

MELIBATKAN SUAMI DAN ANGGOTA KELUARGA UNTUK MEMBENTUK IKATAN DENGAN JANIN

cinta Keluarga, Fondasi Kuat untuk Ikat Janin yang Sehat



Daftar Isi

- THE PREGNANT MALE ! 2
- MEMBANGUN IKATAN KASIH SAYANG SANG KAKAK DAN CALON ADIK .. 21
- KOMUNIKASI DENGAN JANIN..... 31
- MEWASPADA GANGGUAN PADA KEHAMILAN..... 37

Bagian I

The Pregnant Male; **MASA TRANSISI, PERUBAHAN PERAN LAKI LAKI, – SUAMI – CALON AYAH**



AYAH IDEAL



Menjadi “Calon Ayah” merupakan satu masa dimana seorang pria mulai merasakan sensasi “segala sesuatu berada diluar kendalinya”. Perubahan yang dirasakannya terasa seolah ia berada di roller coster emosi.

Pergsagan Ayah

HAPPY & EXCITED



kebahagiaan yang luar biasa
dan kebanggaan tersendiri bisa
menjadi calon ayah

TERABAIIKAN



Kebanyakan bidan atau tenaga
kesehatan maupun keluarga dan
kerabat memfokuskan segala
sesuatunya hanya pada calon ibu

Kesulitan & Kecemasan

Suami sering kali ingin terlibat dan mendukung pasangannya selama kehamilan, tetapi karena tidak merasakan perubahan fisik janin, mereka merasa kesulitan.

Keterlibatan pria dalam kehamilan dan persalinan membantu mereka menjalankan peran sebagai ayah. Penelitian menunjukkan masa ini sangat krusial dan bisa memicu kecemasan pada pasangan.

Kebingungan

Ditambah lagi, sebagian besar informasi tentang kehamilan lebih ditujukan kepada calon ibu, membuat pria **kebingungan** dalam menjalankan peran baru mereka.

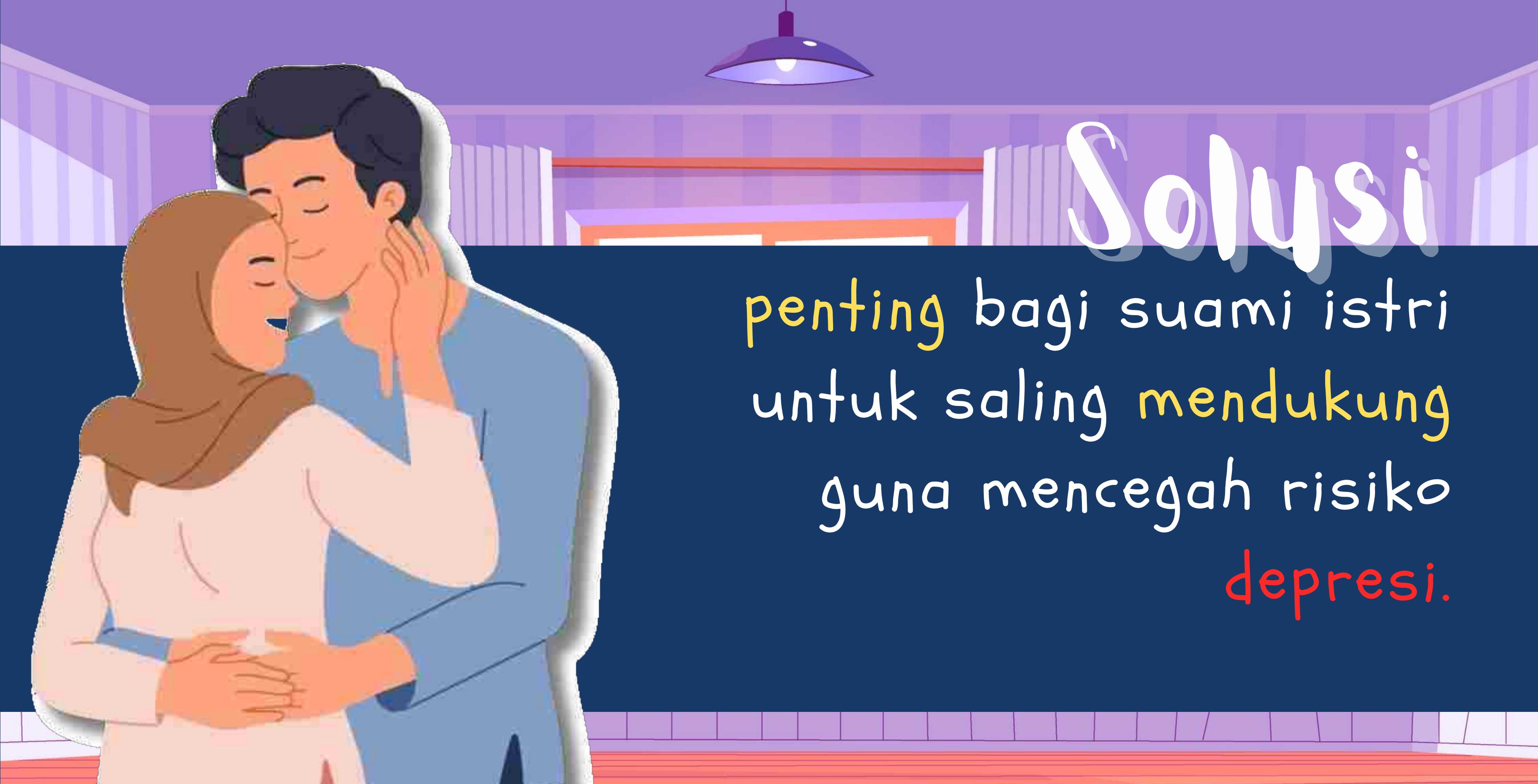




Hambatan Keterlibatan Ayah

BUDAYA TABU

MINIM INTERAKSI
BAGI AYAH



Solusi
penting bagi suami istri
untuk saling mendukung
guna mencegah risiko
depresi.

Keterlibatan pria pada masa kehamilan dan persalinan mulai diinisiasi di negara-negara barat pada tahun 1980 an

Kehadiran pria di ruang persalinan disambut dengan baik dan dinilai dapat:

1

membantu ibu untuk dapat menjalani proses persalinan normal per vagina

2

membantu ibu mengatasi nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan

3

menurunkan angka kejadian section sesaria



4

meminimalkan resiko terjadinya
depresipasca salin

5

menurunkan angka kejadian berat
badan bayi lahir rendah

6

menciptakan keharmonisan rumah
tangga

7

menginisiasi para ayah untuk
terlibat aktif dalam pengasuhan anak,
sehingga ikatan ayah-anak terjalin
dengan baik.



BERIKUT INI ADALAH BEBERAPA TIPS BAGI PARA SUAMI UNTUK DAPAT BERPERAN AKTIF MENDAMPINGI, MENDUKUNG DAN MEMBANTU IBU SELAMA MASA KEHAMILAN:



1

Do chit-chat



Banyak ayah menahan perasaan karena tak ingin menambah beban istri, sementara di sisi lain mereka mulai cemas soal tanggung jawab keluarga. Keterbukaan dan komunikasi di saat yang tenang sangat penting untuk menjaga keseimbangan. Berbagi cerita dengan teman atau ayah berpengalaman juga bisa membantu menghadapi perubahan ini dengan lebih baik.

Menambah pengetahuan seputar kehamilan & persalinan.

Mulailah mencari informasi tentang kehamilan dan persalinan melalui buku, internet, atau konsultasi dengan tenaga kesehatan. Pelajari nutrisi, tanda bahaya kehamilan, proses persalinan, perkembangan janin, dan potensi kelainan. Pengetahuan ini membantu memantau kesehatan ibu dan janin.



3

Dampingi pasangan saat melakukan pemeriksaan kehamilan.

Pemeriksaan kehamilan biasanya di pagi hari, sulit bagi suami yang bekerja. Oleh karena itu, sebaiknya buat janji di sore hari agar bisa mendampingi istri. Diskusikan dengan tenaga kesehatan untuk saran menjaga kesehatan ibu dan janin serta memantau pertumbuhan janin di trimester pertama.



4

Olahraga bersama pasangan



Olahraga saat hamil meningkatkan kebugaran ibu dan memperlancar persalinan. Luangkan waktu libur untuk berolahraga bersama pasangan, seperti berjalan pagi, berenang, atau mengikuti kelas senam yoga hamil. Ini akan membuat sesi olahraga lebih menyenangkan.

5

Memberikan perhatian kecil

Perhatian kecil seperti membuatkan sarapan atau membawakan susu hangat sebelum tidur adalah ekspresi kasih sayang dan dukungan emosional. Hal ini membuat pasangan merasa didukung dan diperhatikan.



6

Memberikan Bantuan Fisik

Sangat penting untuk mengatur, membagi, dan membantu tugas rumah tangga bersama pasangan, terutama pada kondisi dimana tidak tersedianya asisten rumah tangga.



7

Mengikuti kelas kehamilan, persiapan persalinan dan parenting

Beberapa kelas akan memberikan simulasi saat persalinan tiba. Hal ini sangat baik sekali guna memberikan gambaran situasi dan proses persalinan sehingga apabila tiba saatnya Ayah dan Bunda akan merasa jauh lebih siap.



8

Dating is needed to maintain relationship

Nikmati masa kehamilan ini sebagai momen kebersamaan dengan pasangan, dan nikmati setiap menit yang berharga ini untuk meningkatkan kualitas hubungan Ayah dan pasangan.



9

Berusaha untuk menjadi pendengar yang baik dan memberikan dukungan emosional memadai

Perubahan hormonal saat hamil banyak menimbulkan ketidaknyamanan fisik dan perubahan emosi pasangan anda. Seringkali anda cenderung merasa serba salah dalam menghadapi perubahan emosinya. Cobalah untuk meluangkan waktu anda untuk sekedar mendengarkan keluh kesah pasangan anda,



Bagian 2

Membangun ikatan
**KASIH SAYANG SANG KAKAK DAN
CALON ADIK**





Berikut ini beberapa saran untuk mempersiapkan sang kakak akan kehadiran adik barunya:



Untuk kakak usia 2-4 tahun,
beritahu tentang adik setelah
terlihat tanda pasti kehamilan,
seperti gerakan janin, agar lebih
mudah dipahami.

1



Bagi kakak usia 5 tahun ke atas,
sampaikan berita langsung dari
orang tua, jangan sampai ia
mendengarnya dari orang lain.

Yakinkan anak bahwa cinta dan perhatian Anda tetap abadi. Tunjukkan foto atau video saat ia bayi, seperti saat didakap, dimandikan, atau disuapi, agar ia memahami bahwa ia juga mendapat kasih sayang yang sama.



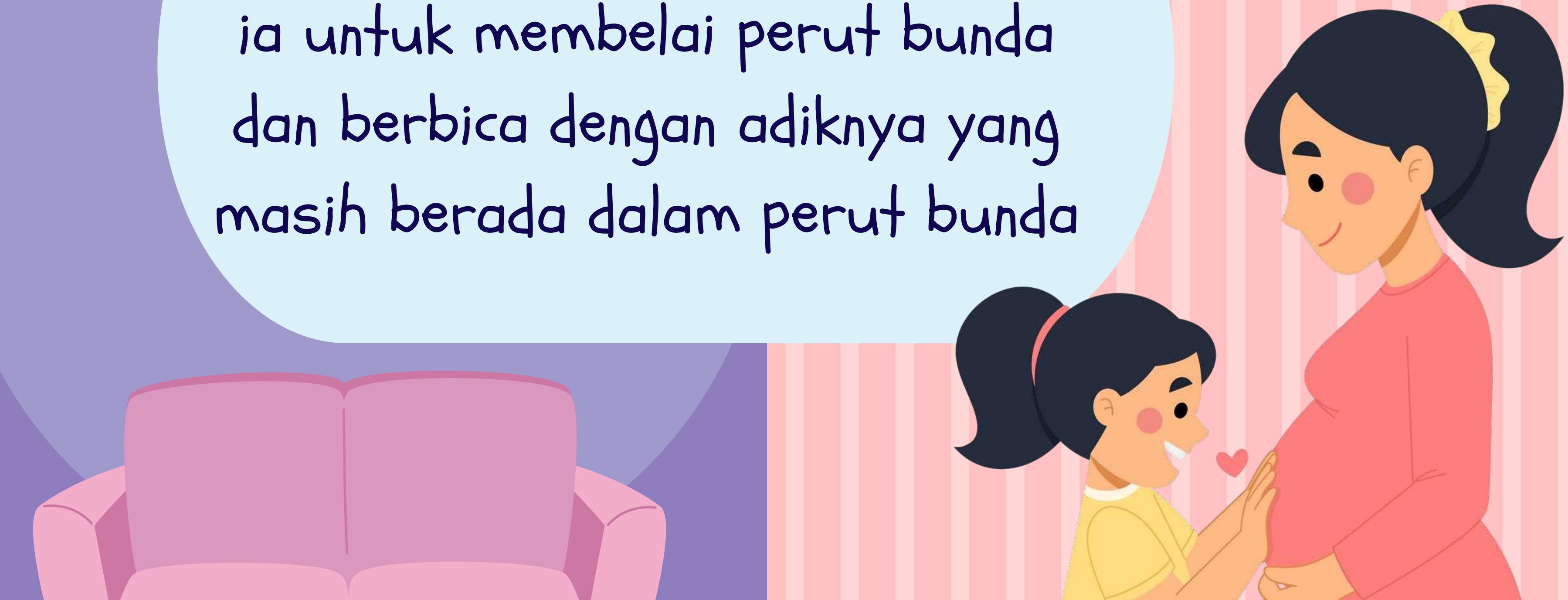
Ajaklah sang kaka saat anda melakukan pemeriksaan kehamilan, izinkan ia untuk melihat saat saat melakukan USG sehingga ia memiliki konsep nyata tentang bayi yang berada diperut bunda.

3



4

Dorong sang kakak untuk
senantiasa berkomunikasi, ijinkan
ia untuk membelai perut bunda
dan berbicara dengan adiknya yang
masih berada dalam perut bunda

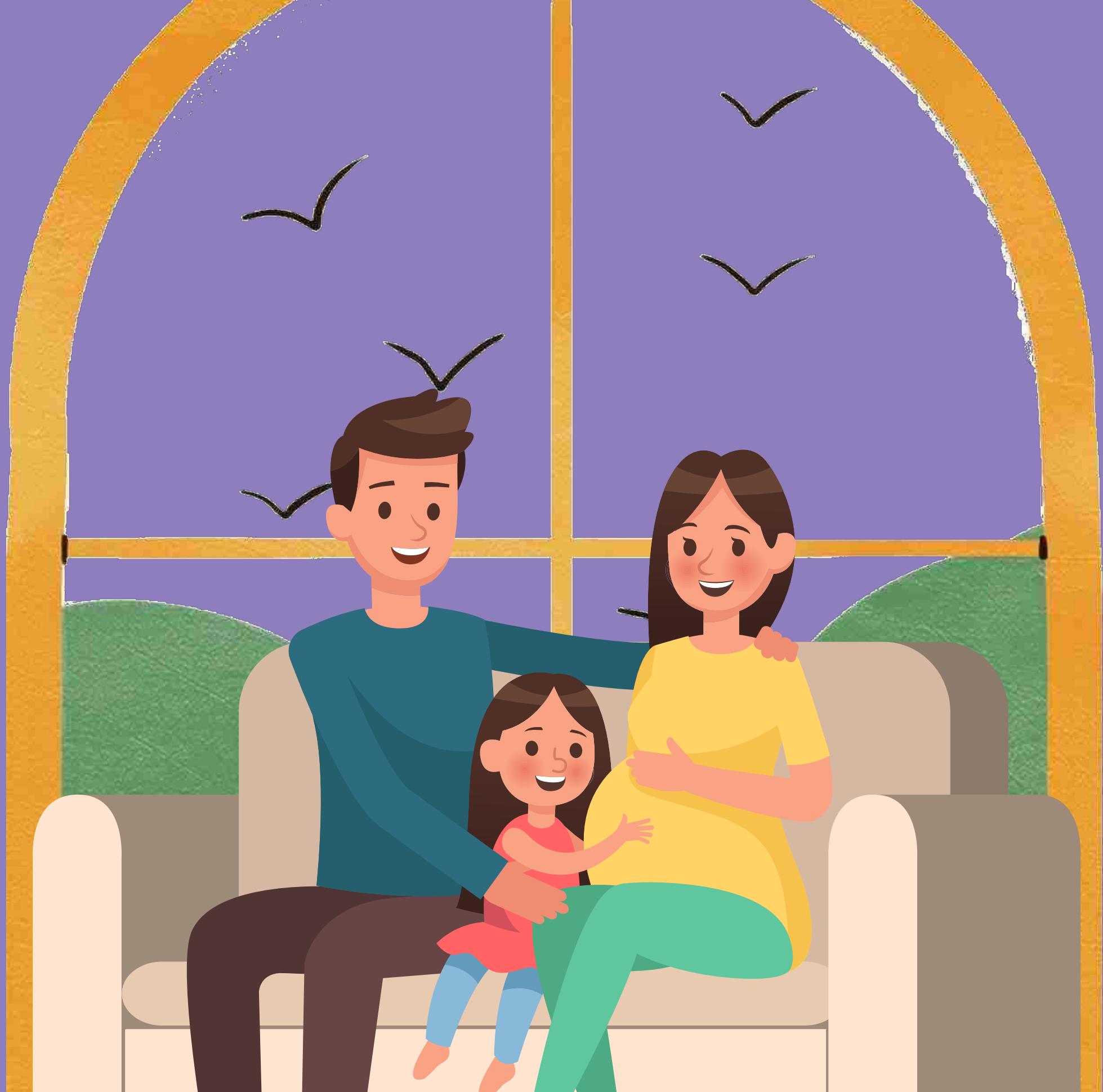


Libatkan ia pada setiap kegiatan penyambutan adik bayi, seperti mempersiapkan kamar bayi dan belanja kebutuhan bayi bersama



6

Sampaikan pada seorang kakak bahwa adiknya sangat menyayanginya dan ingin segera bermain bersama sang kakak



7

Lakukan simulasi pengasuhan bayi dengan cara mengajaknya bermain boneka, ajarkan ia cara menggendong bayi bonekanya dan hal hal dasar yang harus ia perhatikan lainnya.



8

Luangkan waktu anda sebanyak mungkin untuk bermain dan beraktivitas bersama sang Kakak terutama menjelang kelahiran bayi.



Hal ini membantunya yakin bahwa kekhawatirannya akan cinta dan perhatian anda yang terbagi tidak terjadi.



Bagian 3

KOMUNIKASI DENGAN JANIN





komunikasi janin mulai terbentuk sejak usia kehamilan 10 minggu. Komunikasi ibu dan bayi terjalin dengan sangat kompleks, baik di tingkat sel, hormonal, organ maupun di tingkatan cakra (pusaran energy). Kompleksitas komunikasi antara ibu dan janin terjalin sempurna di trimester 3 kehamilan.



Beberapa tips
untuk dapat selalu
berkomunikasi
dengan janin >>

1

Upayakan untuk
selalu dalam
keadaan tenang,
rileks dan damai



2

Berkomunikasi
tidak harus dalam bentuk
menyuarkan vocal, tapi juga
dengan sentuhan ringan di perut
ataupun berbicara dalam hati

3

Anggota keluarga seperti ayah, sang kakak
juga bisa langsung berbicara dengan janin
ataupun melalui sentuhan

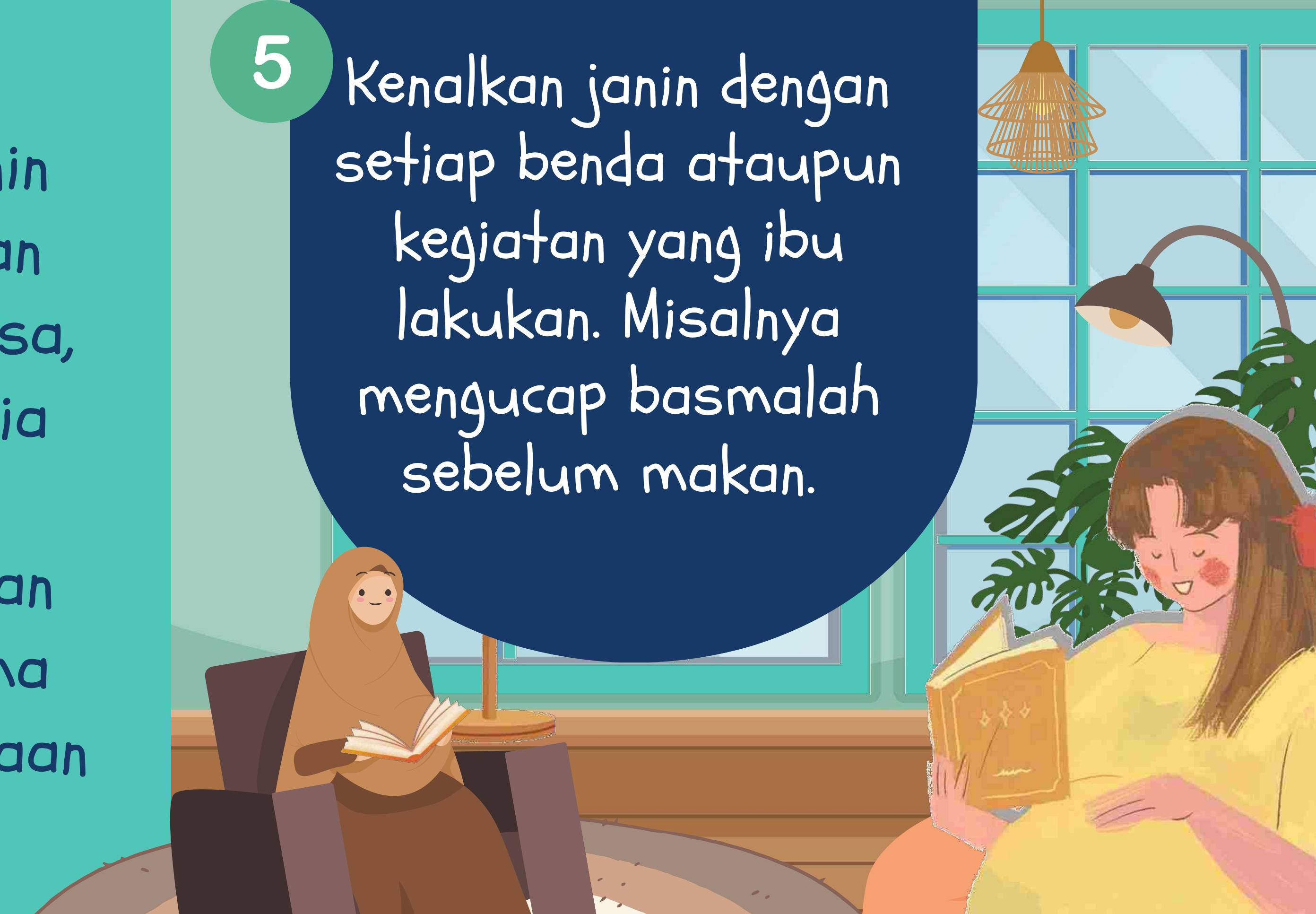


4

Kenalkan janin dengan tuhan yang maha esa, bacakanlah ia ayat ayat sesuai dengan ajaran agama dan kepercayaan ibu

5

Kenalkan janin dengan setiap benda ataupun kegiatan yang ibu lakukan. Misalnya mengucap basmalah sebelum makan.



Bagian 4

Mewaspada GANGGUAN DALAM KEHAMILAN





Kehamilan adalah sebuah proses fisiologis yang normal dan bukanlah suatu penyakit, namun beberapa ibu bisa saja mengalami komplikasi tanpa diduga.

Sangat penting bagi ibu hamil dan keluarga untuk bisa mendekripsi dini komplikasi dalam kehamilan dengan mengenali beberapa gejala dan mendapatkan penanganan yang tepat sehingga keselamatan ibu dan janin tetap terjaga.



Penting bagi ibu untuk segera dibawa ke rumah sakit/fasilitas kesehatan pratama apabila terdapat gejala berikut:

1

Perdarahan (keluarnya darah dari kemaluan/jalan lahir ibu yang mungkin disebabkan oleh adanya kemungkinan keguguran & plasenta previa ataupun plasenta).



Perdarahan sangat memerlukan penanganan cepat untuk menghindari resiko serius dari banyaknya kehilangan darah yang dapat, sehingga ibu harus segera dibawa ke rumah sakit terdekat.





2

Nyeri hebat di daerah perut dan panggul menandakan kemungkinan terjadinya keguguran, solutio plasenta, kehamilan ektopik (kehamilan yang terjadi diluar rahim ibu).

3

Nyeri kepala hebat yang dapat disertai bengkak pada tangan, kaki dan muka.



pandangan kabur, nyeri ulu hati ataupun kejang: kemungkinan terjadi komplikasi preeclampsia dan eklampsia.

4

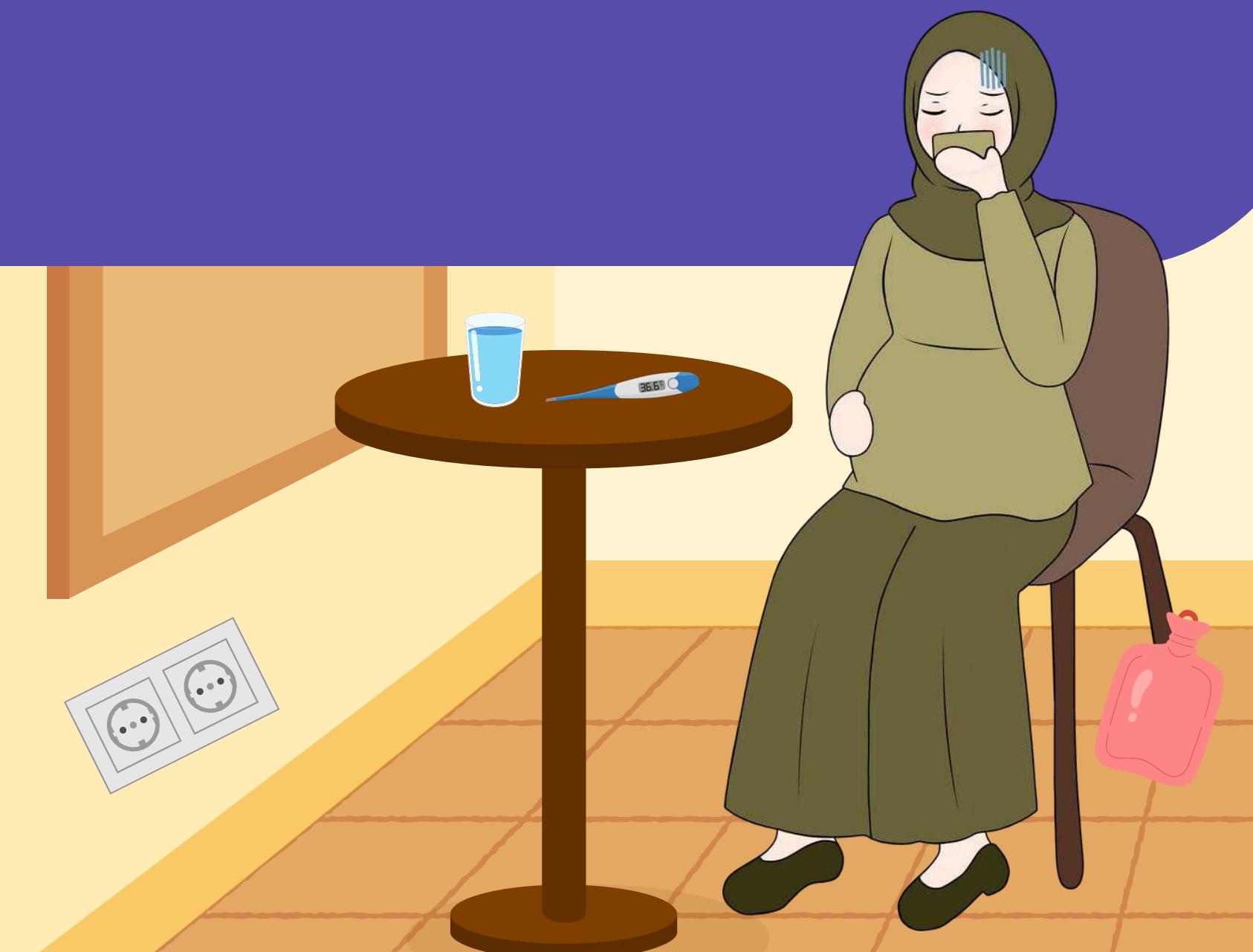
Gerakan janin melemah atau tidak terasa lagi kemungkinan janin mengalami distress ataupun ancaman IUFD (intrauterine fetal death).



Demam :

kemungkinan adanya infeksi

5



6

Mual muntah berlebihan
sehingga mengakibatkan
kekurangan cairan dan
berpotensi mengalami
hyperemesis gravidarum

Timbulnya kontraksi maupun keluarnya air ketuban saat kehamilan belum memasuki taksiran persalinannya dapat menunjukkan kemungkinan terjadinya persalinan premature.



Daftar Pustaka

Pebryatie, Elit. Neli Nurlina., dan Rinela Padmawati (2024). Harmoni dalam Kehamilan dan Transformasi Menjadi Orang Tua. Yogyakarta: Penerbit Deepublish

Penulis & Ilustrator

Tim Penulis :
1. Elit Pebryatie
2. Neli Nurlina
3. Rinela Padmawati

Tim Ilustrator :
1. Agista Nadiya Laura NIM (P20637223003)
2. Alfa Nurmalla Ramadhani NIM (P20637122002)
3. Stefannie Clarissa NIM (P20637123069)



Terimakasih - !!