

Kehamilan



ARTIKEL

## Sudah Tiba Masanya? Ketahui 6 Tanda-tanda hendak bersalin

Mengharungi detik yang paling berharga untuk melahirkan anugerah buat anda dan suami merupakan pengalaman yang cukup

# menggembirakan malah mendebarkan.

3 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Mengharungi detik yang paling berharga untuk melahirkan anugerah buat anda dan suami merupakan pengalaman yang cukup menggembirakan malah mendebarkan. Apatah lagi kepada ibu yang bakal bersalin buat pertama kalinya. Kepada pasangan yang bakal menimang cahaya mata pertama akan mengalami sedikit kesukaran untuk mengenalpasti tanda-tanda bersalin yang sebenar.

Pengalaman sakit bersalin berbeza-beza bagi setiap wanita malah setiap kelahiran juga berbeza. Tempoh penuh kehamilan adalah 40 minggu dan untuk menentukan titik permulaannya adalah sukar. Oleh itu, para ibu perlulah peka untuk mengetahui tanda-tanda berikut supaya lebih bersedia untuk menghadapi saat kelahiran.

## 1. Sakit belakang

Perkara ini paling kerap dialami oleh ibu hamil. Ia dapat dirasai di bahagian bawah belakang atau pada bahagian abdomen seperti kekejangan seolah-olah senggugut. Keadaan ini berlaku kerana bayi dalam kandungan menurun ataupun beralih kedudukan dan menekan tulang belakang anda.

## 2. Kontraksi rahim

Secara semulajadi, ibu yang hamil akan mengalami kontraksi sebelum melahirkan bayi. Kontraksi adalah rasa tegang pada bahagian tengah perut sehingga ke ari-ari dan ia juga merupakan tanda awal dan isyarat penting kelahiran.

Sekiranya tanda ini muncul, para ibu perlu mencatat jarak masa dan memerhati kekerapan sakit yang dialami. Kontraksi yang sebenar berlaku secara teratur dan pada jarak yang konsisten. Kontraksi biasa atau *Braxton Hicks* adalah sedikit berbeza kerana ia berlaku secara tidak teratur dan sakitnya akan berkurangan.

Jika ianya kerap berlaku dan jarak kontraksi semakin singkat, anda dinasihatkan pergi ke hospital dengan segera untuk mendapat kepastian daripada doktor. Kontraksi yang berlaku lebih kerap mempercepatkan pembukaan rahim.

## 3. Darah keluar atau *bloody show*

Sesetengah wanita mengalami cecair mukus seperti lendir atau gam lekang yang keluar melalui laluan pintu rahim apabila serviks akan mula menipis. Tanda ini menunjukkan bahawa bayi sudah bersedia untuk bergerak ke saluran peranakan. Ia sama ada anda berada di ambang kelahiran atau mungkin dalam masa beberapa hari lagi.

#### **4. Air ketuban pecah**

**Kebanyakan wanita akan merasakan kontraksi sebelum air ketuban pecah. Kebiasaannya keadaan ini berlaku apabila ada lelehan air jernih dengan jumlah yang banyak mengalir keluar melalui faraj. Biasanya ia adalah tanda-tanda bersalin semakin hampir dan perlulah menyusul ke hospital dengan segera.**

#### **5. Kekerapan membuang air kecil dan perut yang memulas**

**Ketika bayi sudah mula menekan ke kawasan rangka tulang pelvis, anda merasakan perut menjadi ringan dalam sekitar dua minggu sebelum kelahiran. Ibu yang hamil akan mengalami kekerapan membuang air kecil dan perut yang memulas kerana tekanan daripada bayi itu sendiri.**

**Serviks akan terbuka apabila kontraksi terjadi di mana pangkal rahim akan menjadi lebih lembut dan nipis. Hanya doktor sahaja mengetahui perubahan serviks semasa pemeriksaan dilakukan.**

#### **6. Pergerakan bayi menjadi kurang**

**Selain daripada tanda-tanda di atas, anda juga perlulah ke hospital jika mendapati bayi kurang bergerak atau apa sahaja masalah yang dialami untuk kepastian doktor. Tempoh hamil 40 minggu adalah dikira bermula hari pertama haid terakhir sehinggalah tarikh jangkaan bersalin.**

**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 dengan banyak di dalam otak. Selain itu, MOM & ME membekalkan protein untuk menyokong keperluan tambahan anda semasa hamil.**