tersebut nantinya akan menghitam dan lepas dengan sendirinya pada minggu pertama kelahiran. Anda tidak perlu menutup bagian tersebut dengan apapun kecuali jika ada lalat atau debu. Kemudian Anda dapat menggunakan kasa atau kain bersih untuk menutupinya.

Jika Anda mendapat adanya kemerahan dan nanah di sekitar tali pusat, bayi tersebut kemungkinan mengalami infeksi. Bayi tersebut harus segera dibawa ke rumah sakit terdekat dan segera memperoleh pengobatan antibiotik.

### **Tetanus pada bayi baru lahir**



### **Tanda-tanda bahaya tetanus pada bayi baru lahir:**

- *Demam*
- *Bayi tidak dapat menyusui*
- *Bayi menangis terus*
- *Pernapasannya cepat*
- *Terjadi kekakuan pada tubuh bayi*

Apa yang harus dilakukan:

Segera bawa bayi ke Rumah Sakit terdekat. Jika perjalanan ke Rumah Sakit memakan waktu lebih dari 2 jam dan anda mengetahui bagaimana memberikan suntikan pada bayi, berikanlah 100.000 unit *benzilpenisilin*.

### **Minggu pertama setelah persalinan**

#### **Perawatan untuk ibu**

Ibu perlu mendapatkan perawatan setelah proses persalinan, begitu pula dengan bayinya. Biasanya setelah proses persalinan selesai, banyak orang hanya memperhatikan bayi yang baru dilahirkan. Ibu yang baru saja melahirkan seringkali terlupakan.

- **Untuk mencegah terjadinya infeksi**, ibu tidak boleh melakukan hubungan seksual terlebih dahulu dan tidak boleh memasukkan benda apapun ke dalam vaginanya sampai perdarahannya berhenti.
- **Dia harus beristirahat banyak** minimal 6 minggu.



- **Dia harus tetap menjaga kebersihan.** Anjurkan dia untuk sering membersihkan kemaluannya dan menjaganya agar tetap bersih. Pada saat mandi, jangan duduk di air sampai 1 minggu setelah melahirkan.
- Ibu yang baru saja melahirkan harus memakan makanan lebih banyak dari biasanya. Dia dapat memakan semua jenis makanan: ikan, daging, kacang-kacangan, nasi, sayur, dan buah, semuanya itu dapat membantu menyembuhkan luka yang terjadi saat persalinan dan memulihkan tenaganya sehingga bisa menjadi ibu yang baik.
- Dia harus minum banyak air.

- Jika dia menyusui anaknya dan tidak memberikan susu tambahan lain, hal ini dapat melindungi dirinya agar tidak hamil lagi terlalu cepat. Untuk perlindungan terjadinya kehamilan melalui proses menyusui, lihatlah bagian ‘metode KB Alamiah’.
- Jika dia mengalami robekan pada permukaan vagina, dia harus menjaga vaginanya tetap bersih. Dia dapat membasuh luka tersebut dengan kain yang sudah dibasahi air hangat dan madu untuk membantu proses penyembuhannya. Jika luka tersebut dirasakan nyeri seperti terbakar, dia dapat menyiramkan air pada kemaluannya saat dia kencing.

Obat tradisional dari tanaman yang diberikan untuk membantu penyembuhan lukanya harus bersih (sebaiknya direbus terlebih dahulu). **Jangan memasukkan jenis tanaman obat apapun ke dalam liang vagina.**



- *Dia harus segera menggunakan cara KB (cara Keluarga Berencana), terutama jika ibu juga memberikan susu buatan (susu kaleng) selain ASI kepada bayinya. Untuk kesehatannya, dia harus segera menggunakan cara KB sebelum dia mulai berhubungan seksual lagi, jika tidak maka ia akan segera hamil lagi.*

### **Tanda-tanda bahaya pada beberapa hari pertama setelah persalinan**

#### **Perdarahan**

Perdarahan yang muncul lebih dari satu hari setelah persalinan biasanya disebabkan adanya bagian plasenta yang tertinggal di dalam rahim ibu.

Tanda-tanda bahaya perdarahan yang terlalu banyak:

- Dapat membasahi lebih dari 2 pembalut atau kain dalam waktu 1 jam pada hari pertama setelah persalinan.
- Dapat membasahi lebih dari 1 pembalut atau kain dalam waktu 1 jam setelah hari pertama persalinan.
- Perdarahan tetap berlangsung dengan jumlah sedikit.

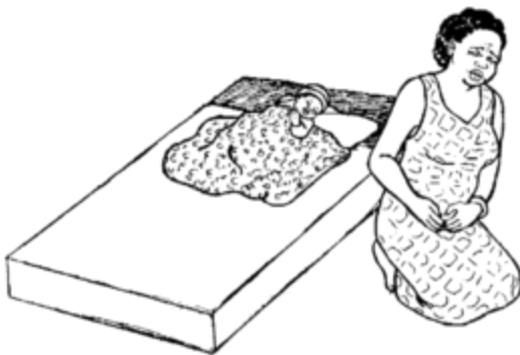
Apa yang harus dilakukan:

1. Remaslah bagian atas rahim ibu sampai mengeras dan perdarahan berhenti. Usahakan agar bayi mau menghisap puting susu ibu, atau mintalah seseorang untuk memijat puting susunya.
2. Berilah pengobatan untuk menghentikan perdarahan (lihat daftar obat untuk menghentikan perdarahan).
3. Jika perdarahan tetap tidak berhenti, mintalah bantuan petugas kesehatan. Tetap lanjutkan meremas rahim ibu saat anda membawanya ke Rumah Sakit.
4. Jika ada tanda-tanda infeksi pada ibu, berikan *antibiotik* yang sama untuk infeksi rahim seperti dijelaskan berikut.

### Infeksi Rahim

Infeksi rahim sangat berbahaya. Kondisi ini harus segera ditangani agar ibu tidak menjadi mandul atau bahkan meninggal dunia.

**Tanda-tanda bahaya infeksi rahim:**



- Demam dan menggigil
- Nyeri dan rasa tidak enak pada perut bagian bawah
- Keluar cairan berbau busuk dari vagina

Pengobatan:

1. Berikan salah satu dari kombinasi obat berikut ini:
  - *Ampisilin* 2 gram (2000 mg) disuntikkan ke pembuluh darah atau ke otot, untuk pemberian pertama, kemudian dilanjutkan dengan 1 gram (1000 mg) disuntikkan ke pembuluh darah atau ke otot.....(4 kali sehari). **dan**
  - *Gentamisin* 80 mg pada pemberian pertama, disuntikkan ke pembuluh darah atau ke otot, kemudian masing-masing 60 mg pada pemberian berikutnya.....(3 kali sehari). **dan**
  - *Metronidazole* 400-500 mg, diberikan melalui mulut atau suntikan.....(3 kali sehari).

#### **ATAU**

- *Cefixim* 400 mg, diberikan melalui mulut.....(2 kali sehari). **dan**
- *Doksisiklin* 100 mg, diberikan melalui mulut.....(2 kali sehari) (**jangan gunakan doksisiklin jika Anda menyusui**) **dan**

- *Metronidazole* 400-500 mg, diberikan melalui mulut.....(3 kali sehari)

Untuk pilihan obat di atas, semua pengobatan harus dilanjutkan sampai 2 hari (48 jam) bebas demam.

2. Jika ibu tetap tidak membaik dalam 24 jam, bawalah dia ke Rumah Sakit terdekat. Anjurkan dia untuk minum banyak air saat ia minum obat tablet.

## Perempuan dengan kebutuhan khusus

### Keguguran (aborsi)

Keguguran merupakan kegagalan kehamilan dengan sendirinya sebelum bayi dapat tumbuh dengan sempurna. Kondisi ini terkadang terjadi secara spontan sebagai reaksi tubuh ibu terhadap bayi yang mengalami kelainan serius dalam pertumbuhannya di dalam rahim. Kebanyakan keguguran terjadi pada 3 bulan pertama kehamilan. Setelah terjadinya keguguran, seorang ibu dapat hamil kembali dan memiliki kehamilan yang normal serta bayi yang sehat.



*Tanda-tanda dari keguguran adalah nyeri dan terjadi perdarahan. (Untuk informasi lebih lanjut, lihat bagian mengenai penyebab keguguran/aborsi pada Bab infertilitas). Perdarahan dan nyeri biasanya dimulai seperti menstruasi biasa yang kemudian menjadi lebih berat dan banyak jumlahnya. Kemungkinan juga bisa disertai dengan keluarnya beberapa gumpalan jaringan atau bekuan darah.*

Jika perdarahan dan nyeri berlangsung hingga beberapa hari, dan jika perdarahannya semakin berat dibandingkan dengan menstruasi biasa, atau jika ibu demam dan mengeluarkan cairan berbau dari vagina, kemungkinan sisa kehamilannya masih tersisa di dalam rahim. Kondisi ini dinamakan *abortus inkomplit*. Hal ini dapat menyebabkan ibu banyak kehilangan darah, infeksi berat, atau bahkan kematian ibu. Ibu tersebut harus segera dibawa ke rumah sakit terdekat untuk dilakukan *kuret* oleh tenaga terlatih guna membersihkan sisa kehamilannya.

Jika ibu menderita nyeri berat dan menetap di perut bagian bawahnya, kemungkinan dia mengalami kehamilan di saluran telurnya. Kondisi ini sangat berbahaya.

Setelah keguguran terjadi, ibu harus beristirahat cukup dan menghindari kerja berat dan mengangkat barang selama 2 minggu. Dia juga tidak boleh membersihkan vagina bagian dalamnya. Selain itu, dia juga harus menghindari dahulu hubungan seksual sampai perdarahannya berhenti karena rahimnya masih dalam keadaan terbuka dan mudah sekali terinfeksi.



*Banyak ibu merasa sedih setelah keguguran, tetapi banyak juga yang tidak. Kondisi ini adalah normal. Beberapa ibu merasa sangat terbantu jika mereka bisa berbagi dengan ibu lain yang juga mengalami hal yang sama.*

### **Membantu ibu yang memiliki kesulitan untuk merawat diri dan bayinya**



*Beberapa ibu seringkali mengalami masalah dalam persalinan dan setelah persalinan, dan kemungkinan besar bayi yang dilahirkannya juga kurang sehat. Ibu dengan kondisi tinggal sendiri, hidupnya sangat miskin, masih terlalu muda, memiliki keterbelakangan mental, atau memiliki status gizi rendah dan memiliki anak yang sedang sakit, kemungkinan akan mengalami kesulitan merawat diri dan bayinya.*

Jika ada seseorang yang peduli dengan kondisi ibu ini, dan membantunya untuk mencari makanan, memberikan perawatan, dan pendampingan yang dibutuhkan, maka akan membuat sebuah perubahan besar dalam pemulihan kondisi ibu dan bayinya menjadi lebih baik.

***Jangan menunggu orang yang membutuhkan bantuan datang kepada anda, tetapi andalah yang harus mendatangi dan membantu mereka !***

### **Jika bayi yang dilahirkan meninggal**

Sebagian besar perempuan mengalami kehamilan yang normal dan sehat, serta dapat melahirkan seorang bayi yang sehat pula. Tetapi terkadang, dengan berbagai penyebab, bayi yang dilahirkannya dapat meninggal dunia.

Kedadaan ini tentunya sangat berat bagi seorang ibu. Dia merasakan kesedihan mendalam dan juga merasa kehilangan. Pada saat yang bersamaan, dia sudah melalui kehamilan dan

persalinan sehingga membutuhkan istirahat yang cukup dan mengembalikan tenaganya, seperti ibu lain yang baru melahirkan.

Beberapa anjuran berikut mungkin dapat membantunya:

- Payudaranya mungkin terasa sakit, terutama 3 hari setelah persalinan ketika ASI sudah mulai keluar. Untuk mengurangi rasa sakitnya, pada payudara bisa ditempelkan kain bersih yang sudah dibasahi air dingin.

Ibu juga harus:

- Tidak berusaha untuk mengeluarkan kolostrum atau ASI. Tindakan ini dapat menyebabkan tubuh memproduksi lebih banyak lagi.
- Awasi adanya tanda-tanda infeksi payudara dan mendapatkan perawatan jika dibutuhkan.
- Tunggu minimal 3 bulan sebelum berusaha untuk hamil lagi. Butuh waktu untuk memulihkan tubuhnya setelah kehamilan dan persalinan yang terjadi.
- Mulai menggunakan alat/cara KB sesegera mungkin. Hal ini untuk mencegah dia hamil lagi lebih cepat.



*Bagi kebanyakan ibu, kematian bayi yang dilahirkannya sama seperti kematian orang terdekatnya, dan dia ingin mengungkapkan kesedihan dari rasa kehilangan yang dialami. Dia membutuhkan perawatan khusus, dukungan, dan pendampingan.*

*Ibu membutuhkan perawatan khusus dan dukungan ketika bayinya meninggal.*

### **Bagi para suami**

#### **Kehamilan**

Rasa peduli dan perhatian anda terhadap istri anda akan membantunya secara fisik dan emosional. Pastikan anda membantu pekerjaannya. Jika anda tidak dapat membantunya seorang diri, mintalah juga bantuan dari oranglain. Pastikan dia memakan makanan yang cukup dan bergizi dan rutin memeriksakan kehamilannya. Anjurkan dia juga untuk memeriksakan dan memperoleh pengobatan terhadap infeksi menular seksual, termasuk HIV. Jika anda terinfeksi HIV, gunakanlah kondom saat berhubungan seksual.

## Persalinan

Anda dapat membantu istri anda untuk melakukan persalinan yang aman dengan:

- Memastikan cukup air dan makanan di rumah.
- Memanggil bidan atau petugas kesehatan lain ke rumah untuk membantu persalinannya, serta memastikan transportasi (kendaraan angkutan) tersedia jika diperlukan dalam kondisi darurat.
- Menjaga anak-anak yang lain.



*Jika anda menemaninya selama persalinan, anda dapat membantunya dengan memberikan dukungan emosional dan fisik. Berikan semangat kepadanya dan katakanlah bahwa dia akan baik-baik saja. Berikanlah air untuk minum. Bantulah dia untuk jongkok saat kontraksi rahim terjadi atau mengusap punggungnya.*

***Selama kehamilan, persalinan, dan sesudahnya, awasi adanya tanda-tanda bahaya pada ibu dan bayinya. Carilah pertolongan jika Anda berpikir tanda-tanda bahaya tersebut itu ada !***

## Setelah persalinan



*Enam minggu pertama setelah persalinan merupakan saat penting bagi seorang ibu untuk memulihkan tenaga dan kesehatannya. Pada masa ini, dia membutuhkan banyak makanan sehat dan istirahat yang cukup. Anda dapat membantunya untuk istirahat lebih banyak dengan membantu mengerjakan pekerjaannya, seperti mengambil air, menyalakan tungku, menjaga anak-anak yang lain, atau menyiapkan makanan. Jika anda tidak dapat melakukannya, mintalah bantuan oranglain yang bisa mengerjakan hal tersebut.*

Jika anda menyediakan waktu untuk menggendong dan merawat bayi anda, istri anda akan memiliki lebih banyak waktu untuk tidur dan anda juga bisa lebih dekat dengan anak anda.

Sebaiknya anda jangan berhubungan seks terlebih dahulu sampai perdarahannya berhenti untuk mencegah infeksi pada rahimnya.

## Keluarga Berencana

Agar ibu dan bayinya sehat, sebaiknya ibu baru hamil lagi paling cepat 2 tahun setelah kehamilan sebelumnya. Hal penting yang perlu dilakukan untuk membantu keluarga anda lebih sehat adalah dengan mengikuti program KB (keluarga berencana) dan menggunakan alat/cara KB. Datanglah ke klinik Keluarga Berencana bersama istri anda dan putuskan metode KB apa yang akan anda gunakan. Kemudian bicarakan mengenai tanggung jawab dalam penggunaan cara KB tersebut.

## Tindakan Perubahan

Di seluruh dunia, jutaan perempuan meninggal akibat masalah dalam kehamilan dan persalinan. Banyak kematian terjadi karena perempuan dan keluarganya terlambat untuk mendapatkan pertolongan dalam kondisi darurat.

Berikut ini adalah cerita dari sekelompok perempuan yang berkumpul di masyarakatnya untuk memahami dan memecahkan beberapa masalah ini.



*Selama masa terakhir musim hujan, teman saya yang bernama Erna hamil. Ketika saatnya bagi dirinya untuk melahirkan, suaminya sedang pergi. Beberapa orang perempuan datang untuk membantunya. Tetapi persalinannya terjadi terlalu lama dan Erna mulai mengalami perdarahan. Saya mengatakan bahwa kami perlu membawanya ke Rumah Sakit terdekat. Tidak ada seorang pun yang dapat memutuskan apa yang harus dilakukan selanjutnya. Akhirnya kami menyadari bahwa Erna dan anaknya tidak akan bertahan lama, keduanya meninggal di hadapan kami.*

*Hal ini membuat saya sangat sedih. Erna adalah teman saya tetapi kami tidak dapat membantunya. Saya mulai berbicara dengan perempuan lain di desa kami. Kami harus melakukan sesuatu terhadap masalah ini. Erna bukanlah perempuan pertama yang meninggal saat melahirkan. Ada banyak perempuan lain yang kehilangan bayinya saat persalinan. Beberapa perempuan mengatakan bahwa kondisi ini memang suatu hal wajar yang terjadi di desa kecil kami dan kami harus menerimanya. Tetapi kami mengatakan tidak, kami bisa melakukan sesuatu untuk menangani masalah ini.*



*Kami memutuskan untuk mengadakan pertemuan untuk mempelajari masalah yang ada pada ibu dan bayinya saat persalinan. Dalam pertemuan tersebut, kami memutuskan untuk berbicara dengan keluarganya mengenai masalah ini. Enam orang perempuan dalam kelompok kami setuju untuk mengunjungi keluarga dari perempuan yang meninggal akibat persalinan sulit selama 2 tahun terakhir, atau perempuan yang sedang mengalami masa pemulihan.*

Kami mempelajari banyak hal penting. Setiap orang setuju bahwa masalah terbesar yang menjadi akibatnya adalah waktu yang terlalu lama bagi mereka untuk memanggil dokter atau datang ke Rumah Sakit terdekat. Terkadang seorang perempuan tidak dapat meminta pertolongan tanpa persetujuan dari suaminya. Beberapa kali, seperti teman saya Erna, suami mereka tidak berada di rumah ketika perempuan tersebut membutuhkan izinnya untuk mendapatkan pertolongan. Para tetangga takut untuk memberikan bantuan karena mereka tidak mau suaminya marah. Kami juga memahami bahwa kebanyakan suami tidak mengetahui bahaya-bahaya yang dihadapi perempuan saat persalinan.

Kami memutuskan untuk berjalan 7 km ke Rumah Sakit terdekat untuk berbicara dengan bidan di sana. Kami menjelaskan kepadanya apa yang sudah kami pahami dan memintanya untuk membantu kami mencari jalan terbaik guna mengatasi masalah ini. Bidan tersebut sangat senang membantu kami. Dia berbicara dengan kepala desa kami dan meminta diadakan pertemuan dengan para tetua di desa kami. Selama pertemuan, bidan tersebut mengatakan kepada tetua desa mengenai masalah kesehatan yang dihadapi saat terjadi persalinan lama.

Dia juga mengatakan bahwa kami sudah mempelajari kasus kematian ibu di desa kami akibat persalinan. Para tetua sangat setuju bahwa kondisi ini merupakan masalah serius di desa kami. Mereka meminta bidan tersebut untuk membantu memecahkan permasalahan ini. Bidan tersebut kemudian mengatakan bahwa masalah ini tidak hanya menjadi masalah kesehatan di desa kami tetapi juga menjadi masalah di banyak desa di negara itu. Dia menyarankan untuk memilih 12 laki-laki dan 12 perempuan untuk mengikuti pelatihan selama 5 hari mengenai *kesehatan reproduksi* dan keluarga berencana. Nantinya mereka akan menjadi pekerja di bidang *kesehatan reproduksi*, dan akan bekerja memberikan pengetahuan dan memotivasi penduduk desa lainnya.



Setelah mengikuti pelatihan, beberapa laki-laki menyadari bahwa mereka harus terlibat secara aktif dalam memecahkan masalah ini. Mereka memutuskan untuk bekerja keras mengajar laki-laki lain di desanya mengenai beberapa resiko dalam persalinan dan bagaimana menolong perempuan dalam kondisi tersebut. Mereka juga memutuskan untuk membentuk perkumpulan angkutan yang dapat membantu membawa perempuan ke Rumah Sakit jika diperlukan.

Kami juga berusaha keras untuk mengatasi permasalahan ini di desa kami. Pada awalnya, banyak orang mengatakan bahwa banyak perempuan meninggal karena persalinan dan kami tidak dapat berbuat apa-apa. Tetapi kami tetap tidak putus asa.



*Saya akan menolong isteri saya, supaya kehamilan dan persalinannya, aman dan sehat.*

Dengan bekerja sama dengan banyak perempuan, bidan, para tetua, dan laki-laki di masyarakat kami, kami dapat memperoleh cara yang terbaik untuk desa kami. Dan pemecahan masalah di desa kami tidak membutuhkan banyak biaya dan teknologi tinggi. Jawabannya adalah ada pada **waktu dan usaha**.

Semua orang dari desa kami, desa Lado, mengajak anda untuk bekerja sama guna memperbaiki kehidupan dan kesehatan di masyarakat anda.

### **Bagaimana cara menyelamatkan kehidupan banyak perempuan saat persalinan**

Sebagian besar kematian dan cedera akibat kehamilan dan persalinan dapat dicegah melalui gizi yang lebih baik, jarak kehamilan tidak terlalu dekat (program Keluarga Berencana), akses aman untuk aborsi, perawatan yang baik selama kehamilan dan persalinan, kendaraan

angkutan yang baik, dan pelayanan donor darah yang baik. Berikut ini adalah beberapa cara untuk membantu:

- Pelajarilah tanda-tanda bahaya selama kehamilan, persalinan, dan setelah persalinan.
- Rencanakan bagaimana mencari pertolongan sebelum dibutuhkan dalam kondisi darurat.
- Cobalah untuk bekerja sama dalam masyarakat anda sehingga transportasi/angkutan dalam kondisi darurat, biaya, donor darah akan siap ketika terjadi persalinan sulit.
- Bekerja sama dengan kepala desa setempat untuk membangun rumah kecil dekat dengan Rumah Sakit di mana para perempuan dari tempat terpencil dapat tinggal sampai waktu persalinan.

Bagaimana petugas kesehatan dapat menyelamatkan nyawa ibu dan bayinya:

- Tawarkan pelayanan Keluarga Berencana untuk mencegah aborsi yang tidak aman dan untuk membantu perempuan menghindari kehamilan dengan jarak terlalu dekat.
- Tawarkan pengobatan dan pencegahan infeksi menular seksual kepada semua perempuan dan anak perempuan yang sudah bisa hamil.
- Promosikan penggunaan kondom, dan perlindungan lain saat berhubungan seks.
- Sediakan pemeriksaan dan pengobatan HIV, termasuk obat-obatan dan pendukung lain untuk mencegah penularan HIV pada bayi selama kehamilan, persalinan, atau menyusui.
- Berikan vaksin tetanus pada semua perempuan.
- Pelajarilah bagaimana mendeteksi masalah-masalah dalam kehamilan, persalinan, dan setelah persalinan.
- Rujuklah perempuan dengan masalah kehamilan (sekarang atau di masa lampau) ke Rumah Sakit terdekat menggunakan transportasi darurat yang tersedia.
- Ajarlah penolong persalinan dan bidan bagaimana mencegah infeksi dan bagaimana mengamati dan mengatasi tanda-tanda bahaya selama kehamilan dan persalinan.
- Anjurkan ibu untuk menyusui bayinya minimal selama 2 tahun.
- Menyediakan kotak obat yang berisi:
  - *Oksitosin, ergometrin, misoprostol*, dan tanaman tradisional untuk mencegah dan mengontrol perdarahan berat setelah persalinan.
  - *Antibiotik* untuk mengobati infeksi.
  - Peralatan untuk melakukan suntikan melalui pembuluh darah dan melalui otot.
  - Obat-obatan untuk *eklampsia*.
  - Sarung tangan atau kantong plastik.
  - Pisau cukur baru.
  - Kantong untuk kotoran atau cairan yang keluar dari anus.