

9

BULAN

*dibuat penuh cinta
dibuat penuh harap*

MENJALANI KEHAMILAN & PERSALINAN yang SEHAT

dr. Irfan Rahmatullah, Sp.OG

dr. Nurchohid Umam Kurniawan, M.Sc. Sp.A

BAB 1

SESAAT SETELAH BAYI ANDA LAHIR (**Your baby's first hours of life**)

Setelah 9 bulan Anda menjaga kesehatan janin Anda, akhirnya tibalah saat kelahiran. Bayi baru lahir atau biasa disebut sebagai neonatus, dapat dilahirkan kedalam berbagai kondisi. Beberapa kasus terkadang terjadi persalinan yang sulit, yang tentu saja sedikit banyak mempengaruhi kondisi kesehatan sang neonatus.

Kehidupan Awal Neonatus (**What newborns look like**)

You might be surprised by how your newborn looks at birth. Sesaat setelah bayi Anda lahir, ia akan mengalami perubahan fisiologis yang cukup bermakna. Dari kehidupan didalam lahir, dan saat ini dia sudah memulai hidup barunya di alam luar rahim Anda. Bayi yang lahir spontan, yang melewati jalan lahir Anda, tentunya akan melewati jalan lahir dan tulang panggul yang sempit. Perjalanan panjang persalinan spontan sedikit memberi gambaran klinis seperti memar, kebiruan atau dengan bentuk kepala yang lonjong, namun hal ini dikondisi tertentu adalah normal. Bayi dapat berambut tebal atau malah tanpa rambut sama sekali. Bayi dapat memiliki lapisan lemak yang tebal berwarna putih atau kekuningan, atau lapisan tipis lemak yang nantinya akan mengering dan dapat dibersihkan saat mandi pertama kali, yaitu 6 jam setelah lahir.

Apa yang dilakukan ketika bayi Anda lahir?

Sebagian bayi sehat akan menangis dengan keras. Dokter akan melakukan beberapa tindakan awal sebagai berikut:

- a. **Bersihkan jalan nafas.** Membersihkan dan memastikan jalan napas bersih dan tidak tersumbat. Kadang diperlukan intervensi menggunakan alat 'suction' atau alat pembersih mulut dan hidung DeLee.
- b. **Melakukan klem tali pusat.** Tali pusat harus diklem maksimal 2 menit setelah lahir. Biasanya akan dibedakan warna klem tali pusat. Klem warna biru untuk bayi laki-laki dan klem warna pink atau putih untuk bayi perempuan.
- c. **Skor Apgar.** Satu menit setelah lahir, dokter dan perawat akan melakukan penilaian terhadap bayi yang disebut dengan skor Apgar (halaman XXX). Skor Apgar inilah yang akan menentukan dan mnenilai kesehatan bayi.
- d. **Pemeriksaan awal.** Dokter spesialis anak akan melakukan pemeriksaan fisik terhadap bayi secara lengkap, apakah ada kelainan bawaan, adakah penyakit infeksi atau adanya potensi infeksi yang harus segera diberi penanganan khusus seperti injeksi antibiotik, adakah kejadian trauma seperti patah tulang bayi atau moulage tulang kepala yang berat yang memerlukan pengawasan atau penanganan segera. Bayi juga akan diukur berat badan, panjang badan, lingk kepala, lingk lengan atas, lingk dada dan lingk perut, dan semuanya akan tercatat dalam *medical record* bayi Anda.

- e. **Ukur suhu tubuh bayi.** Bayi akan diukur suhu tubuhnya menggunakan termometer. Suhu bayi normal adalah 36,5 sampai 37,5 °C. Jika terlalu rendah suhunya disebut hipotermi, jika terlalu tinggi disebut demam.
- f. **Inisiasi menyusui dini.** Semua bayi yang kondisinya baik harus segera dilakukan IMD atau Inisiasi Menyusui Dini. IMD dilakukan selama 1 jam. Jika kondisi bayi tidak baik maka IMD dapat ditunda hingga kondisi memungkinkan.
- g. **Pemberian Vitamin K.** Bayi baru lahir akan mendapatkan suntikan vitamin K dipaha. Suntikan ini untuk mencegah terjadinya perdarahan pada bayi, terutama perdarahan di otak akibat penyakit akibat defisiensi vitamin K, karena bayi tidak memiliki cukup vitamin K dalam tubuhnya untuk mencegah terjadinya perdarahan.
- h. **Vaksinasi.** Bayi baru lahir akan mendapatkan vaksinasi Hepatitis B. Vaksinasi ini dapat mencegah infeksi Hepatitis B pada bayi.
- i. **Monitor kondisi harian bayi.** Setelah lahir, bayi akan selalu diawasi kondisinya. Apakah menangis keras, apakah warnanya kemerahan (pink), apakah bergerak aktif, apakah napasnya tidak terengah-engah (sesak napas), apakah ada kebiruan di sekitar mulut, kuku jari tangan dan kaki. Pantauan berat badan, adakah penurunan berat badan lebih dari 15%. Kulit bayi, apakah bayi berwarna kuning. Apakah bayi kencing dan buang air besar dengan normal. Apakah perutnya semakin membesar atau mungkin kepalanya semakin membesar dan tidak proporsional dengan badannya.

BAB 2

Jika bayi Anda harus di rawat di Rumah Sakit

Setelah lahir, ada 2 kemungkinan yang akan terjadi terhadap bayi Anda; Dokter akan memutuskan merawat bayi di kamar perawatan bayi/ ruang perinatologi dan terpisah dengan Anda, atau merawat bayi bersama Anda atau disebut sebagai rawat gabung.

Bayi yang tidak bermasalah saat lahir akan dirawat bersama Anda di bangsal ibu melahirkan atau di ruangan Anda. Dirawat gabung ini, ibu dan bayi akan tidur bersama di kasur ibu. Perawat akan tetap melakukan monitoring kondisi bayi. Jika bayi Anda bermasalah, maka perawat akan segera memindahkan perawatan bayi Anda ke ruang perinatologi.

Perawatan bayi di Rumah Sakit

Jika bayi Anda harus dirawat di Rumah Sakit, tim medis akan melakukan hal-hal yang akan menunjang untuk kesehatan bayi Anda, dan tentunya juga membutuhkan dukungan dari Anda sebagai ibu.

Monitoring suhu bayi. Setiap hari bayi Anda akan diukur suhu badan sebanyak tiga kali sehari. Bagi Anda, belajarlah mengukur suhu tubuh bayi Anda dengan menggunakan termometer. Jika suhu badan <36,5 °C – maka bayi harus segera dihangatkan dengan cara *skin to skin contact* dengan ibunya, bisa dengan cara *Kangaroo Mother Care* (halaman XXX) atau dengan menggunakan alat penghangat bayi (*radiant warmer*). Suhu tubuh bayi akan dipertahankan pada suhu 36,5 sampai 37,5C.

Jika demam (>37,5 °C), perawat akan mengevaluasi kemampuan minum bayi. Terkadang demam di umur 1-3 hari disebabkan oleh karena bayi kurang minum atau dehidrasi. Menyusuilah lebih sering dan dalam jumlah yang banyak. Namun jika minum dirasa cukup tetapi bayi masih demam, maka bayi akan dirawat di ruang rawat bayi untuk mencari kemungkinan adanya infeksi.

Timbang dan pantau berat badan bayi. Berat badan bayi akan ditimbang dan tidak boleh turun lebih dari 15% dari berat badan lahirnya. Penurunan berlebihan menandakan adanya dehidrasi.

Memonitor tangisan bayi, gerakan, warna kulit bayi dan nafas bayi. Tangisan bayi harus keras dan tidak boleh merintih. Gerakan bayi harus aktif dan dengan posisi fleksi (menekuk) pada kedua lengan dan kaki jika kondisi diam atau tidur. Warna kulitnya harus kemerahan, tidak boleh pucat atau kebiruan. Nafas bayi harus teratur antara 30 – 60 kali dalam satu menit, tidak boleh terengah-engah atau sesak nafas.

Melatih Anda untuk menyusui bayi. Selama di rumah sakit, dokter, perawat atau bidan akan melatih Anda untuk menyusui bayi. Dimulai sejak saat kelahiran, bayi langsung belajar menyusu yang disebut dengan IMD (Inisiasi Menyusu Dini). Selanjutnya Anda harus belajar cara dan posisi yang benar dalam menyusui bayi.

Belajar memandikan bayi. Selama di rumah sakit ibu juga akan belajar memandikan bayinya dibimbing oleh perawat atau bidan. Perhatikan langkah-langkah urutan dalam memandikan bayi.

Membersihkan dan merawat sisa tali plasenta (umbilical cord). Sisa tali plasenta harus selalu dibersihkan dan diperhatikan apakah ada perdarahan, infeksi, berbau atau putus. Umumnya sisa tali pusat akan mengering dan berwarna kehitaman, dan makin lama makin mengecil, mengering dan akhirnya akan tanggal sendiri. Rerata 2 minggu pasca kelahiran sisa tali pusat akan tanggal. Yang perlu Anda perhatikan adalah adanya tanda-tanda infeksi di sisa tali pusat (*omphalitis*).

Terkadang sisa tali pusat tidak tanggal dengan sempurna, masih ada sedikit sisa tali pusat yang kadang tampak basah dan tidak jarang berbau atau berdarah. Rawatlah dengan cara selalu dijaga kebersihannya – boleh mandi dan terkena air saat mandi namun harus segera dikeringkan dengan kain kassa steril. Setelah kering rawatlah dan biarkan terbuka, jangan ditutup dengan kapas atau kain kassa.

Memastikan bayi sudah buang air kecil dan buang air besar. Bayi normal akan buang air kecil dan buang air besar dalam 24 jam pertama. Warna feses (kotoran) bayi pada hari pertama akan berwarna kehitaman yg disebut dengan mekonium. Warna feses yang tidak normal adalah warna putih atau warna merah bercampur darah. Segera laporkan ke perawat atau dokter jika hal tersebut terjadi. Begitu juga dengan buang air kecil – BAK juga harus keluar dalam 24 jam pertama, jika belum segera laporkan ke dokter atau perawat.

Kulit bayi tidak kuning di hari pertama kelahiran. Jika bayi menderita kuning di hari pertama kelahiran, maka hal ini tidak normal. Dokter akan melakukan pelacakan penyebab terjadinya hal ini. Beberapa kasus terjadi karena adanya perbedaan golongan darah ABO atau Rhesus. Perbedaan golongan darah kadang memerlukan tindakan khusus seperti fototerapi atau sinar. Dokter akan melakukan pemeriksaan bilirubin bayi Anda. Jika kadar bilirubin tinggi, dokter dan perawat akan waspada terhadap terjadinya kernikterus (keracunan bilirubin).

Sekitar mulut dan jari-jari tangan dan kaki tidak berwarna kebiruan. Warna kebiruan di sekitar mulut, lidah dan jari tangan atau kaki sering menunjukkan adanya kelainan pada paru dan jantung. Kelainan paru harus segera ditangani di kamar perawatan bayi dengan memberikan oksigen lewat selang hidung atau jika perlu menggunakan alat bantu napas lain seperti ventilator. Kelainan jantung juga harus ditangani dengan baik walaupun banyak kelainan jantung yang tidak gawat darurat dan dapat ditunda penanganannya, tetapi dokter harus dapat melakukan identifikasi awal dan penanganan awal.

Kapan bayi Anda bisa pulang dari RS? Setelah Anda dapat melakukan semua hal yang telah dilatihkan di rumah sakit dan kondisi bayi telah dinyatakan baik, maka Anda dan bayi Anda akan diperbolehkan pulang. Hal-hal yang harus dilatihkan kepada Anda antara lain adalah IMD – cara menyusui yang baik dan benar, cara memandikan bayi dan merawat tali pusat, cara menjaga dan mempertahankan suhu bayi tetap hangat.

Kondisi bayi yang baik artinya bayi dapat menangis kuat, gerakannya aktif, warnanya kemerahan (pink), dan sudah buang air besar dan buang air kecil, bisa menetek dengan baik, tidak hipotermi dan tidak demam.

BAB 3

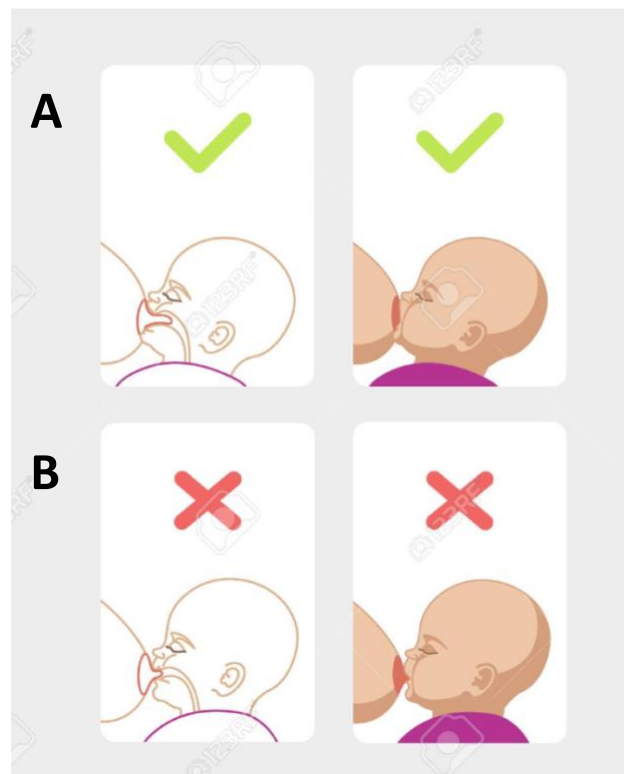
10 ilmu yang wajib Anda kuasai saat merawat bayi di rumah (judulny agak berlebihan, ada usulan?)

Setelah perawatan di rumah sakit selama 2-3 hari, Anda dan bayi Anda akan diperbolehkan pulang. Kini Anda dan suami akan mengambil tanggungjawab sepenuhnya sebagai orang tua, juga dokter, mungkin perawat, dan sekaligus sebagai pembuat keputusan apa yang harus dilakukan pada bayi Anda.

Perbanyak membaca buku panduan kesehatan yang ditulis oleh dokter spesialis anak, jangan bertanya kepada orang yang tidak paham dan bukan ahlinya untuk menghindari kesalahan perawatan.

Apa saja yang perlu Anda ketahui untuk merawat bayi Anda di rumah?

1. **Menyusui bayi.** Susui bayi Anda sesering mungkin. Setidaknya dalam sehari harus menyusui 12 kali, artinya setiap 2 jam bayi harus menyusui dan setiap menyusui paling tidak selama 30 menit! Jangan memberikan susu formula ke bayi sebelum umurnya 6 bulan! inilah yang disebut dengan ASI Eksklusif.

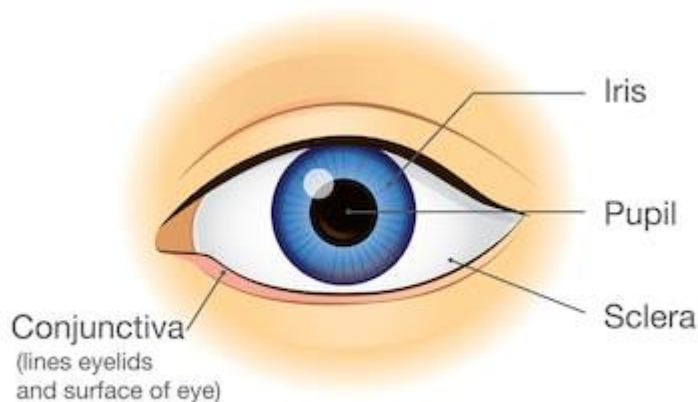


Gendong bayi dengan perlahan, senyumilah, pandangilah – boleh sambil mengobrol dengan bayi, posisikan menetek yang benar, lalu sentuhkan mulut bayi ke puting ibu, tunggu sampai seluruh puting masuk ke mulut bayi hingga areola (gambar A), dan susui bayi sampai puas. Jangan lupa untuk selalu menjaga kondisi puting tetap bersih dan hangat.

2. **Perhatikan berat badan bayi Anda.** Minggu pertama kehidupan bayi, biasanya berat badan bayi akan turun, namun tidak boleh lebih dari 15% dari berat badan lahir. Berat badan ini turun karena volume lemak coklat di tubuh bayi saat lahir berkurang sebagai akibat digunakannya untuk pertumbuhan awal dan cadangan energi. Jadi ketahuilah, Anda tidak perlu khawatir jika di 3 hari pertama kehidupan bayi Anda – ASI Anda belum lancar.
3. **Cara agar ASI Anda keluar dengan lancar dan banyak.** Prinsip dari produksi ASI Anda adalah **'semakin sering menyusui maka ASI akan semakin banyak dan semakin lancar'**. Ada dua hormon yang berperan dalam proses produksi ASI, yaitu *oxitocyn* dan *prolactyn*. Ada yang perlu Anda ketahui, tentang 2 hormon ini, ternyata ada beberapa hal yang akan memacu kedua hormon ini sehingga produksi ASI Anda akan lancar dan banyak
 - a. Tangisan bayi. Nikmatilah tangisan bayi Anda, jangan panik jika bayi Anda menangis. Ternyata suara bayi menangis akan memacu hormon *oxitocyn* Anda!
 - b. Memandang bayi dengan kasih sayang. Memandangi bayi sangat berkorelasi dengan peningkatan hormon *oxitocyn* – sehingga jangan bosan memandangi buah hati Anda setiap detik di kehidupannya.
 - c. Isapan mulut bayi saat menyusui atau *'sucking refleks'*. Ketika mulut bayi menetek dan mengisap puting ibunya, secara otomatis ibu akan memproduksi *oxitocyn* dan *prolactyn* secara bersamaan.
 - d. menyusui pada malam hari. Meneteki bayi pada malam hari ternyata sangat memacu produksi prolaktin.
 - e. Menyusui dengan satu payudara dulu sampai habis, baru berganti ke payudara lainnya. Cara ini ternyata akan memacu produksi *prolactyn* lebih banyak. Jangan berganti ke payudara sebelahnya sebelum payudara yang disusukan habis.
 - f. Percaya diri. Ibu yang rasa percaya dirinya tinggi akan memproduksi *oxitocyn* lebih banyak. Jangan merasa khawatir tentang produksi ASI Anda. Rasa khawatir justru akan mengurangi jumlah oksitosin.
 - g. Pastikan posisi menyusui yang benar. Jika posisi menetek salah, akan mengakibatkan ibu nyeri atau *'sucking refleks'* bayi tidak efektif, hal ini akan mengurangi produksi prolaktin.
 - h. Jangan memberi ASI atau pemerah ASI dengan botol, karena hal ini akan mengurangi produksi prolaktin.
4. **Memandikan Bayi.** Bayi Anda harus dimandikan setiap hari. Bayi boleh dimandikan dengan cara dimasukkan ke dalam ember bayi yang berisi air hangat. Ukurlah kehangatan air dengan cara memasukkan siku dan lengan bawah anda ke dalam air, jangan terlalu panas dan jangan terlalu dingin. Ada hal yang penting, bilas atau basahi terlebih dahulu tubuh bayi Anda dengan sedikit air mandinya, sebelum bayi dimasukkan ke dalam air dalam ember supaya bayi Anda tidak kaget. Boleh ditambahkan antiseptic ke dalam air mandinya jika air di rumah anda tidak baik kualitasnya. Bayi boleh memakai sabun bayi dan shampoo bayi. Selesai mandi, segera keringkan tubuh bayi supaya tidak hipotermi dan segera pakaikan baju yang hangat dan selimuti tubuh bayi. Tidak disarankan memakai bedak bayi karena akan mengganggu pernafasan.
5. **Mengukur suhu tubuh.** Setiap hari suhu tubuh bayi harus diobservasi, apakah demam atau tidak. Gunakan thermometer digital yang penggunaannya sangat mudah. Jika demam segera

kompres dengan air hangat di sekitar ketiak dan selangkangan sampai suhunya normal (36,5-37,5C). Berikan ASI semau bayi untuk mencegah demam akibat dehidrasi. Suhu terlalu rendah juga tidak baik. Jauhkan bayi dari jendela atau pintu ventilasi yang dapat mengakibatkan hipotermi.

6. **Menghitung napas dan nadi bayi.** Saatnya Anda berperan sebagai perawat bayi Anda, normalnya bayi bernafas 30-60 kali dalam satu menit. Jika kurang dari 30 berarti *bradipnea* atau nafas lambat, jika lebih dari 60 disebut *takipnea* atau nafas cepat. Segera konsultasikan ke dokter jika itu terjadi. Nadi bayi dapat diperiksa dengan memegang bagian leher dibawah telinga, akan teraba denyut yang teratur. Nadi normal bayi berkisar 100-160 kali per menit. Jika kurang dari itu atau lebih cepat, segera hubungi dokter anak Anda.
7. **Pastikan bayi tidak kuning.** Amati mata, jika bagian mata yang berwarna putih (*sclera*) mulai berwarna kuning dan kulit bayi berwarna kuning sampai ke daerah perut, kemungkinan bayi mengalami ikterus neonatorum. Bisa saja ini hal yang fisiologis dan tidak berbahaya tetapi sebaiknya konsultasikan dengan dokter Anda.



shutterstock.com · 661827013

8. **Monitor kencing dan buang air besar bayi setiap hari.** Normalnya bayi akan buang air kecil minimal setiap 6 jam sekali, kadang lebih. Buang air besar biasanya 6-8 kali sehari bila mendapat ASI saja. Kadang bisa sampai 10-12 kali sehari dengan konsistensi encer seperti bubur. Bisa berwarna kekuningan, coklat atau kehijauan. Hal ini normal. Warna feses yang tidak normal adalah berwarna putih seperti kertas atau berwarna merah darah.
9. **Lakukan stimulasi.** Stimulasi adalah proses merangsang pertumbuhan bayi supaya dapat mencapai tumbuh kembang yang optimal. Stimulasi merupakan cara yang sederhana tetapi sangat bermanfaat. Sentuhlah dan eluslah – seluruh permukaan kulit bayi, mulai dari kepala hingga kaki. Hal ini dapat memacu pertumbuhan syaraf bayi, dan inilah yang disebut dengan neurostimulasi. Anda dapat berkonsultasi pada fisioterapis anak untuk belajar melakukan neurostimulasi massage. Jangan memijat bayi tanpa pengetahuan Anda yang cukup atau apalagi membawa bayi Anda ke dukun pijat!
10. **Kapan harus kontrol ke dokter?** Setidaknya Anda harus membawa kontrol bayi sebanyak 3 kali setelah pulang dari RS; yaitu 2 hari setelah pulang yang disebut kunjungan neonatal 1,

kemudian seminggu setelah pulang yang disebut kunjungan neonatal 2 dan 2-4 minggu setelah pulang yang disebut kunjungan neonatal 3. Jalankan jadwal imunisasi rutin bayi Anda dan lakukan pemantauan tumbuh kembangnya dengan dokter spesialis anak.

Ada beberapa kondisi-kondisi khusus dan tidak normal yang mengharuskan Anda membawa bayi Anda ke dokter spesialis anak segera, yaitu:

- Jika demam tidak teratasi setelah bayi Anda dikompres, atau hipotermi tidak teratasi setelah bayi Anda diselimuti.
- Jika bayi Anda tidak mau menetek setelah diposisikan dengan benar secara berulang kali.
- Jika bayi Anda tidak kencing selama 8 jam atau lebih.
- Jika bayi Anda fesesnya berwarna putih seperti kertas atau malah ada darahnya.
- Jika bayi Anda tidak buang air besar lebih dari 7 hari.
- Jika bayi Anda muntah terus menerus dan perut semakin membesar.
- Jika bayi Anda kulitnya berwarna kuning sampai ke daerah perut atau mata bagian putihnya (*sclera*) menjadi berwarna kuning.
- Jika bayi Anda menangis tidak keras atau merintih.
- Jika bayi Anda tidak bergerak aktif ketika bangun bahkan jika distimulasi tetap diam saja.
- Jika sisa tali pusat bayi Anda selalu mengeluarkan darah atau kulit disekitar pusar bayi berwarna kemerahan.
- Jika bayi Anda sesak nafas dengan nafas lebih dari 60 kali per menit apalagi jika disertai dengan tarikan dinding dada (*retraksi*) atau nafasnya terengah-engah.
- Jika bayi Anda berwarna kebiruan/*sianosis* di sekitar mulut atau sekitar jari tangan dan kaki.

*Yang dicetak merah, mohon pertimbangan judul ya bro
Kira kira yang pop tapi tepat dan dewasa*