

## PERSIAPKAN DIRI ANDA SEBELUM, SELAMA DAN SETELAH MASA KEHAMILAN

Ditulis oleh Teakoos

Senin, 22 April 2013 20:27 - Terakhir Diperbaharui Senin, 01 Desember 2014 09:16

---

Menikah dan memiliki keluarga merupakan impian setiap manusia dan setiap orang yang menikah pasti mendambakan kehadiran seorang anak yang sehat, cerdas, kreatif, baik dan soleh/sholehah. Untuk mendapatkan anak yang sesuai dambaan kita bukanlah pekerjaan yang mudah karena selain makanan yang kita asup, perilaku kita dalam mendidik akan berpengaruh terhadap perkembangan buah hati kita.

Berbicara mengenai makanan atau nutrisi yang diasup tidak hanya menjadi tanggung jawab si calon ibu saja tetapi juga ditentukan oleh makanan atau nutrisi yang diasup oleh si calon ayah karena seperti kita tahu, manusia terbentuk dari pertemuan sel telur perempuan dan sperma laki-laki sehingga kesehatan keduanya merupakan hal utama yang harus dipersiapkan sebelum memutuskan untuk memiliki anak. Untuk itu, setiap calon orang tua harus mengubah gaya hidup tidak sehat sebelum menikah dengan gaya hidup yang sehat seperti makan makanan bergizi seimbang serta rajin berolahraga dan minum air putih minimal 2 liter perhari. Bagi para calon ayah/ibu yang gemar merokok/minuman keras maka bulatkan tekad untuk berhenti merokok/miras demi si buah hati.

Selain mengkonsumsi makanan bergizi, ada baiknya sebelum menikah kita melakukan pemeriksaan TORCH (Toxoplasma, Rubella, CMV & HSV). Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi dini penyakit-penyakit tersebut sehingga apabila salah satu pasangan mengidap salah satu penyakit tersebut dapat segera mendapatkan penanganan dari dokter. Namun pada umumnya calon pengantin *enggan* melakukan pemeriksaan ini, selain biayanya yang mahal, tidak mengetahui tentang pemeriksaan ini, ada juga yang takut apabila melakukan pemeriksaan ini ternyata terdeteksi mengidap salah satu penyakit sehingga pasangan kita membatalkan rencana pernikahan. Padahal dampak yang dapat timbul apabila kita tidak mengetahui penyakit ini dapat membahayakan janin atau bayi dalam kandungan sehingga lebih baik mencegah daripada menyesal di kemudian hari. Pemeriksaan TORCH juga penting dilakukan pada trisemester I masa kehamilan

### Saat Hamil Saat Menyenangkan

Saya menikah pada tahun 2010 yang lalu. Seperti pasangan suami istri lainnya, saya menginginkan untuk segera memiliki *momongan*. Untuk itu saya rajin mencari informasi dari buku, artikel di internet ataupun mengikuti nasehat orang agar segera bisa hamil. Selain itu, saya juga mengonsumsi susu yang kata “iklan”nya penting dikonsumsi sebelum hamil karena biasanya kita baru mengetahui hamil setelah janin berusia 4 minggu. Alhamdulillah setelah kurang lebih “kosong” 3 bulan, akhirnya saya hamil juga.

Ketika saya belum menyadari kalau sedang hamil, saya masih melakukan perjalanan dinas Jakarta – Medan dan sempat mampir ke Danau Toba. Bagi yang sudah pernah kesana pasti tahu kalau jalan menuju kesana tidak selalu mulus dan berjarak jauh dari pusat Kota Medan tapi Alhamdulillah saya dan bayi sehat-sehat saja (saya perkirakan usia janin saya sudah 3 minggu dihitung dari hari terakhir haid saya). Saya jadi teringat pada iklan susu tadi bahwa kita baru mengetahui hamil setelah janin berusia 4 minggu.

Setelah mengetahui hamil, saya lebih berhati-hati dalam beraktivitas dan menjaga pola makan saya. Selain minum susu khusus ibu hamil, saya juga mengonsumsi susu cair UHT. Alhamdulillah saya tidak mengalami mual yang berlebihan sehingga saya tetap bisa makan makanan apapun dan beraktivitas seperti biasanya. Bahkan saya sempat mengikuti kegiatan *outbound* yang diadakan oleh kantor pada saat usia kandungan saya sekitar 3 bulan ataupun melakukan beberapa kali perjalanan dinas dengan menggunakan pesawat. Hanya saja, sebelum melakukan perjalanan dinas, terlebih dahulu saya berkonsultasi dengan dokter.

Selama hamil, saya rutin berkunjung ke dokter sesuai jadwal yang telah ditentukan untuk berkonsultasi mengenai perkembangan bayi saya, mengecek tekanan darah, berat badan dan menanyakan apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan ataupun di konsumsi. Menahan diri untuk tidak mengonsumsi makanan favorit yang dilarang menjadi tantangan tersendiri untuk saya. Saya juga sangat berhati-hati dalam mengonsumsi obat-obatan, jika mengalami sakit lebih baik berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter kandungan.

Untuk merangsang perkembangan otak bayi, saya sering membaca Al-Qur’an sebagai ganti musik klasik, sering mengajaknya bicara dan juga membacakan buku cerita sambil

mengusap-usap perut. Jika tidak terbiasa, rasanya memang sangat aneh karena kita berbicara dengan perut. Namun seperti yang tertulis dalam buku yang saya baca bahwa bayi dalam kandungan dapat memberikan respon seperti tendangan jika diajak berbicara.

Saat hamil saya juga melakukan tes kadar gula darah, ini dilakukan terutama jika dalam keluarga kita ada yang memiliki riwayat penyakit diabetes. Selain itu, saya juga tidak terlalu memaksakan diri dalam beraktifitas, jika merasa lelah sebaiknya segera beristirahat. Hal yang tidak saya lakukan pada saat hamil adalah mengikuti senam hamil tapi Alhamdulillah persalinan saya berjalan lancar.

### Melahirkan itu Ga Sakit Kok...

Mungkin anda pernah mendengar pengalaman teman, saudara ataupun ibu anda ketika melahirkan. Sebagian orang memang mengatakan bahwa melahirkan itu sangat menyakitkan bahkan dapat membuat trauma seseorang. *Saking* traumanya, sampai-sampai tidak berani melakukan hubungan intim dengan suami. Cerita-cerita tersebut dapat membuat seseorang menjadi takut untuk melahirkan normal sehingga memilih untuk sesar padahal melahirkan normal lebih baik dari pada melahirkan sesar. Hanya saja ada kondisi-kondisi tertentu yang tidak memungkinkan kita untuk melahirkan normal. Namun sebelum anda memutuskan untuk sesar, ada baiknya anda mencari *second opinion* dari dokter kandungan lain.

Alhamdulillah saya dapat melahirkan normal dengan waktu mulas yang hanya beberapa jam saja dan ternyata *ngeden* itu sama saja seperti ketika kita sedang kesulitan BAB (buang air besar). Persiapan sebelum melahirkan adalah makan dan minum seperti biasanya sehingga kita memiliki tenaga untuk *ngeden*.

Ketika hamil, saya selalu berdoa agar dapat melahirkan dengan normal, apalagi ibu selalu memberikan semangat agar tidak takut menghadapi persalinan. Meski saya tidak melakukannya, ada baiknya anda mengikuti kelas senam hamil karena disana anda akan diajarkan cara menghadapi persalinan dan pernafasan. Selalu *positive thinking* sehingga kita dapat menjalani persalinan tanpa rasa takut.

### Berilah ASI Eksklusif untuk Buah Hati Anda

Sudah tahu kan kalau Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi kita. Banyak keunggulan yang terdapat dalam ASI dibandingkan dengan susu formula, semahal apapun susu tersebut. Memberikan ASI Eksklusif selama 6 (enam) bulan membutuhkan tekad dan kesabaran yang luar biasa dari seorang ibu menyusui terlebih lagi bagi ibu bekerja.

Saya bersyukur karena tempat saya bekerja menyediakan ruang khusus untuk menyusui dan memompa ASI. Saya sering bertemu dengan ibu menyusui dari bagian lain sehingga tempat tersebut juga menjadi tempat untuk berbagi cerita dan pengalaman. Kami juga saling mendukung satu sama lain agar tetap semangat memberikan ASI kepada buah hati.

Dari situ juga saya mengetahui bahwa ada plastik untuk menyimpan ASI yang dapat saya bawa ketika melakukan perjalanan dinas keluar kota, lebih praktis daripada membawa botol susu atau botol kaca khusus menyimpan ASI. Saya juga diberi saran untuk menitipkan ASI saya di dapur hotel apabila freezer dikamar hotel tidak memungkinkan untuk untuk membekukan ASI. Biasanya saya membawa sendiri wadah untuk menaruh ASI tersebut sehingga ASI tidak terlalu bercampur dengan isi freezer hotel. Jangan ragu atau malu untuk menitipkan ASI kita pada pihak hotel, InsyaAllah ASI kita tetap aman.

Cerita lain seputar ASI adalah ada seorang teman yang sering *meledak* saya mengatakan jika sering di pompa maka payudara akan

*kendor*

. Bagi saya itu bukanlah masalah karena tidak semua ibu dapat memberikan ASI kepada anaknya sehingga saya malah bersyukur karena sampai saat ini masih bisa memberikan ASI kepada anak saya. Kalau seorang ibu takut memberikan ASI untuk anaknya hanya karena tidak mau payudaranya

*kendor*

atau tidak indah lagi padahal ASI anda melimpah maka akan saya katakan bahwa ANDA SANGATLAH BODOH!!!

Maka saya anjurkan kepada ibu-ibu muda yang sedang atau akan menyusui bayinya maka bulatkan tekad anda untuk memberikan ASI eksklusif pada bayi anda. Jangan dengarkan *omon gan*

orang yang bernada negatif. Anda harus yakin bahwa ASI memiliki banyak manfaat untuk kehidupan bayi anda sekarang dan yang akan datang. Selain hemat biaya, ASI juga lebih

## PERSIAPKAN DIRI ANDA SEBELUM, SELAMA DAN SETELAH MASA KEHAMILAN

Ditulis oleh Teakoes

Senin, 22 April 2013 20:27 - Terakhir Diperbaharui Senin, 01 Desember 2014 09:16

---

terjaga higienitasnya.

Saat ini putra pertama saya, Endry Pramana Aryadi akan berusia 20 bulan. Sudah mendapatkan makanan pendamping ASI namun ASI tetap selalu saya berikan dan saya tetap melakukan aktivitas memompa ASIP. Bekerja bukanlah alasan untuk tidak memberikan ASI karena ketika sedang melakukan perjalanan dinaspun saya tetap dapat menyimpan/memasok ASI untuk Endry. Mudah-mudahan saya tetap bisa memberikan ASI kepada Endry hingga usianya 2 tahun.

Hal terakhir yang ingin saya sampaikan adalah setiap orang memiliki pengalaman yang berbeda-beda pada saat hamil, melahirkan dan menyusui. Namun berfikirlah positif dan yakinkan dalam hati bahwa anak merupakan anugerah terindah dari Tuhan maka bersyukurlah apabila kita diberi kepercayaan oleh Tuhan untuk menerima anugerah itu karena tidak semua perempuan memperolehnya.