

## **BAB I**

### ***Welcome to the world my baby***

#### **A. Persiapan melahirkan**

Untuk para Ibu baru yang belum punya pengalaman melahirkan seperti saya, banyak sekali referensi mengenai horrornya proses persalinan yang kita dapatkan dari sekitar. Ditambah adegan sinetron yang sering kita lihat menggambarkan betapa perjuangan hidup dan mati seorang ibu dalam melahirkan buah hatinya.

Kita harus siap secara fisik dan mental untuk melahirkan, setelah bergembira membawa janin bayi kita di dalam perut kesana kemari, inilah saat untuk membawanya melihat dunia. Hamilnya *sih* senang setengah mati, menikmati tubuh yang semakin melar, perut yang bertambah gendut, dan perhatian yang

melimpah ruah dari sekeliling kita, namun seketika berubah menjadi *deg-degan* menjelang masa melahirkan.

Lupakan sejenak segala ketakutan kita dengan memasrahkan diri kepada Tuhan, karena ibarat balon yang siap meletus, sang jabang bayi akan mendesak keluar karena memang sudah waktunya, tidak bisa ditunda-tunda lagi. Nikmatilah prosesnya dan bersukacita karena sebentar lagi yang kita tunggu-tunggu selama 9 bulan akan berada dalam dekapan.

Untuk itu diperlukan persiapan dalam menghadapi proses melahirkan, diantaranya adalah :

1. Ikuti senam hamil, hal ini akan membuat rileks, dan disana akan diajarkan bagaimana cara bernafas yang baik serta mengejan pada saat pembukaan berlangsung, meskipun

pada saat latihan dan prakteknya nanti berbeda, yang penting ibu sudah punya ilmunya untuk diterapkan. Saya juga mengikutinya, maklum... hamil anak pertama, semuanya ingin dicoba.

2. Siapkan satu tas besar yang berisi perlengkapan ibu dan calon bayi selama di rumah bersalin. Isinya antara lain baju dan pakaian dalam ibu secukupnya, satu set pakaian bayi lengkap, perlengkapan mandi, serta dompet berisi uang secukupnya dan telpon genggam untuk komunikasi dan foto narsis tentunya. (*Sempet-sempetnya...*) Saya sendiri *nyesel* karena belum sempat foto dengan pose memeluk Daiva ketika di rumah sakit. Bukannya apa-apa tapi selama di rumah sakit saya malas difoto karena tidak suka melihat wajah saya sendiri di dalam foto. Aneh tapi nyata!

3. Pilih dan cek rumah bersalin yang akan dituju, lihat harga serta keadaan kamarnya. Cek juga kamar bersalin dan tenaga kesehatannya. Pastikan rumah bersalin pro ASI dan rawat gabung. *Say no to susu formula!*
4. Pelajari dan rasakan seperti apa kontraksi itu dan bedakan dengan kontraksi palsu, sehingga kita tidak terburu-buru pergi ke rumah bersalin. Kalau memang ternyata belum ada pembukaan atau *mentok* belum nambah juga, berpotensi untuk membuat kita tinggal semakin lama di rumah bersalin atau malah disuruh pulang dulu. Ini akan menambah pengeluaran tentunya (perhitungan dana *dong*). Pembukaan adalah istilah untuk robeknya vagina akibat desakan bayi yang akan segera keluar dari rahim ibu. Pembukaan mulai dari 1

sampai 10 yang diwakili dalam sentimeter. Jadi pembukaan 1 artinya robekan sepanjang 1 sentimeter dan seterusnya.

5. Sejak hamil tentu rasanya ingin memborong segala perlengkapan bayi. *Weits, woles aja*, beli seperlunya karena selebihnya akan dilengkapi oleh kado dari para penjenguk nantinya (*ngarep*)
6. Tenangkan diri, jangan lupa untuk selalu berkomunikasi dengan dokter kandungan. Informasikan segala gejala dan keluhan yang kita alami.
7. Karena konon melahirkan adalah jihad seorang ibu, minta maaf pada suami dan kedua orangtua serta mertua. Mintalah doa terbaik kepada mereka, dan pastikan mereka ada di dekat ibu saat proses melahirkan.