Nia Nurdiansyah, S.Psi.

Buku Pintar Ibu & Bayi

Panduan Lengkap Merawat Buah Hati & Menjadi Orangtua Cerdas

"Penting sekali buat calon ibu & para ibu masa kini. Cerdas, tidak asal tulis, tetapi juga melalui survei dan sesuai dengan kondisi masa kini."

—*dr. Ardhani Riesharini*, 30 Tahun, Ibu Dua Anak, Dokter Umum

bukuné
Bahan dengan hak cipta

Buku Pintar Ibu & Bayi

Penyusun : Nia Nurdiansyah, S.Psi.
Editor : Widyawati Oktavia, Wulan Kusumawardhani
Proof Reader : Dewi Fita
Penata Letak : Gita Mariana
Desainer Sampul : Gita Mariana

Penerbit: Bukuné
Redaksi:
Jln. Haji Montong No. 57
Ciganjur - Jagakarsa
Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 78883030 (Hunting), ext. 207, 208
Faks. (021) 7270996
E-mail: redaksi@bukune.com
Website: www.bukune.com

Pemasaran:
Kawah Media
Jln. Moh. Kahfi 2 No. 13-14
Cipedek - Jagakarsa
Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 7888 1000 ext. 120, 121, 122
Faks. (021) 7889 2000
E-mail: kawahmedia@gmail.com
Website: www.kawahdistributor.com

Cetakan Pertama, November 2011
Hak cipta dilindungi undang-undang

Nurdiansyah, Nia, S.Psi.
Buku Pintar Ibu & Bayi/ Nia Nurdiansyah, S.Psi.; penyunting, Widyawati Oktavia, Wulan Kusumawardhani– cet.1 – Jakarta: Bukuné, 2011
360 hlm; 15 x 23 cm
ISBN 602-220-018-0

1. Ibu dan Anak I. Judul
II. Widyawati Oktavia, Wulan Kusumawardhani

400

Bahan dengan hak cipta

Ucapan Terima Kasih

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk:

buah hatiku, Ezra Shodry Alviansyah, yang dengan celoteh riangnya telah memintaku untuk belajar lebih banyak tentang kehidupan;

suamiku tercinta, Anhar Son Haji, yang dengan kesabarannya selalu menemaniku untuk belajar tentang kehidupan;

kedua orangtuaku, yang iringan doa dan kasih sayangnya tidak pernah putus selama proses pembelajaran ini berlangsung.

Terima Kasih dan Rasa Syukur yang Tak Pernah Putus kepada:

Allah Swt.

yang telah menghadirkan keempatnya dalam hidupku,

yang telah menyempurnakan hidupku dengan menjadikanku seorang ibu,

yang telah membukakan jalanku untuk menjadi manusia yang lebih baik karena belajar dan membagi ilmu.

Terima kasih kepada Penerbit Bukune, Mbak Iwied, Gita Romadhona, dan Resita Wahyu Febriati, yang membantu membukakan jalan untuk kelahiran buku ini.

Semoga karya sederhana ini dapat menjadi kado istimewa yang bermanfaat bagi semua wanita yang akan dan telah menjadi seorang ibu.

Bahan dengan hak cipta

Menjadi Ibu

Menjadi ibu adalah fase yang luar biasa indah dalam kehidupan seorang wanita. Selama sembilan bulan, kita merangkai harapan serta doa untuk si jabang bayi. Ketika bayi mungil itu hadir, kita tidak saja bahagia, tetapi menjadi begitu takjub dengan proses penciptaan dan kebesaran-Nya.

Melihat kemurnian dan ketidakberdayaan seorang bayi membuat kita menilik kembali kehidupan yang sedang kita jalani. Muncul keinginan untuk menjadi lebih baik dan melakukan yang terbaik untuk si kecil. Kehadirannya mengetuk jiwa kita untuk kembali belajar mengenai kehidupan. Seorang ibu baru, seketika memiliki rasa keingintahuan dan perhatian yang begitu besar terhadap bayi mungilnya.

Pengetahuan mengenai bagaimana merawat, mengasuh, dan membesarkan si kecil menjadi sebuah kebutuhan yang sangat penting bagi kita, ibu baru. Pengetahuan yang cukup membuat Anda menjadi lebih percaya diri untuk menjalani peran barunya.

Buku yang saya tulis ini bisa dikatakan sebagai "setengah dari apa yang perlu Anda ketahui untuk menjalani peran sebagai ibu baru dan bagaimana mengurus serta mengasuh si kecil agar sehat secara fisik maupun psikologis". Mengapa saya menyebutnya hanya setengah? Karena buku ini adalah panduan untuk merawat bayi—makhluk hidup pada tingkatan tertinggi dengan kompleksitas dan keunikannya. Buku ini bukan panduan untuk mengembangbiakkan dan merawat *Aglaonema* atau bagaimana berternak udang lobster yang bisa dikuasai dalam waktu singkat. Oleh karena itu,

Bahan dengan hak cipta

sebanyak apa pun kita membaca, bertanya pada ahlinya, atau mengikuti seminar-seminar, setengah pengetahuan yang lainnya baru bisa diperoleh ketika kita telah terjun langsung menjadi ibu, merawat, dan mengasuh si kecil.

Dalam diri seorang bayi mungil yang masih bersih jiwa dan raganya itu, sedikit demi sedikit, akan terkuak sebuah pengetahuan tentang bayi itu sendiri, manusia pada umumnya, serta kehidupan secara luas. Masing-masing orangtua akan mengembangkan kemampuan dan kepandaian yang berbeda-beda dalam menghadapi anaknya. Orangtua A yang sangat pandai dalam mengasuh anaknya belum tentu mendapat nilai A ketika mengasuh anak tetangganya.

Jadi Anda tidak perlu berkecil hati dan merasa tidak percaya diri. Mantapkanlah hati dan berbahagialah karena bayi mungil Anda adalah sumber mata air yang mengalirkan pengetahuan dan harapan jika kita menyusurinya dengan penuh kesabaran, keikhlasan, dan ketekunan.

Bahan dengan hak cipta

Bahan dengan hak cipta

zona satu

From Bump to Birth

(Persiapan Kehamilan sampai Kelahiran)

Bahan dengan hak cipta

Bahan dengan hak cipta

1. MEMULAI SEBUAH AWAL YANG BAIK

"Jauh sebelum janin menghuni rahim selama sembilan bulan, mata hati ibu telah melukiskan bagaimana senyum pertama bayi mungilnya akan menyentuh relung terdalam hatinya, bagaimana binar-binar tatapan pertamanya mampu memancarkan kehangatan untuk jiwanya, dan bagaimana tangan mungilnya akan menghidupkan naluri keibuan dan membuatnya ingin terus berada di dekat makhluk mungilnya yang tak berdaya."

Motivasi di Balik Keinginan untuk Memiliki Anak

Untuk memulai sebuah awal yang baik, kita sangat disarankan untuk tidak memutuskan memiliki anak atas dasar beberapa pernyataan di bawah ini. Motivasi-motivasi berikut perlahan akan membuat *roller coaster* kehidupan rumah tangga kita meluncur terjun ke dasar taman bermain.

- *Roller coaster* yang kita naiki bersama pasangan akan mulai bergerak menurun ketika kita mulai berpikir untuk segera memiliki momongan dengan alasan, *semua orang memilikinya kenapa saya tidak.* Kita pikir, jika teman kuliah kita dulu—yang baru beberapa waktu lalu menikah—sudah memiliki momongan, jadi ini adalah saatnya untuk melakukan hal yang sama. *Apakah Anda masih berpikir bahwa jika orang lain siap, berarti Anda pun sama siapnya?*

Bahan dengan hak cipta

Kita mulai ingin sekali seperti si A yang setiap akhir pekan pergi ke mal atau taman rekreasi bersama suami dan anaknya sambil berpikir untuk segera memiliki momongan agar bisa melakukan hal yang sama. *Apakah Anda tahu bahwa para orangtua itu tidak akan mengatakan pada kita bagaimana mengantuknya mereka dan betapa mereka sebenarnya ingin menghabiskan siang harinya bermalas-malasan di tempat tidur tanpa gangguan si kecil karena semalaman begadang menjaga si kecil yang rewel?* Segala sesuatu sering kali tampak begitu indah dan sempurna dari luar. Sama halnya dengan proses memiliki seorang anak, terlihat mudah di luarnya, padahal banyak proses yang harus menyertainya hingga akhirnya kita bisa memamerkan si kecil di mal saat akhir pekan.

- *Roller coaster* semakin menukik saat kita menyadari bahwa pesta pernikahan telah berakhir, bulan madu tinggal kenangan, dan kini mulai menjalani hari-hari realistis yang tampak biasa saja. Saat tidak bekerja, dan hanya tinggal di rumah saat suami pergi ke kantor, kita mulai berpikir bahwa rasa-rasanya akan terasa menyenangkan jika ada sesuatu yang lain untuk dikerjakan dan dipikirkan, misalnya dengan memiliki seorang anak. Suami begitu sibuk dengan pekerjaan dan ia mulai bosan dengan rutinitas kerjanya sehingga mulai membayangkan bahwa akan sangat menyenangkan jika suatu saat ia bisa bermain bersama si junior. Sekadar mengajaknya berjalan-jalan atau menonton film kartun seharian.

Kita tidak menyadari bahwa saat ini sedang bosan dan mulai terobsesi dengan "ide" memiliki anak, bukan pada kenyataan yang sesungguhnya akan proses memiliki anak tersebut. *Apakah mungkin kita bisa mempelajari arti dari tanggung jawab, pendewasaan, dan pembagian cinta apabila kita sendiri belum bisa beranjak dan menemukan cara yang lebih baik untuk mengusir kebosanan?*

- Tanpa disadari, *roller coaster* yang ditumpangi mulai menjungkir-balikkan kita saat kita berpikir bahwa kehadiran si kecil akan memperbaiki hubungan dan kehidupan pernikahan yang sedang dijalani saat ini. Kita belum sepenuhnya menyadari bahwa tidak

Bahan dengan hak cipta

mungkin membebankan sebuah tanggung jawab yang besar kepada bayi mungil yang baru saja hadir di dunia ini. Apalagi, berharap bahwa kehadiran bayi mampu mengubah keadaan menjadi seperti apa yang kita inginkan. Kita mungkin lupa bahwa bayi hanyalah bayi. Ia masih tak berdaya dan sangat membutuhkan orangtuanya, apa pun keadaan emosional dan material kedua orangtuanya.

Apakah Anda tahu bahwa tugas orangtua adalah merawatnya, mengajarinya percaya pada kehidupan, dan menyediakan dunia yang nyaman senyaman kehidupan di dalam rahim ibunya? Apakah Anda akan marah ketika mengetahui tugas bayi adalah menjadi bayi dan itu saja? Seperti kata peribahasa *"Sunt pueri pueri et pueri puerilia tractant"*—anak adalah anak, dan anak melakukan hal yang seharusnya dilakukan anak-anak. Kehadiran anak tentu saja membawa berkah dan kebahagiaan bagi pasangan suami istri, tetapi bukan sebagai alat untuk menyelesaikan masalah. Jika ada masalah dalam kehidupan rumah tangga, temukan penyebab yang sesungguhnya dan selesaikanlah, baru kemudian putuskan apakah si kecil layak hadir di tengah-tengah kehidupan kita.

- Hari demi hari, kita sudah tak mampu lagi membendung tekanan sosial, baik itu dari orangtua maupun orang lain di sekitar yang terus saja menanyakan kapan kalian berdua akan memiliki momongan. Tanpa berpikir bahwa Anda harus sedikit mengerem laju turun *roller coaster* yang sedang ditumpangi dan membuatnya bergerak ke atas, Anda justru memenuhi harapan sosial dengan mengabaikan kebutuhan yang sesungguhnya dari diri sendiri dan pasangan. Kita mulai berpikir untuk membungkam kata hati kita sendiri dan menyingkirkan apa yang dipikirkan pasangan untuk mewujudkan harapan orang lain serta harapan orangtua kita untuk menjadi kakek dan nenek.

Sebenarnya, kita tidak perlu merisaukan pertanyaan-pertanyaan itu, karena itu adalah satu dari sekian banyak pertanyaan wajar mengenai perjalanan kehidupan seseorang. Jika kita sudah siap, pertanyaan-pertanyaan itu bisa dijadikan semangat untuk "bekerja" lebih giat. Namun, jika Anda dan

Bahan dengan hak cipta

pasangan belum siap, tenang saja karena justru ini adalah saatnya untuk belajar lebih banyak sehingga ketika saatnya sudah tiba Anda akan benar-benar siap lahir dan batin.

- Anda dan pasangan benar-benar ingin membuktikan pada dunia mengenai kesuburan Anda berdua tanpa menyadari bahwa ada mekanisme biologis juga psikologis yang terjadi dalam usaha untuk memiliki momongan. Pada tahap ini, Anda harus segera turun dari *roller coaster*, keluar dari "taman bermain", dan duduk di "kelas" untuk belajar proses dari memiliki seorang anak baik itu secara biologis maupun psikologis.

Masih belum yakin apakah Anda dan pasangan siap untuk memiliki momongan dan hal apa saja yang sebenarnya bisa menjadi bahan pertimbangan? Coba lakukan beberapa hal berikut.

☞ **Adakan *meeting* kecil-kecilan untuk merumuskan visi dan misi "perusahaan".**

Apa visi, misi, dan cita-cita kehidupan Anda? Bagaimana dengan pasangan? Pernahkan Anda dan pasangan membicarakan mengenai tempat persinggahan dari perjalanan yang baru saja dimulai ini?

Apakah tujuan hidup kita sejak awal saat memutuskan untuk membina kehidupan rumah tangga? Apakah kita tipe orang yang, kuliah-bekerja-menikah-punya anak, atau sebaliknya masih banyak impian yang ingin dicapai selain bekerja, misalkan melanjutkan kuliah ke jenjang yang lebih tinggi dan meraih karier impian? Apakah kehadiran anak dapat disinergikan dengan berbagai keinginan yang belum tercapai tersebut atau justru akan membuat diri kita merasa terhambat?

☞ **Bagaimana dengan kehidupan karier yang membuat dapur rumah Anda mengepul selama ini?**

Apakah bisa berjalan dengan lancar atau meningkat dengan kehadiran anak?

Bahan dengan hak cipta

Kita masih berusia *twenty-something*, sementara pasangan sedang asyik-asyiknya menikmati *golden age* dalam hidupnya. Kalian berdua begitu menikmati karier yang sedang dijalani dan berharap karier akan menanjak sesuai dengan apa yang diharapkan. Meskipun banyak sekali orang yang bisa mensinergikan aktualisasi dirinya dalam berkarier dan berkeluarga, bagaimana dengan diri Anda sendiri? Apa yang Anda pikirkan mengenai bekerja dan memiliki anak? Banyak wanita yang sukses bekerja di rumah sambil mengasuh anaknya, sementara yang lain juga tidak kalah suksesnya bekerja di luar sambil tetap memantau anaknya di rumah. Sebagian ada yang menunda sampai anaknya berusia satu tahun, lalu kembali bekerja. Sebagian yang lain memilih menjadi ibu rumah tangga. Ada juga yang mengalami kegagalan dalam berperan ganda. Semuanya harus dipertimbangkan, terutama pertimbangan bahwa dengan memiliki anak sama artinya dengan asap dari dapur yang harus terus mengepul.

☞ **Rekreasi VS Prokreasi. Bagaimana pemahaman Anda dan pasangan mengenai hubungan intim sebagai sarana rekreasi juga prokreasi?**
Apa yang Anda tahu tentang terjadinya pembuahan? Jika kita sudah siap untuk mencoba berhubungan intim dengan tujuan prokreasi (memiliki keturunan), siapkah kalian berdua dengan kemungkinan tidak berhasil pada percobaan pertama. Lalu, apakah percobaan pertama akan mengarahkan kalian untuk percobaan-percobaan lainnya. Apakah kita menyikapinya sebagai tantangan untuk terus berusaha dan berdoa, atau kita akan menciut dan enggan dengan kegiatan prokreasi tersebut?

☞ **Banyak yang mengatakan bahwa hubungan selama kehidupan pernikahan tidak bisa disamakan dengan hubungan dengan pada saat belum menikah**.
Untuk realistisnya, apakah kita dan juga pasangan membangun pernikahan di atas fondasi yang realistik atau sebaliknya masing-masing masih menyimpan harapan akan kisah *fairy tale* dalam nuansa pernikahan?

Bahan dengan hak cipta

Apakah Anda pernah membayangkan bahwa suatu saat, Cinderella yang dilamar pangeran tampan berkuda, berat badannya akan bertambah karena memiliki anak sehingga gaun cantiknya tidak lagi muat dikenakan? Juga bahwa si kecil akan lebih rewel dari si kurcaci Grumpy, bahwa mengurus satu bayi bisa sama dengan memenuhi kebutuhan 7 kurcaci, bahwa setiap saat akan ada apel beracun yang bisa membuat Anda pingsan jika tidak berhati-hati dalam kehidupan? Apakah Anda tahu bahwa Sleeping Beauty tidak bangun dari tidur panjangnya karena dicium si pangeran, tetapi terbangun karena bayinya minta disusui?

Sedikit banyak kehadiran si kecil akan mengubah kehidupan pernikahan. Sebenarnya, itu adalah perubahan yang baik, yang berarti pendewasaan dalam memandang hubungan antar pasangan selama ini. Sama seperti bayi yang baru belajar berjalan, memiliki anak memang terasa sulit pada awalnya. Namun, segera setelah percobaan pertama berhasil, segalanya akan terasa sangat mudah, bahkan mungkin kita akan lupa bahwa sebelumnya si kecil baru bisa merangkak.

☞ **Ruangan yang lebih besar untuk cinta yang lebih banyak**.

Kita sedang membicarakan tempat tinggal dan masalah ruang, secara konkret juga kiasan.

Pernahkah kita menyadari bahwa mencintai seseorang berarti kita harus membagi ruangan yang ada pada diri kita dengan orang tersebut dan percaya bahwa ia akan menjaganya? Terkadang, karena begitu mencintainya, kita hampir-hampir menyewakan seluruh ruang di hati kita untuknya? Satu cinta saja sering membuat kita kehilangan ruang untuk diri kita sendiri dan dua cinta hampir-hampir membuat kita sering merasa tidak memiliki ruang untuk diri kita sendiri.

Baiklah, mungkin bisa kita gambarkan dengan contoh. Kita biasa mandi berlama-lama setelah pulang kantor untuk menghilangkan lelah, kini jam mandi harus dipangkas sampai setengah lebih karena waktu untuk mandi harus digunakan untuk mengurus suami dan si kecil. Itu berarti *"me time"* atau saat untuk diri sendiri menjadi

Bahan dengan hak cipta

berkurang. Dalam kehidupan berkeluarga, *"me time"* akan mengecil dan *"our time"* akan semakin besar. Sudah siapkah kita untuk mengisi *"our time"* itu dengan hal-hal yang sama-sama menyenangkannya dengan *"me time"*? Kita dituntut untuk memiliki hati yang lebih lapang saat memutuskan membina keluarga dan memiliki anak karena hati yang sempit akan segera membuat kita jenuh dengan tangisan si kecil, sindiran kakak ipar, atau tatapan tajam mertua, ditambah lagi dengan suami yang kurang pengertian.

☞ **Memiliki ruang yang lebih besar sama artinya dengan bekerja lebih keras dan menabung.**

Pada titik tertentu, apartemen atau rumah yang awalnya terasa nyaman untuk berdua kini menjadi terlalu sempit dan tidak lagi senyaman biasanya.

Kebutuhan untuk memiliki *space* yang lebih besar akan muncul tidak hanya karena kelak si kecil akan begitu cepat bosan dengan area yang ada untuk dieksplorasi. Hal itu juga disebabkan pada titik yang lain, Anda berdua akan memikirkan kehidupan yang lebih baik untuk si kecil, tempat yang lebih lapang untuk bermain, atau lingkungan rumah tipe *landed* dengan banyak teman kecil lainnya untuk bermain. Anda dan pasangan akan mulai berpikir untuk membentuk 'Keluarga Anda Sendiri', bukan keluarga orangtua Anda. Keinginan untuk pindah dan hidup mandiri akan menyeruak saat tindakan dan usaha untuk menjadi yang terbaik bagi keluarga sering terhalangi oleh campur tangan pihak luar. Anda dan pasangan semakin memimpikan yang terbaik bagi si kecil. Anda ingin mengasuhnya dengan cara yang terbaik yang Anda tahu. Jadi, memutuskan untuk memiliki anak sesungguhnya merupakan keputusan yang harus dipikirkan masak-masak.

☞ **Siapkah Anda berteman dengan diri sendiri?**

Sebenarnya, tidak ada hukum pasti yang menyatakan bahwa kita akan menjadi kesepian saat menikah dan bertambah tiga kali lipat ketika memiliki anak.

Bahan dengan hak cipta

Namun, kurang lebih, kehidupan sosial kita akan bergeser. Kita pasti akan merasa kurang sreg berteman dengan seseorang yang setiap hari selalu berbicara mengenai tas atau sepatu dari merek mana yang akan ia beli. Sementara itu, kita sendiri sedang memikirkan bagaimana menabung untuk pendidikan si kecil, bahkan masih memikirkan bagaimana mencukupi kebutuhan harian si kecil. Kita akan mulai memilih teman yang senasib. Teman yang memikirkan hal yang sama dengan kita terasa jauh lebih menarik pada saat kita berkeluarga dan memiliki anak. Secara alamiah, kita akan menyeleksi lingkaran pertemanan kita. Malam minggu yang biasanya digunakan untuk *hang out* bersama teman akan kita habiskan bersama suami dan si kecil. Kita mulai belajar untuk memercayai insting diri sendiri, padahal biasanya kita selalu minta nasihat sahabat atau teman.

Kini kita mulai belajar bertanggung jawab dengan keputusan-keputusan yang kita buat sendiri. Hal itu membuat kita lebih banyak *curhat* dengan diri sendiri ketimbang dengan sahabat atau teman. Pada titik tertentu, pekerjaan rumah tangga sering membuat kita merasa terisolasi dari dunia luar dan rasa kesepian akan muncul. Tidak mudah menghadapi masa transisi ini, tetapi teman-teman yang kita tinggalkan tidak diam di tempat, mereka juga bergerak dan berubah. Pada satu titik, teman lama kita juga akan menikah dan memiliki anak. Kita kembali menemukan sahabat lama yang hilang dan bisa kembali *hang out* sambil membicarakan gosip terbaru mengenai bagaimana cara ampuh menenangkan si kecil yang rewel atau mode baju paling tren untuk si buah hati.

Saat Tepat untuk Mempersiapkan Kehamilan

Jika kita sudah mengevaluasi niat kita dan pasangan, saatnya untuk menerapkan awal yang baik pada beberapa hal penting lainnya. Jawab dengan jujur pertanyaan di bawah ini untuk mengetahui seberapa siap Anda dan pasangan untuk memiliki momongan.

Bahan dengan hak cipta

Ask Yourself First: Apakah Anda dan pasangan.....

1. **Sudah memiliki gaya hidup yang sehat sebelum memulai program kehamilan?**
2. **Melakukan pemeriksaan kesehatan pranikah?**
3. **Sudah menyiapkan kondisi finansial untuk menghadapi kehadiran tamu kecil yang istimewa?**

Jika menjawab tidak dari ketiga pertanyaan tersebut, bukan berarti Anda belum diperbolehkan untuk menimang momongan, Anda hanya harus (segera) belajar lebih banyak mengenai ketiga hal tersebut dan menerapkannya.

Apa yang Harus Dilakukan untuk Mempersiapkan Kehamilan?

☞ **Terapkan Gaya Hidup Sehat**.

Menerapkan gaya hidup yang sehat dapat dimulai dari menghindari hal yang paling merugikan janin, yaitu merokok, mengonsumsi alkohol, dan menggunakan narkoba. Selanjutnya, kita sebut ketiga hal itu ***three alerts*** atau **tiga bahaya pokok.** Mengapa harus menghindari tiga bahaya pokok tersebut?

Pertama, nikotin: zat utama yang terkandung dalam rokok dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan yang rendah. Bayi dari ibu yang merokok pada saat dilahirkan akan lebih sering mengidap masalah kesehatan dibandingkan dengan bayi dari ibu yang tidak merokok. Pada trimester kedua kehamilan, merokok dapat menyebabkan gangguan kehamilan dan janin.

Kedua, mengonsumsi alkohol dalam jumlah yang sangat sedikit sekalipun pada masa kehamilan dapat menyebabkan aborsi spontan atau keguguran. Selain itu, alkohol juga dapat menghambat pembentukan jaringan saraf pada janin.

Ketiga, narkotik dan obat-obatan terlarang merupakan penyebab terjadinya cacat bawaan lahir pada bayi seperti langit-langit mulut yang terbelah, keterbelakangan perkembangan, dan kesulitan belajar pada kemudian hari.

Untuk menghindari akibat buruk dari tiga bahaya pokok ini, jika Anda atau pasangan merokok, tidak ada jalan lain selain berhenti

Bahan dengan hak cipta

mengonsumsinya. Temui konsultan ahli atau bergabunglah dengan terapi berhenti merokok sebelum memulai program kehamilan. Jika masih sulit—terutama bagi pria—saat merokok, hindarilah berdekatan dengan istri Anda agar asap rokoknya tidak ikut terisap oleh istri dan si jabang bayi.

Berhentilah mengonsusmi alkohol dan bijaksanalah dalam menggunakan obat-obatan, terutama yang berfungsi sebagai obat penenang dan amfetamin. Berkonsultasilah pada dokter mengenai obat-obatan yang aman digunakan pada masa kehamilan.

Selanjutnya, mulailah memperbaharui gaya hidup yang lainnya yang berhubungan dengan pola makan dan rutinitas berolahraga. Minimal, enam bulan sebelum memulai program kehamilan, Anda dan pasangan harus berubah. Pola makan yang sehat dengan asupan gizi yang memadai sangat dianjurkan pada ibu yang akan memulai program kehamilannya. Asupan gizi setiap harinya haruslah seimbang dan bervariasi agar badan tetap sehat sehingga kualitas sel telur dan sperma juga baik. Perubahan harus dilakukan secara sinergis antara suami dan istri agar dapat saling mendukung. Jika suami memiliki pola makan yang kurang sehat, istri akan terbawa. Jadi, suami harus mau berperan aktif untuk memperbaharui pola makannya, begitu pula sebaliknya.

Asupan vitamin B dan asam folat yang memadai pada masa sebelum hamil sangat penting untuk mendukung proses pembuahan. Kekurangan asam folat dapat berisiko atas terjadinya gangguan sistem saraf pada janin. Wanita hamil dianjurkan untuk mengonsusmi asam folat sebanyak 400 mikrogram setiap harinya, paling tidak tiga bulan sebelum hamil. Asam folat juga dapat diperoleh dengan konsumsi susu khusus untuk ibu hamil, hati, sayuran hijau seperti brokoli dan bayam, serta kacang-kacangan.

Rutinitas harian Anda dan pasangan juga harus diperhatikan saat akan merencanakan kehamilan. Sebuah penelitian yang dilakukan di Denmark menyebutkan bahwa wanita hamil yang bekerja pada malam hari akan cenderung mengalami masa hamil yang lebih lama dan melahirkan bayi dengan berat badan yang rendah. Hal tersebut

Bahan dengan hak cipta

disebabkan karena berubahnya *body clock* atau jam biologis tubuh yang akan mengganggu produksi hormon yang berefek negatif pada ibu dan bayinya. Untuk itu, disarankan agar ibu yang sedang melakukan program kehamilan untuk mengatur jadwal beristirahat pada malam harinya dengan baik.

Olahraga juga penting dilakukan pada saat melakukan program perencanaan kehamilan. Olahraga akan membuat tubuh tetap bugar, metabolisme tubuh berjalan dengan baik, dan otot-otot tetap terlatih.

☞ Anda dan pasangan sudah menerapkan gaya hidup yang sehat, kini saatnya *melakukan pemeriksaan pranikah*. Pemeriksaan pranikah sebenarnya sama saja dengan pemeriksaan kesehatan pada umumnya, hanya saja penekanannya lebih pada organ dan fungsi tubuh yang berhubungan dengan proses kehamilan. Namun, tidak ada salahnya apabila Anda memulainya dengan melakukan *medical check-up* biasa untuk mengetahui kondisi kesehatan tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian, apabila ditemukan kelainan atau penyakit, dapat ditangani terlebih dahulu.

Pada pemeriksaan pranikah ini, biasanya Anda akan menjalani tes darah untuk mengetahui apakah terdapat ketidakcocokan atau kelainan darah antarpasangan yang dapat membahayakan janin. Tes darah ini juga untuk melihat apakah calon ibu mengidap penyakit yang dapat membahayakan janin juga dirinya seperti Hepatitis, Diabetes, dan TORCH (Toksoplasma, Rubella, Cytomegalovirus, dan Herpes Simplex). Tes tersebut disebut dengan **test TORCH**. Selain tes TORCH ibu juga bisa melakukan **Tes PAP-Smear** atau **Uji PAP** yang dilakukan untuk melihat perubahan sel yang terjadi pada bagian serviks atau leher rahim (bagian bawah dari uterus yang terletak di antara rahim dan vagina). Uji ini diperlukan untuk melihat apakah di daerah tersebut ada infeksi atau sel yang tidak normal. Uji ini dapat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya sel kanker agar bisa dilakukan terapi secara dini jika terdapat masalah.

Bahan dengan hak cipta

MOMformations:
Serba-serbi UJI PAP

- Uji PAP adalah cara terbaik untuk mengetahui apakah Anda memiliki kanker di bagian serviks atau vagina.
- Kanker serviks merupakan kanker yang paling banyak terjadi pada wanita di Indonesia, yaitu 90 sampai 100 kasus kanker serviks per 100.000 penduduk.
- Uji PAP tidak membuat Anda kehilangan keperawanan.
- Uji PAP hanya berlangsung dalam hitungan menit dan tidak terasa sakit.
- 24 jam sebelum melakukan uji PAP Anda tidak boleh melakukan hubungan intim.
- Uji PAP tidak boleh dilakukan pada wanita yang sedang haid. Sebaiknya, dilakukan setelah 10—20 hari dari masa haid pertama berakhir.

Tekanan darah ibu juga akan diperiksa tinggi-rendahnya. Tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan gangguan kehamilan, sementara tekanan darah yang rendah juga dapat membuat ibu sering merasa lelah dan lemas selama masa kehamilan.

☞ **Selanjutnya, ibu dapat melakukan vaksinasi**.

Vaksinasi yang boleh dilakukan pada masa hamil adalah TT atau Tetanus Toksoid. Biasanya, vaksinasi TT ini dilakukan dua kali, satu kali pada saat menjelang pernikahan dan diulang pada saat hamil, sebelum usia kandungan mencapai usia tujuh bulan. Vaksinasi TT ini dilakukan untuk mencegah terjadinya infeksi Tetanus yang menyebabkan Tetanus Neonatorum pada ibu dan bayi. Infeksi tersebut dapat terjadi saat epiostomi (pembedahan) pada saat persalinan yang disebabkan karena alat-alat bantu yang tidak steril.

Vaksinasi yang lain seperti MMR (*Measles, Mumps, Rubella*) dan vaksinasi Hepatitis hanya dapat dilakukan sebelum ibu mengandung.

Bahan dengan hak cipta

Dikhawatirkan, jika vaksinasi itu dilakukan pada saat ibu sudah hamil, vaksin yang terkandung (virus yang dilemahkan) dapat membahayakan janin. Untuk itu, jika akan melakukan vaksinasi MMR atau Hepatitis sebaiknya dilakukan enam bulan sebelum memulai perencanaan kehamilan.

- **Mempersiapkan kondisi finansial untuk menghadapi kehadiran si kecil.**

  Kini, Anda dan pasangan sudah merasa mantap dengan gaya hidup yang dijalani, pemeriksaan pranikah juga sudah dilakukan, saatnya untuk melakukan persiapan lain yang tidak kalah pentingnya yaitu, persiapan finansial.

  Buatlah perencanaan keuangan baru yang memperhitungkan adanya proses perencanaan kehamilan serta kehadiran si kecil.

Berikut beberapa biaya yang harus masuk dalam perhitungan.

- Biaya konsultasi ke dokter yang dibutuhkan selama masa kehamilan. Idealnya, konsultasi ke dokter kandungan dilakukan satu bulan sekali pada saat usia kehamilan satu bulan sampai delapan bulan selanjutnya menjadi satu bulan dua kali ketika usia sudah berada di atas delapan bulan.
- Dana pralahir untuk melakukan upacara selamatan seperti empat bulanan atau tujuh bulanan.
- Biaya persalinan. Jumlahnya tergantung jenis persalinan dan penanganan yang dilakukan, rumah sakit, dan kelas yang dipilih serta dokter yang menanganinya.
- Dana untuk mempersiapkan kebutuhan bayi setelah lahir (lihat bagian: berbelanja pintar untuk ibu baru).
- Dana pascalahir seperti upacara 40 hari atau *akikahan*, *tedhak siten*, dan upacara adat lainnya jika akan dilakukan.
- Dana pascalahir untuk mempekerjakan pembantu, *baby sitter*, atau suster jika dibutuhkan.
- Dana untuk perawatan *postnatal* bagi ibu seperti: pijat *postnatal* atau *spa postnatal.*

Bahan dengan hak cipta

- Dana untuk membeli kebutuhan ibu baru seperti baju dengan kancing depan untuk memudahkan proses menyusui, stagen atau gurita untuk ibu, bra khusus menyusui, *panties*, pembalut, serta jamu setelah bersalin.
- Dana cadangan untuk keadaan tidak terduga.

MOMformations:
Hal-hal yang harus dilakukan untuk memulai awal yang baik.

- Memiliki niat yang baik dan positif saat memutuskan untuk memiliki anak.
- Melakukan evaluasi pada misi visi kehidupan dan membuat skala prioritas.
- Hindari tiga bahaya pokok dengan hal berikut. Berhenti merokok dan tidak berada di dekat perokok. Berhenti mengonsumsi alkohol. Tidak menggunakan narkoba. Bijaksana dalam menggunakan obat-obatan. Berkonsultasi kepada dokter jika akan mengonsumsi obat-obatan.
- Menjalankan gaya hidup sehat dengan memperhatikan asupan gizi yang seimbang, beragam, dan bervariasi. Olahraga untuk menjaga kebugaran dan beristirahat dengan cukup.
- Masukkan asupan asam folat dan vitamin B yang mencukupi pada asupan gizi sehari-hari. Disarankan sebanyak 400 mikrogram (mg) asam folat setiap harinya, dapat diberikan lebih jika ada riwayat gangguan perkembangan saraf pada keluarga Anda dan suami.
- Melakukan pemeriksaan pranikah yang terdiri dari pemeriksaan kesehatan secara umum, tes darah, tes TORCH, dan uji PAP.
- Melakukan vaksinasi MMR dan hepatitis minimal enam bulan sebelum dimulainya kehamilan.

Bahan dengan hak cipta

- Melakukan vaksinasi TT (Tetanus Toksoid) sebelum menikah dan diulang sebelum hamil atau setelah hamil sebelum kandungan berusia tujuh bulan.
- Segera membuat perencanaan finansial yang baru. Mulailah menabung.

2. Menantikan Kehadiran si Kecil dalam Rahim

"Bayangkan bagaimana kita bisa berada di dunia ini? Berawal dari ratusan sel telur dan jutaan sperma. Satu sel telur dan satu sel sperma, kemudian bertemu dan menjadi diri kita. Jika pertemuan antara sel telur dan sperma terjadi lebih awal atau terlambat, kita mungkin akan menjadi orang yang sama sekali berbeda dengan sekarang, bahkan mungkin juga dengan jenis kelamin yang berbeda."

Anda dan pasangan sudah menjalani gaya hidup yang sehat, pemeriksaan kesehatan juga sudah dilakukan, kini saatnya untuk menjalani program kehamilan. Agar sukses dengan program yang dijalani, Anda dan pasangan harus sama-sama mengetahui proses terjadinya pembuahan, saat yang tepat untuk memulai program hamil, serta hal-hal yang dapat menggagalkan program kehamilan ini.

Kita mulai dengan pertanyaan-pertanyaan berikut.

Questions & Answers Zone (Q&A Zone)

Questions (Q): Apa yang bisa membuat terjadinya kehamilan?

Answer (A): Pembuahan terjadi ketika sel telur dibuahi oleh sperma. Sel telur yang sudah dibuahi disebut dengan zigot. Zigot ini kemudian berjalan menuju rahim dan selnya pecah menjadi sekitar 12 sampai 16 sel. Selanjutnya, dalam perjalanannya, zigot ini akan berkembang menjadi embrio, lalu menjadi janin.

Agar terjadinya proses tersebut, organ-organ reproduksi Anda dan pasangan harus dalam kondisi sehat dan berfungsi normal sehingga siap

Bahan dengan hak cipta

untuk membuahi dan dibuahi. Tentunya, untuk itu, Anda harus berhubungan intim.

Kehamilan dapat terjadi apabila waktu pelepasan telur tepat bersamaan dengan saat sperma masuk ke dalam uterus. Sperma yang dikeluarkan juga harus sehat, dapat bertahan hidup, dan subur dalam jangka waktu tertentu. Setidaknya, ada waktu 12 jam bagi telur yang dilepaskan untuk bertemu dengan sperma yang sehat.

Pada wanita, fungsi saluran telurnya tidak boleh mengalami penyumbatan atau penyempitan, indung telur dapat berovulasi atau memproduksi sel telur, tidak ada infeksi pada organ reproduksi, dan tidak ada gangguan di rahim maupun rongga panggul yang dapat menghambat konsepsi atau pembuahan.

Kehamilan dapat dipastikan terjadi apabila kita berhubungan pada saat masa subur, yaitu saat indung telur melepaskan sel telurnya dan bertemu dengan sperma.

Q: Kapan saat yang tepat untuk memulai program kehamilan?

A: Saat yang tepat untuk memulai program hamil adalah pada saat istri berada pada masa subur. Secara sederhana, masa subur adalah masa ketika sel telur yang matang dilepaskan oleh indung telur dan siap untuk dibuahi sperma.

Dilepaskannya sel telur dari indung telur atau yang disebut dengan ovulasi terjadi pada 14 hari sebelum menstruasi kita yang akan datang. Cara menghitungnya adalah dengan menghitung mundur 14 hari dari perkiraan menstruasi pada bulan berikutnya—jika siklus haid Anda termasuk pada siklus 28 hari. Jika haid tidak beraturan, ambil siklus terpanjang 32 hari dan yang terpendek 29 hari sehingga ovulasi diperkirakan akan terjadi antara hari ke 15 sampai 18 dari haid pertama berlangsung.

Bahan dengan hak cipta

MOMformations:
Kita juga bisa mengetahui kapan saatnya berada dalam masa subur dengan beberapa cara berikut.

- **Perhatikan sinyal-sinyal yang diberikan oleh tubuh setiap bulannya**.
  Sebagai contoh, saat akan mendapatkan haid, payudara terasa bengkak, badan, pinggul, dan kaki terasa pegal, nafsu makan yang melonjak, serta adanya keinginan untuk berhubungan intim. Tanda-tanda tersebut bisa menandakan bahwa kita sedang dalam masa subur.
- **Adanya peningkatan cairan vagina pada sekitar waktu ovulasi.**
  Cairan ini dikenal sebagai *cervical mucous* atau *cervical fluid*. Cairan atau lendir yang keluar dari organ reproduksi ini bening, licin, dan kenyal. Menandakan bagian dalam organ reproduksi telah dapat menjadi rumah yang nyaman untuk sperma. Semakin mendekati waktu ovulasi, lendir akan semakin encer dan elastis. Semakin elastis dan lengket cairan ini, berarti semakin tinggi tingkat kesuburan kita. Warna lendir yang baik adalah seperti putih telur. Saat diletakkan di antara dua jari dan diregangkan tidak terputus. Pada saat inilah saat yang tepat untuk melakukan pembuah
- **Adanya rasa nyeri atau sakit di sekitar rahim pada saat terjadinya ovulasi.**
  Nyeri ini dinamakan *mittelschemerz*, berupa sakit di tengah badan yang merupakan sinyal dari terjadinya proses ovulasi. Namun, masing-masing wanita mempunyai sensitivitas sendiri untuk bisa merasakannya.
- **Mengalami PMS atau *premenstrual syndrome*.**
  PMS merupakan tanda sebelum terjadinya menstruasi. Saat inilah indung telur sedang dilepaskan. Jika pada saat dilepaskan ia tidak bertemu sperma, sel-sel yang telah mempersiapkan diri untuk

Bahan dengan hak cipta

proses pembuahan dan kehamilan akan meluruh sehingga terjadi menstruasi.

- **Mengukur suhu tubuh basal juga bisa dilakukan untuk memeriksa kapan Anda sedang berovulasi.**
  Pada saat tingkat kesuburan mencapai puncaknya, temperatur tubuh akan meningkat. Ada alat khusus yang dapat digunakan untuk mengukur suhu tubuh basal ini.

Q: Adakah rumus yang lebih mudah untuk menghitung masa subur?

A: Tiga hari sebelum hari ke-14 dan tiga hari setelah hari ke-16 adalah masa yang memungkinkan bagi sel telur untuk dibuahi. Perhitungan ini berdasarkan kemungkinan sel sperma yang bisa bertahan hidup sampai 72 jam sebelum mencapai sel telur. Jika Anda memiliki siklus normal 28 hari, pertengahan siklusnya adalah hari ke-14 (28 : 2). Berarti, masa suburnya tiga hari sebelum hari ke-14, yaitu hari ke-11 (14—3) dan tiga hari setelah hari ke-14, yaitu hari ke-17 (14 + 3). Jadi, masa subur berlangsung antara hari ke-11 sampai hari ke-17 (7 hari) dari suatu siklus wanita yang normal.

Contoh: Jika kita haid pada tanggal 1, masa suburnya adalah tanggal 11 sampai 19, yaitu dengan cara mengurangi 14 dengan 3 (14 – 3) dam menambah 16 dengan 3 (16 + 3). Jika haid tidak teratur (siklus kurang dari 28 hari), masa subur diperhitungkan dari jadwal menstruasi yang akan datang. Umumnya, sel telur akan keluar pada 14 atau 16 hari sebelum haid yang berikut. Sebagai contoh, perkiraan haid yang akan datang tanggal 18 Januari. Diperkirakan sel telur akan keluar pada tanggal 2 dan 4 Januari (18 – 14 hari mundur = 4 Januari, dan 18 –16 hari mundur = 2 Januari).

Jika siklus haid sama sekali tidak teratur, diperlukan data siklus minimal 6 bulan sampai setahun. Kemudian, dihitung dengan memakai rumus Ogino Knouss. Dicari siklus yang paling pendek berapa hari dan siklus paling panjang berapa hari. Masa subur ditentukan berdasarkan siklus terpendek – 18, siklus terpanjang – 11. Jika Anda yang memiliki siklus haid yang kacau, sebaiknya memeriksakan diri ke dokter untuk mencari penyebab dan melakukan penanganan.

Bahan dengan hak cipta

Q: Kapan tepatnya harus melakukan hubungan intim?

A: Jika memang ingin benar-benar yakin Anda bisa melakukan tes ovulasi atau masa subur sebelum memulai berhubungan. Saat hasilnya positif, saat itulah yang tepat untuk berhubungan. Ada yang berpendapat agar hubungan intim diulang setiap 12 jam sekali selama tiga hari agar segera berhasil hamil.

Memang akan terasa melelahkan dan itu berarti Anda dan pasangan harus meluangkan waktu ekstra untuk terus berduaan. Jika memang sudah merencanakan kehamilan, tidak ada salahnya Anda dan pasangan menjadwalkan 'liburan khusus', tetapi tetap ingat untuk melakukannya dengan relaks.

Q: Apa saja masalah kesuburan yang dapat terjadi pada wanita maupun pria serta solusi apa yang dapat dilakukan?

A: Ada beberapa faktor yang memengaruhi masalah ketidaksuburan. Bisa jadi, itu karena faktor genetik, psikologis, dan lingkungan. Satu dari enam pasangan dinyatakan tidak subur dan tidak bisa memiliki anak tanpa bantuan atau intervensi medis.

Masalah usia sering kali menjadi alasan utama mengapa seseorang sulit untuk memiliki anak. Namun, tidak jarang masalah kesehatan—baik yang menyangkut kondisi tubuh kita saat ini maupun dulu—juga bisa memengaruhi kesuburan.

Tinggal di lingkungan yang beradiasi tinggi, memiliki penyakit kelamin seperti Gonorhea, Chlamydia, dan Herpes juga bisa membuat rahim tidak kondusif untuk memiliki anak. Bahkan, racun yang dikeluarkan lingkungan seperti polusi dan pestisida juga memiliki pengaruh pada rendahnya kualitas sperma pria dan bisa membuat keguguran pada wanita jika terpapar secara berlebihan.

Pada wanita, beberapa masalah yang dapat menghambat kesuburan adalah rusaknya saluran telur dalam kandungan, pembuahan yang abnormal, adanya penyakit radang pinggul, endometriosis, rusaknya ovarium, getah leher rahim yang merusak, dan tumor fibroid. Sementara itu, pada pria, rendahnya jumlah sperma, membesarnya urat di seputar buah zakar, rusaknya saluran sperma, kekurangan hormon dan antibodi sperma yang rendah bisa menghambat kesuburan.

Bahan dengan hak cipta

Meskipun begitu, saat ini, sudah banyak tindakan medis yang bisa dilakukan untuk menangani berbagai permasalahan tersebut, mulai dari pembedahan, pembuahan di luar kandungan, terapi hormon, pemberian antibiotik, inseminasi buatan, dan banyak lagi. Anda tidak perlu terlalu mengkhawatirkan masalah ini selama tidak mengalami gangguan kesehatan atau gangguan seperti yang disebutkan di bawah ini.

Q: Apa saja tanda-tanda dari adanya gangguan terhadap permasalahan reproduksi?

A: Ada beberapa keluhan yang dapat menunjukkan adanya gangguan pada sistem reproduksi wanita. Jika terdapat beberapa gejala di bawah ini, Anda dapat segera menghubungi dokter untuk penanganan lebih dini.

- ✓ Sakit pada bagian tulang panggul (pelvis) yang terjadi lebih dari enam bulan dan sangat mengganggu rutinitas harian Anda.
- ✓ Merasakan sakit yang amat sangat pada saat haid, bahkan tidak reda dengan pemberian obat pereda sakit seperti *ibuprofen*.
- ✓ Terjadi pendarahan pada saat melakukan hubungan intim.
- ✓ Haid yang tidak teratur terkadang terjadi dua bulan sekali, tidak haid sama sekali, atau bahkan haid yang terlalu panjang.
- ✓ Terdapat bercak darah di antara periode haid.
- ✓ Kesulitan untuk hamil setelah 12 bulan mencoba pada usia di bawah 35 tahun, enam bulan mencoba pada usia 36—40 tahun, dan empat bulan mencoba pada jika usia 40 tahun.

Q: Apakah stres dapat memengaruhi kesuburan?

A: Ketidaksuburan bisa dipengaruhi oleh stres. Hal itu disebabkan proses keluarnya sel telur sangat dipengaruhi oleh bagian hipotalamus dan hipofisis yang ada di otak kita.

Hipotalamus dan hipofisis mengatur pengeluaran hormon yang bertugas mematangkan dan mengeluarkan sel telur. Apabila kita mengalami stres dan merasa tertekan karena aktivitas seksual yang dilakukan untuk mendapatkan momongan, kerja hormon juga akan terganggu. Untuk itu, hindarilah stres dan jangan merasa terbebani dengan kegiatan menunggu hadirnya si buah hati ini.

Bahan dengan hak cipta

Q: Kapan harus menemui ahli untuk melakukan tes kesuburan dan apa saja yang akan dilakukan dokter?

A: Apabila Anda masih berusia di bawah 30 tahun, temui seorang ahli saat Anda sudah melakukan program kehamilan selama setahun, tetapi belum kunjung berhasil. Jika berusia di atas 30 tahun dan dalam kurun waktu enam bulan mencoba, tetapi belum hamil, Anda harus segera bertemu dokter.

Saat Anda memutuskan untuk menemui dokter, Anda dan pasangan harus sudah siap dengan serangkaian tes dan wawancara yang akan dilakukan oleh dokter. Biasanya, wawancaranya berkisar pada kebiasaan seksual Anda dan pasangan. Apabila ditemukan ada masalah kesehatan yang mengganggu sistem reproduksi, dokter akan melakukan penanganan. Biasanya, dokter juga akan melakukan analisis terhadap suhu tubuh basal dan ovulasi, melakukan rontgen pada tuba falopi (saluran indung telur) dan rahim serta melakukan tes hormon. Pada pria, juga akan dilakukan tes cairan semennya. Biasanya, hasil diagnosis ini akan menentukan tindakan lainnya, misalnya terapi obat atau hormon, bahkan operasi.

Q: Kapan harus khawatir dengan masalah kesuburan?

A: Memang sangat wajar apabila setelah satu sampai dua bulan melakukan program kehamilan kita menjadi sedikit terobsesi. Banyak dokter mengatakan bahwa Anda tidak perlu khawatir sampai setidaknya satu tahun setelah mencoba program kehamilan. Namun, ada baiknya ketika setelah mencoba selama sembilan bulan dan belum berhasil, Anda segera menemui dokter ahli untuk melakukan tes. Apabila Anda berdua dinyatakan subur dan sehat, Anda tidak perlu khawatir dan dapat memulai kembali dengan lebih santai.

Pengecualian dapat diberikan pada pasangan atau wanita yang sudah berada pada usia di atas 35 tahun karena kesuburan pada usia ini mulai menurun. Dengan segera berkonsultasi pada dokter untuk mendiagnosis permasalahan yang terjadi, Anda tidak akan membuang waktu dan bisa melakukan penanganan lebih dini.

Q: Bagaimana jika kami merasa lelah dengan aktivitas prokreasi yang sedang dijalani? Adakah cara agar kegiatan tersebut kembali menyenangkan?

A: Sejak awal, tidak disarankan untuk melakukan hubungan secara

Bahan dengan hak cipta

mekanis. Momen tersebut harus tetap menyenangkan bagi Anda dan pasangan. Jika dilakukan secara mekanis, kita akan mudah mengalami kejenuhan. Kembalikan *mood* Anda dengan melakukan ritual pembuka yang lebih baik. Ciptakan suasana baru dan relaks. Temukan kembali apa yang Anda dan pasangan sukai saat melakukan hubungan intim.

Q: Apa saja yang harus kami konsumsi untuk meningkatkan kesuburan?

A: Hal paling baik untuk dilakukan adalah mengubah pola makan yang tidak sehat terlebih dahulu. Kemudian, makanlah makanan dengan gizi seimbang dan variatif. Masukan buah-buahan dan sayur dalam daftar menu sehari-hari. Konsumsi air putih minimum delapan gelas sehari. Kurangi makanan yang mengandung gula kosong, lemak jenuh, dan mengandung kafein, serta minuman bersoda.

Tambahkan suplemen dalam menu sehari-hari, bisa yang mengandung asam folat, vitamin B, dan juga vitamin E. Minumlah susu yang mengandung kalsium. Tidak lupa juga konsumsi vitamin C untuk menjaga kondisi dan imunitas tubuh.

Q: Adakah posisi berhubungan intim yang dapat membuat kami segera memiliki momongan?

A: Secara ilmiah, posisi yang membuat saluran indung telur Anda terendam dengan sperma adalah yang paling baik. Itu artinya Anda tidak boleh melawan gaya gravitasi. Beberapa pasangan mengatakan posisi *woman on top* berhasil membuat mereka segera memiliki momongan. Beberapa yang lain membagi tip rahasianya dengan menyangga tubuh bagian bawah (pinggul) dengan bantal saat berbaring dan membiarkan cairan semen suami tetap berada di dalam selama 20 menit. Bahkan, ada juga yang memberi tip ekstrem, yaitu dengan berdiri dengan kepala di bawah atau posisi lilin. Namun, jangan memaksakan diri jika memang tidak sanggup melakukan hal itu.

Bahan dengan hak cipta

They Said....

Ssttt, katanya, ini nih beberapa rahasia mereka saat "membuat" si kecil....

"Katanya, agar bisa mendapatkan bayi laki-laki suami harus banyak mengonsumsi daging merah, makanan yang asin, dan makanan yang banyak mengandung kalsium dan magnesium."

"Untuk mendapatkan bayi perempuan, pasangan harus rajin makan cokelat dan makanan yang manis-manis serta banyak mengandung potasium. Buah, sayuran, dan ikan juga akan membuat kita lebih mudah punya bayi perempuan."

"Agar bisa mendapatkan bayi laki-laki, istri harus mengalami orgasme terlebih dahulu.

"Suami dianjurkan untuk puasa (tidak melakukan) hubungan intim selama 7—8 hari agar jumlah spermanya lebih banyak dan bisa menghasilkan bayi laki-laki."

"Agar bisa mendapatkan bayi perempuan, lakukan seks dengan teratur sehingga tidak ada tabungan sperma."

MOMformations:
Beberapa fakta mengenai terhambatnya kehamilan.

- Melakukan hubungan seks di dalam bak mandi air panas dapat memperkecil kemungkinan terjadinya kehamilan.
- Penggunaan *lubricant* atau pelumas saat berhubungan juga dapat memperkecil kemungkinan sperma bertahan hidup di dalam organ reproduksi wanita.
- Memakai celana dalam *boxer* yang longgar membuat produksi sperma lebih banyak dibandingkan dengan memakai celana dalam model *brief*.
- Olahraga secara berlebihan tidak disarankan karena menimbulkan perubahan, sementara pada hormon, hal itu mengakibatkan penurunan kualitas sperma.

Bahan dengan hak cipta

Myths & Facts Zone (M&F Zone)
Mitos vs Fakta Proses Kehamilan

Mitos:

Agar sukses dengan program kehamilan, Anda harus "melakukannya" setiap hari.

Faktanya:

Wanita memiliki dua siklus bulanan, satu sebelum masa ovulasi **B.O** *(before ovulation)* dan sesudah masa ovulasi atau **A.O** *(after ovulation).* Masa paling subur adalah pada saat dua atau tiga hari sebelum ovulasi atau B.O dan 12 sampai 24 jam sesudah ovulasi atau A.O. Namun, tentunya, kita tidak bisa dengan tepat memprediksikan kapan saat yang tepat tersebut. Itu bukan berarti juga Anda dan pasangan harus melakukannya setiap saat. Yang harus kita ketahui adalah bahwa sperma bisa bertahan dalam saluran reproduksi selama tiga hari, tetapi sel telur hanya bisa hidup selama 12 sampai 24 jam setelah masa ovulasi.

Jadi, ada baiknya saat ovulasi terjadi, sel telur sudah dapat bertemu dengan sel sperma. Terlalu banyak melakukan hubungan intim justru dapat membuat persediaan sperma pasangan Anda berkurang atau kurang berkualitas. Selain itu, hubungan intim yang dilakukan secara mekanis justru akan membuat Anda dan pasangan merasa tertekan, bukan menjalani momen tersebut dengan *fun*.

Mitos:

Hanya dibutuhkan satu sperma saja agar dapat terjadi kehamilan.

Faktanya:

Disebabkan ukuran ovum atau sel telur kira-kira 90.000 kali lebih besar daripada sperma, dibutuhkan ribuan sperma untuk bergabung dan memecahkan hambatan selaput sel telur sehingga memungkinkan satu sel sperma tunggal masuk ke dalam sel telur. Jadi, pada perjalanannya, si sperma yang ditakdirkan untuk masuk ke dalam sel telur membutuhkan bantuan dari "kawan-kawan" lainnya agar dapat menembus selaput sel telur.

Bahan dengan hak cipta

Mitos:

Kita hanya dapat berdoa untuk mendapatkan jenis kelamin calon anak yang diinginkan.

Faktanya:

Perempuan memiliki dua kromosom X sementara laki-laki memiliki 1 kromosom X dan 1 kromosom Y. Kromosom Y lebih kecil dan lebih terang dibandingkan dengan kromosom X. Dengan demikian, sperma pembawa Y dapat dipisahkan dari sperma pembawa X melalui sentrifugasi sehingga memungkinkan pengendalian jenis kelamin dari keturunan kita. Namun, untuk lebih simpelnya, kita tetap harus bisa menerima pendapat standar: laki-laki atau perempuan, sama saja.

Mitos:

Suami yang jauh lebih tua atau usianya sudah tidak muda lagi memiliki jumlah sperma yang lebih sedikit sehingga mereka tidak lagi begitu subur.

Faktanya:

Terjadinya kehamilan lebih dipengaruhi oleh usia istri dibandingkan dengan usia suami. Jumlah dan konsentrasi sperma pada pria relatif konstan sepanjang hidupnya meskipun jumlah cairan semennya berkurang, mobilitas, dan ukuran serta bentuk spermanya sampai usia tua tetap sama.

Mitos:

Melakukan vaksinasi TT dapat menghambat kesuburan dan produksi sel telur pada wanita.

Faktanya:

Tidak ada hubungan antara melakukan vaksinasi TT dengan tingkat kesuburan seseorang. TT justru berfungsi untuk mempersiapkan organ reproduksi wanita agar lebih siap menerima benda asing yang masuk sehingga meminimalkan risiko infeksi.

Bahan dengan hak cipta

Momformation:
Agar Berhasil dalam Program Kehamilan

- Kenali gejala-gejala yang ada pada tubuh saat masa subur.
- Cari tahu kapan masa subur Anda.
- Hentikan pemakaian pil KB atau alat kontrasepsi lainnya.
- Lakukan hubungan intim, tentunya.
- Lakukan dengan posisi yang tepat, yaitu posisi yang membuat mulut rahim dipenuhi dengan cairan sperma, misalkan dengan posisi *man on top* atau istri mengambil posisi sujud setelah proses hubungan intim selama 10 menit agar sperma tetap berada di mulut rahim.
- Hindari stres karena stres dapat menghambat pengeluaran hormon yang menyebabkan sel telur tidak matang dan tidak dapat keluar.
- Konsumsi makanan yang meningkatkan kesuburan dan kualitas sel telur dan sel sperma. Jenis nutrisi yang dibutuhkan misalnya, vitamin B6 sebagai pendukung dan pengatur hormon reproduksi. Nutrisi itu terdapat pada sayuran hijau, kacang-kacangan, kecambah, dan biji-bijian. Asam folat dibutuhkan untuk mencegah kelainan dan perkembangan tabung otak bakal janin. Asam folat terkandung dalam sayuran berdaun hijau, biji-bijian, kacang-kacangan, brokoli,asparagus, kacang polong, kacang kapri, dan jus jeruk.
- Lakukan tanpa merasa terbebani, jangan membuat hubungan intim menjadi mekanis.
- Nikmati proses penantian ini.
- Berdoa agar diberikan yang terbaik.

Bahan dengan hak cipta

Checklist Zone (C-Zone)

Sejauh ini saya sudah.....
Memulai awal yang baik dengan....

Gaya hidup sehat

[ ] Berhenti merokok.
[ ] Berolahraga agar badan tetap bugar.
[ ] Berhenti mengonsumsi alkohol.
[ ] Melakukan diet sehat jika berat badan berlebih agar berat badan saat hamil tidak melonjak terlalu drastis.
[ ] Mengonsumsi vitamin khusus prenatal (asam folat dan vitamin B).
[ ] Makan dengan gizi seimbang dan bervariasi.
[ ] Beristirahat dengan cukup.
[ ] Menghindari stres.
[ ] Mengonsumsi susu khusus untuk mempersiapkan kehamilan.
[ ] Berhenti melakukan olahraga atau kegiatan yang terlalu menguras tenaga.
[ ] Jaga jam tidur pada malam hari.
[ ] Mempelajari terjadinya proses pembuahan.
[ ] Memberikan waktu untuk diri sendiri.

Pemeriksaan pranikah

[ ] Melakukan tes darah.
[ ] Melakukan imunisasi TT.
[ ] Berkonsultasi dengan dokter kandungan jika diperlukan tes kesuburan.
[ ] Berkunjung ke dokter gigi.
[ ] Melakukan tes TORCH
[ ] Melakukan uji PAP.

Membuat perencanaan dan penyesuaian

[ ] Membuat perencanaan keuangan yang baru.
[ ] Memilih asuransi kesehatan dan asuransi untuk si kecil.

Bahan dengan hak cipta

[ ] Mempersiapkan rencana kegiatan yang berhubungan dengan kelahiran dan kehadiran si kecil.

Melakukan program kehamilan dengan....

[ ] Berhenti mengonsumsi PIL KB.
[ ] Tidak menggunakan alat kontrasepsi.
[ ] Mengetahui kapan masa subur kita.
[ ] Berhubungan intim dengan relaks dan tetap menyenangkan.
[ ] Berdoa.
[ ] Belajar posisi yang tepat saat berhubungan.
[ ] Makan yang bergizi seimbang dan konsumsi vitamin.

3. Hari-Hari Kehamilan Anda

"Selama sembilan bulan keajaiban yang kasatmata akan terjadi di dalam perut Anda. Saking ajaibnya, tubuh kita perlu melakukan penyesuaian yang tidak sedikit agar sembilan bulan yang kita jalani terasa menyenangkan."

Questions & Answers Zone

(Q&A Zone)

Q: Kapan seorang wanita dinyatakan hamil?

A: Usia kehamilan dapat dihitung dari hari pertama haid Anda yang terakhir. Jadi, kehamilan yang berusia empat minggu jika dihitung sejak masa pembuahan sebenarnya masih berusia dua minggu. Karena itu, terkadang, kita tidak menyadari bahwa sedang hamil atau sudah terjadi pembuahan pada sel telur.

Saat tidak menyadarinya banyak ibu yang masih kelewat aktif, lupa untuk bergaya hidup sehat, dan malah ada yang merasa dirinya sakit atau masuk angin sehingga mengonsumsi obat-obatan bebas sembarangan. Jika kita terlambat haid pada saat melakukan program hamil, ada baiknya segera melakukan tes atau segera berkonsultasi pada dokter.

Bahan dengan hak cipta

Q: Berapa lama saya akan hamil?

A: Kehamilan dibagi dalam tiga trimester. Trimester pertama berlangsung dari usia 0-14 minggu, trimester kedua dimulai dari usia 14 minggu sampai 28 minggu, dan trimester ketiga berawal dari usia 28 minggu sampai 40—42 minggu. Total waktu yang umum adalah sembilan bulan sepuluh hari. Dalam perjalanannya, calon bayi akan bermula dari sebuah telur berkembang menjadi embrio, lalu menjadi janin atau fetus.

MOMformations:
How to Test at Home?

- ✓ Belilah alat tes kehamilan yang dijual bebas di pasaran ketika sedang menjalani program hamil.
- ✓ Alat tes kehamilan ini berfungsi untuk mendeteksi adanya perubahan hormon kehamilan dengan sensitivitas yang bervariasi.
- ✓ Tes yang dilakukan di rumah biasanya adalah tes dengan menggunakan urine Anda.
- ✓ Tes urine akan menunjukkan hasilnya setelah sekitar dua minggu terjadinya pembuahan.
- ✓ Alat tes ini mendeteksi adanya hormon kehamilan atau *human chorionic gonadotropin* (HCG) pada urine.
- ✓ HCG yang diproduksi oleh plasenta dan hormon akan ada di dalam tubuh kita saat sel telur yang sudah dibuahi menempel di dinding rahim
- ✓ Terlalu dini dalam melakukan tes kehamilan cenderung memberikan hasil yang tidak akurat.
- ✓ Lakukan tes ini di pagi hari pada urine pertama Anda.
- ✓ Celupkan alat pada urine yang sudah ditampung dan lihat apa yang terjadi.
- ✓ Ada alat tes yang tandanya menunjukkan positif atau negatif dan ada pula yang berupa strip satu berarti negatif dan dua berarti positif.
- ✓ Tebal atau tipisnya tanda/strip tidak perlu dipermasalahkan.
- ✓ Jika sebelumnya Anda melakukan terapi hormon, alat tes dengan urine ini tidak bisa diandalkan. Anda harus pergi ke dokter untuk lebih pastinya.
- ✓ Kadar HCG dalam urine akan meningkat seiring berjalannya waktu. Jadi, ada baiknya jika tes dilakukan saat haid sudah terlambat minimum dua minggu.
- ✓ Tidak perlu risau jika hasilnya negatif. Anda bisa melakukannya lagi pada minggu kedua Anda terlambat haid. Jika masih negatif, tetap semangat untuk mencoba lagi.

Bahan dengan hak cipta

Checklist Zone (C-Zone)

Jika Anda Mengalami Tanda-Tanda Berikut, Bisa Jadi Anda Hamil....

Jika hampir semua gejala di bawah Anda rasakan, segera lakukan tes kehamilan atau lebih baik segera menjadwalkan kunjungan ke dokter kandungan.

- Apakah puting payudara Anda terasa lebih lembut meskipun payudara terasa keras dan membengkak?
- Apakah daerah areola payudara (daerah gelap yang mengelilingi puting payudara) menjadi lebih gelap dan diameternya membesar?
- Apakah pembuluh darah di payudara Anda jadi tampak jelas?
- Apakah di celana dalam Anda ada noda flek berwarna *pink*?
- Apakah Anda menyangka bahwa flek itu tanda sedang hamil, padahal periodenya sangat singkat?
- Apakah Anda merasa seperti sedang masuk angin, perut terasa kembung, pening, dan sangat lelah?
- Apakah Anda mulai merasakan adanya kontraksi dan nyeri pada perut bagian bawah?
- Coba ukur suhu tubuh basal Anda, apakah suhunya naik?
- Apakah Anda jadi sering pergi ke kamar kecil dan terkadang sulit buang air besar?
- Apakah haid Anda tidak datang?
- Apakah Anda merasa mual dan ingin muntah pada pagi hari?

Bahan dengan hak cipta

MoMideas:

Selamat! Kini saatnya Anda memberi tahu pasangan & keluarga bahwa Anda sudah berhasil hamil. Cara unik untuk memberi tahu suami bahwa Anda sudah hamil.....

- ✓ Memasukkan alat tes pada amplop bersama kartu yang bertuliskan : ***You're going to be Daddy.***
- ✓ Mengubah panggilan sayang menjadi Ayah atau Papa.
- ✓ Mengajaknya berkunjung ke dokter kandungan tanpa memberi tahu hasil tes sebelumnya.
- ✓ Mengiriminya SMS: Kita berhasil!
- ✓ Meneleponnya menyuruhnya untuk pulang cepat karena si kecil sudah menunggu.

Bahan dengan hak cipta

9 MONTHS MIRACLE
quick guides

Usia Kandungan	Keajaiban yang Terjadi	Yang Terjadi pada Ibu	Apa yang Harus Dilakukan
1 Bulan	Sel telur yang dibuahi menjadi sekumpulan sel berbentuk bola yang menempel di dinding rahim. Embrio ukurannya sekitar 1/10 inci atau bisa dibandingkan dengan sebuah bentuk menyerupai udang sebesar beras. Kantong amniotis (ketuban) membungkus lapisan dasar seluruh tubuh. Pada saat ini, embrio mengalami perkembangan susunan tulang belakang, sistem saraf, sistem usus, jantung, dan paru-paru.	Ibu mulai tidak mendapatkan haid, sering merasa tidak enak badan, terkadang muncul rasa nyeri di perut bagian bawah atau merasa seperti kembung, payudara terasa keras dan sakit jika ditekan.	Cobalah *test pack* di rumah. Jika tidak yakin dengan hasilnya, pergilah ke dokter kandungan untuk memeriksakan dan memastikan kehamilan Anda. Biasanya, dokter akan melakukan USG dan memberi tahu usia kehamilan Anda. Penuhilah kebutuhan gizi untuk tubuh Anda sendiri juga janin. Beristirahatlah yang cukup. Konsumsi vitamin B dan asam folat 400 mg. Stop mengonsumsi alkohol, apalagi obat-obatan terlarang. Berkonsultasilah pada dokter mengenai pengobatan yang harus dilakukan jika Anda sakit.

Bahan dengan hak cipta

Usia Kandungan	Keajaiban yang Terjadi	Yang Terjadi pada Ibu	Apa yang Harus Dilakukan
2 Bulan	Bentuk seperti ekor pada embrio akan hilang. Embrio berubah menjadi janin yang menyerupai manusia dengan kepala yang lebih besar. Wajah mulai terbentuk, tangan dan kaki mulai tampak. Detak jantung sudah dapat dideteksi, plasenta dan tali pusat sudah terlihat.	Perubahan hormon membuat ibu mengalami beberapa keluhan seperti rasa mual, pegal-pegal, *morning sickness*, lemas, serta frekuensi buang air kecil meningkat.	Konsumsi susu hamil yang mengandung vitamin B bisa sedikit meredam rasa mual Anda. Meski tidak enak makan, ibu tetap harus makan untuk memenuhi gizi ibu dan bayi. Jika badan terasa pegal dan sakit kepala, berkonsultasilah pada dokter mengenai obat yang boleh diminum.

Bahan dengan hak cipta

Usia Kandungan	Keajaiban yang Terjadi	Yang Terjadi pada Ibu	Apa yang Harus Dilakukan
3 Bulan	Semua organ mulai menunjukkan bentuknya meski belum sempurna. Jari kaki dan tangan mulai terbentuk, mulanya jari-jari menyatu, kemudian mulai memisah pada pertengahan bulan. Pembungkus saraf mulai terbentuk, organ penciuman berkembang, kandung kemih terbentuk juga otot-otot punggung. Sidik jari muncul. Janin dapat tersenyum, merengut, mengisap, dan menelan. Jenis kelamin sudah bisa dibedakan, janin sudah dapat buang air kecil.	Rasa mual dan muntah makin menjadi-jadi di bulan ini. Metabolisme sistem pencernaan ibu berjalan lambat karena tubuh memproduksi hormon progesteron dan estrogen yang melemaskan semua jaringan otot halus di seluruh tubuh termasuk saluran cerna. Tekanan darah ibu bisa turun menjadi 10—15 mHg sehingga terjadi hipotensi yang memicu lemas dan sakit kepala.	Perbanyak minum air putih. Jika sakit kepala tak tertahankan, berkonsultasilah pada dokter, jangan sembarangan mengonsusmi obat bebas. Kenali penyebab sesungguhnya dari sakit kepala tersebut. Sakit kepala bisa terjadi karena tekanan darah yang tinggi. Biasanya, ditandai dengan daerah belakang kepala serta tenguk yang berdenyut. Istirahatlah dengan cukup dan hindari stres.

Bahan dengan hak cipta

image not available

Usia Kandungan	Keajaiban yang Terjadi	Yang Terjadi pada Ibu	Apa yang Harus Dilakukan
5 Bulan	Bayi berkembang pesat, ukurannya bisa mencapai 13 cm, tubuhnya dilapisi oleh selaput putih. Meski terpejam, janin sudah dapat menangkap cahaya yang terang. Sistem saraf janin yang mulai terbentuk makin sempurna pada bulan kelima. Cairan otak jumlahnya semakin banyak sesuai dengan perkembangan otak, cairan ini bersirkulasi di otak dan saraf tulang belakang. Jika terjadi sumbatan atau halangan karena suatu hal dapat menyebabkan penumpukan cairan di otak yang disebut hidrocephalus. Rambut, bulu mata, dan alis terlihat.	Mual dan muntah ibu sudah mulai berhenti. Rahim sudah dapat diraba, letaknya di bawah pusar, pertumbuhan rahim yang semakin menonjol ke depan memengaruhi keseimbangan tubuh ibu, postur tubuh juga ikut berubah sehingga sering kali ada keluhan sakit punggung. Keluhan dapat terus terjadi apabila kenaikan berat badan (BB) tidak terkendali.	Cukupi kebutuhan zat besi dan kalsium. Perbanyak makan sayuran dan buah-buahan. Saat tidur, agar punggung tidak sakit berbaringlah miring ke kiri, hindari berdiri terlalu lama dan mengangkat beban yang terlalu berat agar badan dan punggung tidak mudah pegal. Lakukan senam kehamilan. Jika pada saat ini Anda belum bisa merasakan gerakan janin, segera berkonsultasi ke dokter.

Bahan dengan hak cipta

Usia Kandungan	Keajaiban yang Terjadi	Yang Terjadi pada Ibu	Apa yang Harus Dilakukan
6 Bulan	Sistem kekebalan tubuh janin semakin matang, begitu pula dengan sistem pencernaannya. Berat bayi sekitar 350 gram dengan panjang kira-kira 18 cm. Janin mulai bereaksi dengan bergerak lembut saat ibu	Pada bulan ini, ibu mungkin mengalami kesulitan bernapas karena rahim membesar dan mendorong diafragma sehingga paru-paru tidak bisa mengembang penuh saat bernapas.	Duduk dengan posisi tegak saat terasa sesak. Jika keluhan pernapasan sangat buruk, segera berkonsultasilah ke dokter. Jagalah kondisi psikologis dan emosional Anda karena janin bisa ikut merasakan apa yang Anda rasakan. Ajaklah si kecil berbicara dan perdengarkanlah ia musik yang Anda sukai.

Bahan dengan hak cipta

Usia Kandungan	Keajaiban yang Terjadi	Yang Terjadi pada Ibu	Apa yang Harus Dilakukan
7 Bulan	Memasuki minggu ke-28 beratnya kira-kira 1.000 gram dengan panjang kurang lebih 30 cm. Gerakan janin makin terasa dengan intensitas yang makin sering. Rambut janin tumbuh makin panjang dan detak jantungnya terdengar makin jelas.	Hati-hati dengan kemungkinan adanya kelahiran prematur pada bulan ini. Ibu akan merasakan dorongan berkemih yang makin sering. Berat badan yang bertambah membuat kaki sering pegal dan muncul *stretch mark* di kulit perut akibat peregangan.	Pakailah alas kaki yang nyaman, jangan terlalu banyak duduk untuk menghindari pegal pada kaki. Jaga berat badan dengan menjaga asupan makanan sehingga tidak terlalu berlebihan. Jika terjadi pendarahan, segera konsultasikan ke dokter. Jangan garuk kulit perut jika terasa gatal, gunakan krim khusus untuk mencegah *stretch mark*.
8 Bulan	Fungsi paru-paru janin akan semakin sempurna. Gerakan janin semakin terkoordinasi, janin juga sudah bisa membuka dan menutup matanya.	Pada usia kehamilan ini, dapat timbul kontraksi palsu yang tidak teratur. Gerakan bayi yang makin aktif kadang membuat perut semakin nyeri.	Batasi aktivitas hubungan intim. Lakukan pemeriksaan kehamilan lebih intens. Anda bisa mulai memikirkan nama untuk si kecil.

Bahan dengan hak cipta

Usia Kandungan	Keajaiban yang Terjadi	Yang Terjadi pada Ibu	Apa yang Harus Dilakukan
9 Bulan	Pada usia 36 minggu posisi janin adalah kepala di bawah dan bokong di atas. Pada minggu ke-37, kepala bayi sudah masuk ke jalan lahir. Seluruh organ tubuh janin juga sudah lengkap.	Tekanan kepala bayi di kandung kemih semakin kuat. Ibu kadang sulit tidur di malam hari karena bolak-balik ke kamar kecil. Janin yang semakin besar membuat ruang geraknya di dalam rahim semakin sempit, kulit rahim ibu menipis sehingga saat disenggol perut ibu sering terasa sakit. Terkadang, ibu merasa sesak napas, mual, dan nyeri di bagian ulu hati karena diafragmanya tertekan.	Jika ibu bekerja, segeralah mempersiapkan masa cuti Anda. Siapkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk persalinan dan mulailah berkemas. Berlatihlah teknik pernapasan yang diajarkan pada saat senam hamil.

Bahan dengan hak cipta

What We Don't Like about Being Pregnant

Mual & Muntah	Nafsu Makan Menurun	*Morning Sickness*
50% Ibu Hamil	50% Ibu Hamil	70% Ibu Hamil

Why?

Selama hamil tubuh memproduksi hormon yang memperlambat sistem pencernaan, metabolisme tubuh juga melambat sehingga muncul perasaan tidak nyaman di perut seperti rasa kembung dan nyeri seperti mag.

How?

- Minum banyak air putih, makan buah dan sayur untuk memperlancar kerja pencernaan.
- Jika bau-bauan tertentu memicu Anda untuk menjadi mual, sebaiknya hindarilah bau tersebut.
- Pada beberapa orang, makan permen rasa *mint*, jahe, atau permen asam bisa mengatasi rasa mual.
- Saat tidak nafsu makan, ada beberapa wanita yang cenderung menginginkan makanan yang asam dan pedas. Boleh saja mengonsumsinya, asalkan dalam batas yang wajar. Ingat bahwa apa yang kita makan akan menjadi nutrisi untuk janin juga.
- Mengonsumsi susu ibu hamil juga diyakini oleh para ibu hamil dapat meredakan rasa mual dan menggantikan nutrisi yang diperlukan tubuh saat Anda muntah dan malas makan.
- Kenali jenis makanan apa yang sekiranya membuat nafsu makan menurun dan hindarilah sementara waktu sampai rasa mual dan muntah berkurang.
- Hindari makanan yang dapat memicu perut kembung dan dapat mengiritasi lambung.
- Jika rasa mual dan muntah tidak berhenti sampai bulan keempat,

Bahan dengan hak cipta

dokter akan memberikan obat anti-mual untuk mencegah terjadinya muntah yang berkepanjangan.

Gampang Pusing	Anemia	Mudah Capek
30% Ibu Hamil	25% Ibu Hamil	45% Ibu Hamil

Why?

Tensi wanita yang sedang hamil biasanya akan menurun sekitar 10—15 mg sehingga bisa memicu hipotensi dan sakit kepala. Pada saat hamil, Anda juga membutuhkan darah lebih banyak. Pusing juga bisa disebabkan karena tekanan darah yang tinggi. Rasa pusing merupakan salah satu pengaruh dari perubahan hormon yang terjadi di dalam tubuh.

How?

- Beristirahatlah dengan cukup, minum air putih, dan jangan melakukan kegiatan yang terlalu berat.
- Jika akan mengonsumsi obat sakit kepala, sebaiknya berkonsultasi pada dokter mengenai obat yang aman. Namun, pusing akibat hipotensi ini bisa hilang dengan sendirinya tanpa minum obat.
- Obat paling aman untuk meredakan sakit salah satunya adalah parasetamol.
- Jika pusing disebabkan hipertensi, kurangi aktivitas yang membuat stres dan berkonsultasilah dengan dokter untuk melakukan tes agar jika ditemukan gejala-gejala seperti pre-eklampsia dapat segera terdeteksi.
- Makan makanan yang banyak mengandung zat besi seperti sayuran berwarna hijau tua, tahu tempe, kacang hijau, kacang merah, telur, ikan, dan daging untuk mencegah anemia.

Bahan dengan hak cipta

Kaki & Betis Pegal-Pegal 70 % Ibu Hamil	Kram 40% Ibu Hamil	Kaki Bengkak/ Edema 55% Ibu Hamil	Sakit Punggung 50% Ibu Hamil

Why?

Sering merasa pegal bisa jadi disebabkan karena gaya hidup Anda pada saat sebelum hamil yang kurang mengonsumsi kalsium dan kurang berolahraga. Selain itu, pada saat janin mulai membentuk tulangnya, ia mengambil persediaan kalsium dari tubuh kita. Jika sejak awal tulang kita kekurangan kalsium, pada saat hamil, kita lebih rentan merasakan pegal-pegal. Kram atau pegal juga bisa terjadi karena terhimpitnya saraf-saraf di luar daerah buku tulang dan sendi akibat pembesaran tubuh. Oleh karena itu, keluhan sakit punggung sering terjadi karena tulang punggung ikut menyangga berat perut kita. Berat tubuh yang bertambah membuat kerja kaki juga semakin berat, sementara aliran darah ke kaki juga melambat sehingga menimbulkan pembengkakan.

How?

- Konsumsi susu yang mengandung kalsium selain susu khusus ibu hamil saat akan memulai program kehamilan.
- Jika sudah terlambat, berkonsultasilah ke dokter agar diresepkan suplemen kalsium 500 mg.
- Lakukan olahraga yang sesuai untuk masa hamil seperti senam hamil, renang, atau prenatal yoga untuk meregangkan otot yang menegang.
- Jangan terlalu banyak duduk, berjalan-jalanlah apabila sudah terlalu lama duduk.
- Hindari pemakaian sepatu berhak tinggi.
- Gunakan alas kaki yang nyaman.
- Hindari mengangkat beban yang berat dan jaga postur tubuh dengan posisi punggung tegak selama duduk dan berjalan.
- Sebelum tidur, putar dan tekuk pergelangan kaki Anda selama 10—20 kali untuk menghindari kram di malam hari.
- Kurangi makan yang asin-asin agar tidak terjadi edema dan perbanyaklah konsumsi air putih.

Bahan dengan hak cipta

Gusi Berdarah Saat Sikat Gigi
30% Ibu Hamil

Why?

Kondisi kesehatan mulut dan gigi menjadi lebih rentan karena adanya perubahan hormon di dalam tubuh. Gusi juga menjadi lebih sensitif sehingga gosokan yang terlalu keras dapat mengakibatkan pendarahan. Gusi menjadi tampak merah dan agak bengkak.

How?

- Periksakan kondisi rongga mulut dan gigi sebelum masa kehamilan.
- Jika sudah telanjur, gunakan sikat gigi yang berbulu lembut, serta jangan terlalu keras saat mengosok gigi.
- Berkumurlah dengan obat kumur untuk mencegah munculnya karang gigi.
- Perbanyak minum air putih.
- Konsumsilah vitamin C.

Gerah
60% Ibu Hamil

Perut Gatal
50% Ibu Hamil

Why?

Saat hamil, suhu tubuh basal meningkat sehingga Anda jadi mudah kegerahan, apalagi jika usia kehamilan semakin tua. Sementara itu, perut yang gatal disebabkan efek perubahan hormonal dan tertariknya jaringan kulit akibat perut yang membesar. Rasa gatal di perut juga bertambah saat berkeringat atau udara panas.

How?

- Kenakan baju yang longgar dan hindari baju berwarna gelap karena menyerap panas.
- Beraktivitas di tempat yang sejuk, mandi lebih sering, atau semprotkan air oksigen ke wajah saat merasa kegerahan.
- Jangan garuk perut yang gatal karena akan menimbulkan bekas berupa garis-garis kehitaman.

Bahan dengan hak cipta

- Pakailah krim untuk *stretch mark* atau losion khusus.
- Jika terasa gatal, cukup diusap-usap saja.
- Relaks dan hindari stres agar suhu tubuh tidak semakin naik.

Sering Buang Air Kecil	Sembelit	Diare
80% Ibu Hamil	60% Ibu Hamil	25% Ibu Hamil

Why?

Posisi rahim terletak di belakang kandung kemih. Saat rahim membesar akan mendesak kandung kemih sehingga sering muncul keinginan untuk buang air kecil. Sembelit terjadi karena hormon pada saat kehamilan membuat kerja otot-otot pencernaan menjadi lebih lambat sehingga pencernaan makanan menjadi lebih lama. Diare dapat terjadi apabila ibu tidak memerhatikan asupan makanannya dan kebersihannya.

How?

- Meskipun sering berkemih, bukan berarti Anda hanya minum air sedikit, jangan batasi konsumsi air putih.
- Untuk mengakali agar tidak mengganggu pada saat waktu tidur, minumlah lebih banyak air putih pada pagi dan siang hari.
- Saat bepergian, gunakan pembalut untuk berjaga-jaga apabila ibu tidak menyadari dirinya telah berkemih.
- Jangan menahan-nahan rasa ingin berkemih. Jika terasa, langsung pergi ke kamar mandi agar tidak menimbulkan infeksi saluran kemih.
- Jaga kebersihan vagina agar tidak lembap dan mudah terserang jamur.
- Untuk mengatasi sembelit, konsumsi buah, sayur, dan serat.
- Susu khusus ibu hamil juga telah mengandung zat yang dapat memudahkan proses pencernaan ibu.
- Berhati-hatilah dengan konsumsi makanan, jangan makan makanan yang terlalu ekstrem rasanya.

Bahan dengan hak cipta

Berat Badan yang Melonjak Drastis 50% Ibu Hamil	Perut Terasa Berat 90% Ibu Hamil

Why?

Tentu saja berat badan Anda akan bertambah minimal 1 kg setiap bulannya. Itu artinya janin berkembang dan perut pun otomatis ikut membesar.

How?

Meskipun pertambahan berat badan dan perut yang membesar merupakan hal yang normal, Anda harus dapat menjaga agar berat badannya tidak melonjak terlalu drastis pada setiap bulannya. Pertambahan berat badan yang disarankan tidak lebih dari 3 kg setiap bulannya (lihat bagian pertambahan berat badan yang normal).

Sesak 70% Ibu Hamil	Napas Tersengal-sengal 60% Ibu Hamil	Sulit Tidur 45% Ibu Hamil

Why?

Sesak terjadi karena fungsi paru-paru untuk mengembang maksimal saat menarik napas terhalang oleh rahim yang semakin membesar dan menekan diafragma. Keadaan ini juga bisa membuat ibu menjadi terengah-engah saat melakukan aktivitas yang sedikit berat seperti naik-turun tangga atau mengangkat suatu beban. Saat tidur, janin juga semakin mendesak ke arah dada. Akibatnya, ibu menjadi sulit bernapas saat berbaring hingga membuat ibu sulit tidur.

How?

- Jaga kenaikan berat badan agar tidak terlalu berlebihan.
- Kenaikan berat badan yang normal adalah: jika BB Anda sebelum hamil normal, kenaikan yang ideal adalah 9—12 kg. Jika BB sebelum hamil berlebih, kenaikan yang disarankan 6—9 kg. Jika BB sebelum hamil kurang, BB yang ideal adalah 12—15 kg.

Bahan dengan hak cipta

- Pada tirmester pertama, kenaikan berat badan minimum 1—2 kg. Pada trimester kedua, kenaikan berat badan tiap minggunya rata-rata 0,35—0,4 kg.
- Usahakan untuk memperingan aktivitas sehari-hari agar tidak mudah lelah.
- Saat tidur, cobalah posisi miring ke kiri. Posisi ini bisa menghindari terjadinya varises, sesak, dan bengkak pada kaki.
- Cobalah mengganjal kaki saat tidur dari tumit hingga betis dengan dua buah bantal dan dari bagian lutut hingga pangkal paha dengan satu bantal.
- Cobalah untuk lebih relaks.
- Gangguan tidur yang berlebihan harus segera dikonsultasikan kepada dokter.
- Untuk mengatasi sulit tidur coba makan lentils, kandungan asam amino *tryptophan* di dalamnya membantu Anda lebih mudah terlelap.
- Atau cobalah untuk menghirup aroma lavender yang diteteskan di bantal dan minum satu cangkir teh *camomile* untuk membuat Anda lebih relaks saat akan tidur.

Sulit Bangun dari Tempat Tidur	Tidak Bisa Memotong Kuku Kaki Sendiri
40% Ibu Hamil	70% Ibu Hamil

Why?

Perut yang semakin besar membuat keseimbangan tubuh juga harus sedikit menyesuaikan. Terkadang, untuk bangun dari tempat tidur, dibutuhkan usaha yang tidak sedikit karena terganjal oleh perut yang besar. Bukan hanya saat akan bangun dari tempat tidur, saat berada dalam posisi menunduk, Anda juga akan sedikit kesulitan, apalagi jika harus meraih benda yang ada di bawah.

Bahan dengan hak cipta

How?

- Minta bantuan suami untuk membangunkan Anda dari tempat tidur.
- Biarkan suami atau petugas salon yang melakukan pedikur pada kaki Anda.
- Berjongkoklah saat akan mengambil benda di bawah, jangan memaksakannya dengan menunduk. Jika kehilangan keseimbangan, bisa-bisa Anda jatuh dengan perut membentur lantai dan itu bisa membahayakan janin.
- Banyak berjongkok juga diyakini dapat membantu melatih otot-otot yang berhubungan dengan persalinan.

They Said....

Dont worry, banyak ibu baru yang bisa menikmati kehamilannya dan ingin kembali lagi ke masa itu karena.....

- Saat hamil, saya mendapatkan perhatian lebih banyak dari orang sekitar seperti suami, teman kantor, dan keluarga besar.
- Saya rindu dengan perasaan takjub saat merasakan adanya gerakan-gerakan yang ada di dalam perut.
- Saya rindu saat pergi berdua dengan suami kontrol ke dokter. Dia rela tidak ikut *meeting* demi mengantar saya *check-up*.
- Saat dokter mengatakan bahwa si kecil sudah mulai menendang-nendang dan menggeliat di dalam perut, saya selalu meraba-rabanya setiap ada gerakan.
- Saat hamil dan pergi ke suatu tempat tanpa teman, sebenarnya saya tidak benar-benar pergi sendirian.
- Bisa bicara "sendirian" tanpa disangka aneh oleh teman sekantor.
- Saat hamil, suami jadi ekstra-perhatian, permintaan serta keinginan saya selalu dituruti.
- Saat si kecil lahir, saya tidak bisa percaya bahwa bayi itulah yang selama sembilan bulan menghuni rahim saya.

Bahan dengan hak cipta

- Saat ia lahir, kita takjub dengan kehebatan Sang Pencipta dan kesadaran spritual kita bertambah.
- Saya senang sekali saat menduga-duga wajah si kecil akan mirip siapa.
- Saat sudah lahir, terkadang, kita tidak percaya bahwa wajah si kecil bisa seperti itu.
- Saat hamil, kita bisa membaca buku tentang nama-nama bayi sampai tamat tanpa merasa bosan.
- Saat hamil, kita bisa makan banyak dan enak tanpa merasa bersalah.

Questions & Answers Zone (Q&A Zone)

Bagaimana Jika Terjadi Keguguran?

Q: Apa itu keguguran?

A: Keguguran adalah kematian janin yang terjadi sebelum janin berusia 20 minggu dan umumnya terjadi pada 12 minggu pertama.

Q: Apa yang menyebabkan terjadinya keguguran?

A: Keguguran dapat terjadi apabila ada infeksi pada trimester pertama kehamilan yang disebabkan oleh virus maupun adanya penyakit kelamin. Sebagai contoh, virus cacar air atau penyakit menular seksual seperti herpes. Sekitar 50% kasus keguguran juga disebabkan oleh adanya kelainan genetik dalam sperma maupun sel telur, kelainan pada rahim yang terjadi karena faktor keturunan atau secara spontan.

Paparan polusi dari lingkungan, seperti terpapar oleh pestisida, limbah buangan pabrik, dan radiasi juga bisa menyebabkan keguguran. Jika Anda mengalami ketidakseimbangan hormon akibat terlalu lelah dan mengalami emosi yang negatif, hal tersebut juga dapat memicu keguguran. Asupan gizi yang buruk, kadar gula darah yang terlalu tinggi, merokok, mengonsumsi alkohol, dan narkoba juga dapat menyebabkan keguguran.

Bahan dengan hak cipta

Q: Apa saja gejala yang saya rasakan jika terjadi keguguran?

A: Gejala keguguran biasanya diawali dengan pendarahan ringan maupun berat disertai dengan kram perut. Gejala ini bisa terjadi selama beberapa hari dan ada beberapa orang yang tidak merasakan keluhan apa pun.

Q: Apa yang harus kami lakukan jika ini terjadi?

A: Segera pergi ke dokter. Dokter akan melihat bagaimana keadaan rahim Anda, apakah janin telah gugur dan keluar secara menyeluruh sehingga rahim kembali kosong. Jika masih terdapat sisa-sisa jaringan, dokter akan melakukan kuret, yaitu pembesaran leher rahim sehingga dokter bisa membersihkan lapisan dinding rahim.

Q: Bagaimana mencegah agar tidak terjadi hal ini?

A: Dokter akan memberikan terapi hormon progesteron yang berfungsi untuk penempelan rahim di dinding rahim. Saat hamil, Anda juga harus menjaga asupan gizi dan rutinitas harian, jangan sampai terlalu lelah dan menguras energi.

Q: Kapan bisa mencoba hamil lagi setelah mengalami keguguran?

A: Keguguran tanpa komplikasi akan membuat Anda kembali haid setelah 4—6 minggu. Cobalah untuk menunggu satu siklus menstruasi sebelum mencoba hamil kembali. Namun, komunikasikan hal ini terlebih dahulu dengan pasangan, siapkah untuk mencoba kembali. Ada baiknya juga untuk menunggu agar Anda siap secara psikologis, kondisi emosi sudah stabil, kondisi tubuh juga sudah memungkinkan terjadinya kehamilan misalnya, kadar hormon sudah seimbang, dan tubuh sudah kembali sehat.

MOMformation:

Tahukah, Anda....

Sekitar 85% wanita yang pernah mengalami keguguran akan dapat hamil kembali dengan kondisi tubuh dan janin yang sehat.

Bahan dengan hak cipta

MOMover:
Menjalani "Masa Sulit" Ini Berdua.

Keguguran membuat perubahan emosi yang cukup drastis pada diri Anda dan pasangan. Namun, Anda tidak perlu terus-menerus merasa sedih. Cobalah untuk melakukan hal berikut.

- ✓ Mengambil hikmah dari kejadian yang sedang terjadi. Mungkin, saat yang tepat dan terbaik bukanlah kali ini.
- ✓ Cobalah berpikir bahwa mungkin saja janin yang Anda kandung tidak begitu sehat dan kelak Tuhan akan menggantinya dengan yang lebih baik.
- ✓ Lakukan aktivitas kembali seperti biasanya.
- ✓ Berkomunikasilah dengan pasangan mengenai apa yang Anda rasakan
- ✓ Beri waktu untuk bicara dengan diri sendiri.
- ✓ Berbagi cerita dengan orang yang senasib juga akan membuat perasaan Anda lebih baik, terutama jika bertemu dengan orang yang sudah berhasil mengatasi perasaan sedihnya.
- ✓ Lakukan aktivitas yang menenangkan tubuh dan jiwa seperti melakukan hal-hal yang menyenangkan, bermeditasi, melakukan olahraga ringan, atau melakukan yoga untuk mendapatkan kembali keseimbangan antara kesehatan tubuh dan jiwa.

Bahan dengan hak cipta

MOMformations:
Waspadai Virus Toksoplasma!

Saat hamil, Anda harus mewaspadai virus ini karena bisa menyebabkan keguguran atau kelainan pada janin. Toksoplasma dapat menginfeksi melalui parasit yang ada pada kotoran kucing, dan lewat makanan yang terinfeksi parasit, biasanya dari makanan yang tidak dimasak sampai matang.

Untuk mengetahui apakah kita terserang parasit ini atau tidak, dibutuhkan tes dengan pemeriksaan plasenta dan tulang belakang. Yang diperiksa adalah IgG dan IgM kita.

Keduanya termasuk imunoglobulin atau antibodi yang diproduksi oleh sistem kekebalan tubuh untuk melawan antigen seperti bakteri dan virus. IgM adalah antobodi yang diproduksi segera setelah seseorang terpapar penyakit, sementara IgG merupakan reaksi lanjutan atau reaksi jangka panjang tubuh seseorang terhadap penyakit. IgM banyak ditemukan dalam darah atau getah bening, sementara IgG terdapat pada hampir semua cairan tubuh manusia.

Jika IgG negatif (-) dan IgM positif (+), Anda menderita infeksi aktif tokso dan perlu diobati. Jika igG positif (+) dan IgM negatif(-), hal yang perlu dilihat adalah IgG Aviditas-nya. Jika tinggi, harus diobati, tetapi jika rendah, tidak diperlukan pengobatan. Untuk lebih jelasnya, Anda bisa berkonsultasi ke dokter kandungan mengenai hal ini.

Bagaimana mencegahnya?

- ✓ Rajin mencuci tangan dengan sabun yang mengandung anti-septik.
- ✓ Mencuci dengan bersih sayuran dan buah yang akan dikonsumsi.
- ✓ Hindari memakan daging mentah atau setengah matang selama hamil.
- ✓ Jangan mengadakan kontak langsung dengan hewan peliharaan seperti kucing.
- ✓ Jika memilihara kucing di rumah, titipkan ke tempat penitipan hewan untuk sementara.

Bahan dengan hak cipta

4. Memelihara Emosi Positif

"The mother's heart is the child's schoolroom."
(Henry Ward Beecher)

"Tidak ada yang paling membahagiakan seorang anak selain hati seorang ibu yang berbahagia. Di dalam hati bahagia seorang ibu, terpapar gambaran dunia yang indah dan menyenangkan untuk dihuni. Pada sorot mata bahagia seorang ibu, tersimpan harapan akan tawa riang masa depan."

Itulah mengapa sangat penting bagi seorang ibu dan calon ibu untuk merasa bahagia akan hidupnya sebelum ia memutuskan untuk membagi kebahagiaan dengan buah hatinya. Apa pun keadaannya, ciptakanlah keadaan emosional yang menyenangkan demi menyambut si buah hati. Putuskanlah untuk bahagia, sekarang, di sini dan bukan nanti di sana.

Kondisi emosional ibu selama hamil memengaruhi perkembangan janinnya. Perasaan takut dan cemas yang berlebihan selama periode kehamilan berpengaruh buruk bagi pembentukan sikap ibu terhadap kehadiran bayinya kelak. Sikap itu juga akan memengaruhi ketidakstabilan hormon-hormon kehamilan yang dapat mengakibatkan kontraksi dinding rahim maupun gerakan janin yang berlebihan sehingga memicu komplikasi pada saat kelahiran.

Calon ibu yang memupuk ketakutan akan hilangnya karier yang sudah stabil serta hilangnya tambahan penghasilan cenderung memiliki perasaan bahwa kehadiran bayinya nanti akan merusak dan mengganggu kestabilan hidupnya.

Beberapa ibu menyimpan ketakutan menjadi gemuk akibat hamil dan menyusui. Sebagian lagi menyimpan perasaan takut yang berlebihan akan sensasi sakit yang dialami saat proses persalinan. Padahal, semua itu adalah konsekuensi dari kehamilan yang tidak bisa dicegah. Begitu pula dengan rasa sakit yang merupakan hal yang normal dari proses menjadi ibu.

Jika perasaan takut belum juga bisa dikalahkan oleh insting untuk menjadi seorang ibu, tunggulah beberapa saat sampai insting itu benar-benar mendominasi pikiran atau temuilah seorang ahli untuk berkonsultasi mengenai perasaan takut tersebut.

Evaluasilah faktor internal dan eksternal yang menimbulkan rasa takut dan cemas tersebut, lalu tegaskanlah pilihan, prioritas, dan tujuan dalam hidup.

Bahan dengan hak cipta

image not available

MOMover:
Hal-hal yang Dapat Dilakukan untuk Menjaga Emosi agar Tetap Positif

- ☺ Siapkan "*me time*" untuk mengevaluasi hidup Anda. Tanyakan pada diri sendiri sudahkah Anda bahagia? Apa yang membuat bahagia? Dengan begitu, tujuan hidup yang sebenarnya dapat diketahui.
- ☺ Pernahkan Anda tahu bahwa bahagia adalah *state of mind*? Bahagia adalah pilihan dan tidak selalu menjadi tujuan. Banyak orang yang tujuan hidupnya sudah tercapai, tetapi tidak bahagia.
- ☺ Realistislah dan kurangi sikap perfeksionis dalam memandang hidup.
- ☺ Tubuh Anda berhak untuk beristirahat, jadi jangan forsir tubuh terlalu keras.
- ☺ Saat sedang hamil, jadikan momen menunggu selama sembilan bulan ini terasa berkesan. Jika pada saat menikah saja Anda membuat *wedding planner*, mengapa tidak dengan *baby planner*?
- ☺ Saat hamil, Anda tidak perlu merasa bersalah dengan porsi makan. Saatnya untuk membuat *food wish lists* atau wisata kuliner bersama pasangan yang hobi makan. Anda senang, bayi juga mendapat pasokan gizi yang cukup. Namun, tetap ingat untuk tidak makan dalam porsi yang ekstrem.
- ☺ Jadwalkan liburan berdua dengan suami sebelum si kecil hadir di tengah-tengah Anda berdua.
- ☺ Manjakan diri Anda dengan merawat diri, mandi berlama-lama, pergi ke salon atau spa. Saat sudah memiliki anak nanti, momen seperti ini sedikit sulit dijadwalkan.
- ☺ Cobalah melakukan prenatal yoga untuk keseimbangan tubuh dan jiwa.
- ☺ Tingkatkan kehidupan spiritual Anda serta perbanyaklah berdoa.

Bahan dengan hak cipta

image not available

- ✓ Sama-sama dalam keadaan sehat.
- ✓ Sudah membicarakan keinginan punya anak saat sebelum menikah.
- ✓ Tidak memiliki pengalaman yang buruk tentang memiliki anak.
- ✓ Memiliki waktu luang yang cukup lapang saat sedang tidak bekerja.
- ✓ Berada di kota yang sama.

They Said....

Mereka mengatakan bahwa inilah saat yang tepat untuk memulai pembicaraan mengenai kehadiran anak.....

"Suami sangat senang bermain dengan keponakannya. Ia juga sering membelikan mainan untuk mereka dan mengajaknya jalan-jalan."
"Istri mulai melirik-lirik ke arah pasangan yang membawa anak kecil saat berjalan-jalan ke mal."
"Suami mulai berhenti menghabiskan uang untuk hal-hal yang tidak perlu dan memilih untuk menabung."
"Tiba-tiba saja, istri membuka rekening tabungan untuk dana pendidikan anak."
"Suami jadi sering berkomentar mengenai anak tetangga yang kelihatan kurang diperhatikan orangtuanya.
"Kami jalan-jalan ke kebun bintang berdua dan mulai merasa janggal dengan kehadiran kami di sana (tanpa seorang anak)."
"Suami berhenti merokok dan mulai rajin berolahraga."
"Istri mulai melihat-lihat buku tentang kehamilan saat di toko buku."

Two For Tango

⇔ ***Two for tango:*** Jika pembicaraan mengenai "Bagaimana jika kita mulai merencanakan kehadiran si kecil" sudah berhasil saatnya untuk maju satu langkah lagi. Namun, sebelumnya, jawab dulu pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

Bahan dengan hak cipta

image not available

image not available

image not available

saat si anak merasa tidak dekat dengan sosok ayah dan melakukan peniruan sebagai usaha pendekatannya pada sosok ayah. Muncul pula "imajinasi" bahwa jika ia berlaku hal yang sama dengan sang ayah, ia akan dekat dengannya. Tidak jarang perilaku yang dicontoh adalah perilaku yang buruk.

Robin Skynner, pendiri dan pengajar di Institute of Family Therapy, Inggris, menyatakan pula bahwa kehadiran seorang ayah yang penuh kasih sayang di samping bayi kelak akan membantu si bayi menghadapi berbagai masalah hubungan interpersonal dan hubungan sosialnya.

- **Suami sebagai Bagian dari Tim yang Solid.**

  Bagaimana Anda dan pasangan membentuk fondasi hubungan berkeluarga? Apakah Anda memperlakukan istri sebagai partner ataukah bawahan? Begitu pula sebaliknya. Jika sejak awal pasangan sudah memiliki kesepakatan bahwa ayah, ibu, dan anak adalah tim yang solid, selanjutnya interaksi sehari-hari akan berjalan lebih baik.

  Sehabis persalinan, peran suami sangatlah utama untuk menjaga emosi ibu yang belum stabil, misalkan dengan menjaganya dari gangguan dan nasihat-nasihat orang yang tidak membantu. Selanjutnya, suami dan istri harus memiliki kesepakatan yang sama mengenai apa yang baik dalam hal pengasuhan, aturan, dan penegakan disiplin.

MOMover:
Perlu Anda Perhatikan

- Ketika bayi sudah dilahirkan dan dibawa pulang, ibu harus memberi kesempatan kepada ayah untuk mengembangkan kemampuannya mengasuh bayi.
- Kunci agar ayah dapat menjadi bagian dalam pengasuhan adalah kesabaran.
- Jika kita memberikan kesempatan pada ayah untuk sama-sama jatuh cinta pada bayi mungil yang baru dilahirkan, ayah juga akan menanamkan cinta yang sama besarnya dengan cinta ibu kepada bayinya. Kondisi tersebut

Bahan dengan hak cipta

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

image not available

image not available

image not available

image not available

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

image not available

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

image not available

Tabel 1
BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN RATA-RATA
(UMUR 0—12 BULAN)

Umur	Berat (gram)		Tinggi (cm)	
	Standard	80 % Standard	Standard	80 % Standard
Lahir	3.400	2.700	50.5	40.5
0-1 bulan	4.300	3.400	55.0	43.5
2 bulan	5.000	4.000	58.0	46.0
3 bulan	5.700	4.500	60.0	48.0
4 bulan	6.300	5.000	62.5	49.5
5 bulan	6.900	5.500	64.5	51.0
6 bulan	7.400	5.900	66.0	52.5
7 bulan	8.000	6.000	67.5	54.0
8 bulan	8.400	6.300	69.0	55.5
9 bulan	8.900	7.100	70.5	56.5
10 bulan	9.300	7.400	72.0	57.5
11 bulan	9.600	7.700	73.5	58.5
12 bulan	9.900	7.900	74.5	60.

Sumber : Direktorat Gizi, Departemen Kesehatan RI, 1973

Memahami Tidur Bayi & Cara Menidurkannya

Sweet sleep, with soft down
Weave thy brows an infant crown!
Sweet sleep, angel mild,
Hover o'er my happy child.
(William Blake)

Hal pertama yang perlu Anda ketahui mengenai tidur bayi adalah bahwa Anda tidak bisa membuat si kecil terlelap dengan jadwal tidur seperti orang

Bahan dengan hak cipta

dewasa. Selama berada di dalam rahim, umumnya si kecil tertidur ketika ibu terjaga dan bangun ketika ibu tertidur. Pola tidur di dalam rahim itulah yang menjadi salah satu penyebab mengapa pada masa-masa awal kelahirannya si kecil begitu rewel pada malam hari dan memilih untuk terjaga, sementara orangtuanya ingin dan harus beristirahat.

Bayi tidak bisa begitu saja beradaptasi dengan pola tidur yang selaras dengan orangtuanya. Orangtualah yang harus mengajarkan si kecil pola tidur yang sehat. Sebenarnya, sama seperti orang dewasa pada umumnya, bayi juga tidak akan tidur lelap sepanjang malam.

Sebagian besar bayi terbangun di tengah malam karena perubahan fase tidur, dari tidur lelap ke tidur ringan.

Tidur Ringan atau Tidur REM

Tidur Ringan atau tidur REM *(rapid eye movement*) merupakan kondisi tidur dengan ciri-ciri berikut.

- Napas tidak teratur.
- Tubuh cenderung tegang.
- Bola mata bergerak-gerak di bawah kelopak mata.
- Dalam kondisi ini, bayi mudah terbangun dari tidurnya.
- Tidur jenis ini dialami bayi sejak berusia 6—7 bulan dalam kandungan.

Tidur Nyenyak atau Non-REM

Sebagian besar bayi normal tidur dalam keadaan REM. Sebaliknya, tidur nyenyak atau Non-REM ditandai dengan keadaan:

- sangat santai dan relaks;
- berbaring tenang dengan detak jantung dan tarikan napas yang teratur, dan hampir tidak bermimpi. Sulit membangunkan bayi dalam fase tidur ini.

Bayi akan mengalami perubahan fase tidur dari REM ke Non-REM. Bayi yang baru lahir, misalnya, begitu tertidur akan memasuki fase REM, tetapi 20 menit berikutnya mengalami fase tidur non-REM. Karena fase tidur lelap yang singkat inilah bayi menjadi sering terbangun. Karena bayi belum bisa menenangkan dirinya sendiri, orangtua harus mengantarkannya kembali tidur hingga terlelap. Beberapa bayi memilih untuk disusui karena itu

Bahan dengan hak cipta

- Anda harus mampu menciptakan suasana dan kondisi yang dapat mengantarkan si kecil untuk tidur lebih nyenyak misalkan dengan: memberinya makanan dan minuman yang cukup sebelum tidur, memakaikannya baju yang nyaman, memerhatikan alas dan bantal tempat si kecil tidur apakah sudah nyaman atau belum, mengatur suhu ruangan agar sesuai dengan si kecil. Pencahayaan yang redup juga baik untuk tidur. Si kecil juga dapat belajar mengenai konsep pagi dan malam dengan cara mengatur pencahayaan saat tidur malam sehingga dia dapat membedakan siang dan malam.
- Untuk tumbuh kembang yang optimal, si kecil membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup. Pada saat tidur, tubuh memanfaatkan lebih banyak energi untuk perkembangan sel-sel, termasuk sel otak.

Cara si Kecil Dapat Terlelap Sendiri

- ⇨ Kenali ritme tidur si kecil. Kapan ia mengantuk dan ingin tidur, kapan ia terjaga.
- ⇨ Buatlah rutinitas tidur malam pada jam yang sama agar si kecil menjadi terbiasa dan Anda menjadi lebih mudah menidurkannya.
- ⇨ Tunjukkan perbedaan antara tidur malam dan tidur siang dengan melakukan aktivitas menjelang tidur yang berbeda-beda. Sebagai contoh, pada saat tidur malam, Anda menidurkannya di kamar. Sementara itu, pada siang hari, Anda dapat menidurkannya di luar, asalkan tempatnya tidak panas atau terlalu dingin.
- ⇨ Yang terbaik adalah dengan mencoba menidurkannya sendiri di boks atau di tempat tidur Anda setelah ia disusui agar ia belajar untuk tidur sendiri.
- ⇨ Jika terbiasa menyusu sampai tertidur, umumnya, si kecil akan sulit untuk belajar tidur sendiri.
- ⇨ Redupkan lampu kamar dan biarkan dia berbaring sendirian sambil Anda membacakan cerita atau sekadar berbicara. Si kecil akan menganggap nada suara Anda sebagi musik pengantar tidurnya.
- ⇨ Nyalakan musik pengantar tidur yang ada pada mainannya, lalu tinggalkan ia perlahan-lahan.
- ⇨ Lakukan rutinitas menjelang tidur ini secara konsisten setiap malam sehingga si kecil dapat membentuk kebiasaanya.

Bahan dengan hak cipta

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

image not available

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

image not available

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

image not available

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.