

Kehamilan



ARTIKEL

## Bagaimana Cara Bersiap Sedia untuk Bersalin

**Anda semakin hampir akhir trimester ketiga anda setelah berbulan-bulan menghadapi liku cabaran dengan pelbagai detik kejutan dan**

# kegembiraan.

**3 minit**

**hingga baca**

▪ **By Danial Ahmad , Author**

**Feb 19, 2021**

Anda semakin hampir akhir trimester ketiga anda setelah berbulan-bulan menghadapi liku cabaran dengan pelbagai detik kejutan dan kegembiraan. Apabila tarikh bersalin bayi semakin hampir, anda mungkin bimbang untuk membuat persediaan bersalin. Berikut adalah beberapa tip yang dapat membantu anda.

## **Memahami proses kelahiran**

Maklumat lebih awal boleh membantu mengurangkan tekanan dan kebimbangan mengenai kelahiran. Ketahui bagaimana untuk mengenali peringkat kelahiran, mengurus kesakitan, dan mempelajari teknik pernafasan. Beberapa tanda umum yang menyatakan anda semakin hampir dengan kelahiran termasuk discaj, mengalami cirit-birit atau rasa sakit belakang yang melampau.

Anda juga boleh bertanya pada pakar penjagaan kesihatan anda tentang pelbagai jenis persalinan seperti bersalin dalam air, bersalin semula jadi atau bersalin melalui pembedahan caesarean. Jika anda mempelajari kaedah persalinan, ia membantu anda merancang persalinan anda. Anda mungkin tidak menggunakan kesemua maklumat, tetapi ia membantu anda bersedia dari segi mental untuk kelahiran bayi anda. Jika apa-apa, anda pasti dapat mengenal pasti mitos daripada pelbagai fakta kelahiran.

Anda boleh pergi ke kelas bersalin. Bercakap dengan ibu-ibu yang lain untuk belajar tentang pengalaman mereka. Anda juga boleh mendapatkan nasihat pakar penjagaan kesihatan.

## **Bersiap sedia untuk tarikh kelahiran**

Bersiap sedia untuk kelahiran bayi anda juga bermakna anda perlu merancang kesemua perkara yang perlu dilakukan ketika tarikh kelahiran tiba. Sediakan senarai nama untuk diberitahu, ke mana dan bagaimana hendak pergi. Aturkan bersama pakar penjagaan kesihatan anda tentang bila masa yang sesuai untuk pergi ke hospital. Ingat perjalanan ke hospital dan jika perlu, ambil masa untuk melawat seluruh kawasan hospital pada hari kelahiran.

Sediakan beg dengan segala yang anda perlukan pada hari tersebut. Berikut adalah beberapa perkara yang anda perlu:

- Wang tunai untuk kecemasan
- Kelengkapan dandanan diri
- Telefon bimbit dan pengecas
- Pakaian yang selesa
- Pakaian untuk bayi anda
- Dokumen-dokumen penting termasuk borang pendaftaran IC dan hospital anda

- Hiburan seperti muzik atau buku

Sudah tentu semua perancangan di dunia ini tidak mengambil kira kejadian yang tidak diduga. Jangan berikan tekanan pada diri anda jika beberapa perkara tidak mengikut perancangan. Ambil perkara dengan mudah dan pastikan pasangan atau ahli keluarga terdekat anda hadir untuk sokongan. Walaupun anda bersiap sedia untuk bersalin, pengambilan pemakanan anda masih penting. Asid folik, kalsium, dan probiotik; ini adalah beberapa nutrien yang baik dalam badan semasa mengandung. MOM & ME mengandungi semua nutrien tersebut dan banyak lagi! Pastikan anda mempunyai makanan yang berkhasiat dengan MOM & ME; tebus sampel percuma di sini.