

Kehamilan



ARTIKEL

## 8 Perkara Penting Bagi Ibu Hamil Untuk Persediaan Bersalin

Setiap ibu yang hamil pasti menginginkan persediaan untuk bersalin berjalan dengan lebih lancar, mudah dan juga selamat.

4 minit  
hingga baca

Setiap ibu yang hamil pasti menginginkan persediaan untuk bersalin berjalan dengan lebih lancar, mudah dan juga selamat. Pastikan anda dan suami merancang persediaan yang awal dan teratur. Ini dapat mengurangkan masalah yang dihadapi sepanjang proses kehamilan. Beberapa persediaan ingin dikongsikan untuk menunggu hari istimewa yang bakal tiba.

### **1. Mengetahui jarak dan lokasi hospital**

Perkara pertama yang harus diberi perhatian adalah memilih tempat di mana anda ingin melahirkan bayi anda. Adakah jarak atau lokasi hospital berdekatan dengan rumah ataupun dengan tempat kerja anda? Pastikan anda memilih tempat yang bersesuaian untuk langkah berjaga-jaga supaya proses persediaan ini berlaku dengan mudah dan selamat tanpa mengalami masalah keadaan lalu lintas ataupun sebaliknya.

### **2. Mengambil cuti atau berehat untuk membuat persediaan awal**

Pastikan anda berbincang dengan majikan untuk bekerja dari rumah pada minggu-minggu terakhir kehamilan atau mengambil cuti untuk memudahkan anda membuat persediaan dengan lebih rapi. Sila maklumkan kepada jiran-jiran rapat yang berdekatan supaya jika berlaku apa-apa kecemasan, mereka boleh membantu anda jika anda bersendirian di rumah.

### **3. Persediaan Bajet/Insurans**

Bagaimana pula dengan persediaan bajet anda? Adakah anda memiliki insurans atau panel kerja untuk menampung kos bersalin? Bajet juga merupakan satu faktor utama dalam pemilihan hospital bersalin, sama ada hospital swasta atau kerajaan.

Sebelum itu ketahui harga pakej bersalin yang ditetapkan oleh pihak hospital pilihan anda supaya menepati bajet yang ada. Lebih mudah lagi jika anda mempunyai panel tempat kerja atau insurans. Hal yang sedemikian perlu dititikberatkan sekiranya anda tidak bersalin secara normal tetapi melalui pembedahan.

### **4. Meneliti kemudahan dan kepakaran hospital**

Bincang bersama-sama untuk memilih hospital yang dapat memberikan kemudahan yang lengkap. Pastikan hospital yang dipilih ataupun yang disyorkan menyediakan kemudahan lain seperti kepakaran hospital tersebut dalam mengendalikan situasi-situasi kecemasan dengan baik. Antara situasi cemas adalah seperti kelahiran pramatang, pembedahan caesarean atau bayi lemas. Selain itu, kemudahan seperti wad bersalin, bilik bayi, penyediaan makanan dan sebagainya harus diberikan perhatian untuk kesenangan semua terutamanya kepada ibu dan anak yang baru lahir.

### **5. Menghadiri kelas antenatal**

Anda juga boleh mengikuti kelas antenatal di hospital pilihan anda, jika mahu. Kelas antenatal ini bertujuan memberikan pendedahan terhadap para ibu tentang cara pemakanan ketika hamil, cara senaman ibu mengandung, penjagaan bayi baru lahir dan penjagaan ibu selepas bersalin.

### **6. Melakukan senaman ringan**

Jangan lupa untuk sentiasa membuat senaman ringan sebelum bersalin terdahulu supaya untuk mendapat stamina yang cukup bagi memudahkan proses melahirkan anak. Nasihat doktor amatlah diperlukan jika anda ragu-ragu untuk bersenam.

## **7. Persediaan kelengkapan ibu dan anak**

Perkara yang terpenting adalah persediaan kelengkapan ibu dan anak. Peralatan penyusuan dan kelengkapan diri adalah penting untuk si ibu seperti *breast pump*, coli menyusui, stokin, pakaian dan lain-lain.

Bagi persediaan kelengkapan anak pula adalah pakaian, lampin pakai buang, peralatan mandi, kelengkapan tidur dan peralatan menyusui.

## **8. Persediaan fizikal dan mental**

Persediaan terakhir adalah persediaan fizikal dan mental kerana ia amat penting bagi si ibu untuk bersedia sepenuhnya dari segi fizikal dan mental kerana proses kelahiran ini adalah sesuatu yang mendebarkan.

Dengan persediaan emosi dan fizikal diri yang lengkap, para ibu pasti akan berasa lebih tenang malah gembira untuk menyambut kelahiran kanak-kanak.

Cubalah MOM & ME. Ia ialah susu formula dirumus khas dengan 20 vitamin dan mineral termasuk asid folik, vitamin A, vitamin C, kalsium dan zat besi. Ia juga mengandungi DHA (125mg setiap 100g) yang didapati banyak di dalam otak. Selain itu, MOM & ME membekalkan protein untuk menyokong keperluan tambahan anda semasa hamil.