

Daftar Isi

Chapter 1 List Pertanyaan ke Dokter Jelang Kelahiran Caesar	4
Chapter 2 Apa yang Menjadi Faktor	9
Penentu Kelahiran Caesar? Chapter 3 Apa Itu ERACS?	12
Chapter 4 Hal-Hal yang Perlu Mama Perhatikan tentang Si Kecil	15
Pasca Kelahiran Caesar Chapter 5	20
Apa yang Perlu Mama Siapkan untuk Dibawa?	



Yuk, persiapkan diri Mama agar mampu mengusahakan yang terbaik untuk Si Kecil dari sejak masa sebelum hingga setelah ia lahir.

List Pertanyaan ke Dokter Jelang Kelahiran Caesar

Melahirkan adalah momen yang istimewa, dan setiap Mama berhak mendapatkan pengalaman yang positif, termasuk saat menjalani kelahiran caesar. Berikut adalah daftar pertanyaan yang Mama bisa tanyakan dan diskusikan dengan dokter seputar caesar agar Mama lebih siap dan percaya diri dalam menyambut kelahiran Si Kecil.



Kondisi apa yang membuat Mama harus melahirkan dengan metode caesar?

Dokter akan menjelaskan penyebab Mama harus melahirkan secara caesar, baik karena kondisi Mama maupun kondisi Si Kecil.



Apa saja keuntungan dari kelahiran caesar?

Apa saja risiko yang mungkin terjadi selama dan setelah operasi caesar?

Dokter akan menjelaskan risiko yang mungkin terjadi selama dan setelah operasi caesar dan cara mengantisipasinya. Jangan lupa tanyakan juga dampak kelahiran cesar bagi si buah hati nantinya ya, Ma!

Siapa saja tim medis yang akan terlibat dalam operasi caesar ini?



Berapa lama operasi caesar berlangsung?

Mama bisa tanyakan proses operasi caesar secara mendetail, seperti:

- Berapa lama proses anestesi/bius bekerja pada tubuh?
- Berapa lama proses operasi berjalan?
- Berapa lama durasi hilangnya efek bius pasca operasi?

Bagaimana peran keluarga dalam mendukung psikologi Mama jelang kelahiran caesar?

Mama dan Papa bisa bertanya:

- Kapan Mama bisa mulai menerima tamu keluarga setelah melahirkan?
- Apa yang perlu Papa persiapkan menjelang dan setelah kelahiran caesar?
- Perubahan mood/emosi apa yang Mama akan rasakan pasca melahirkan?
- Apa itu post-partum depression & baby blues? Bagaimana peran keluarga dalam mencegah terjadinya hal itu?



Bagaimana supaya Mama merasa nyaman dan aman dalam proses persalinan caesar?

Mama bisa tanyakan beberapa pertanyaan seperti:

- Seputar informed consent, yaitu proses persetujuan yang diberikan oleh pasien setelah mendapatkan penjelasan lengkap mengenai tindakan medis yang akan dilakukan.
- Apa saja prosedur yang akan dilakukan?
- Apakah aturan rumah sakit memperbolehkan suami atau pihak keluarga menemani di dalam ruang operasi?
- Apakah ada pantangan makan/minum sebelum caesar?
- Apakah boleh memilih preferensi dokter dan staff di ruang bersalin (laki laki atau perempuan)?

Apakah anak lahir caesar punya kebutuhan yang berbeda dengan anak lahir per vaginam?

Mama bisa tanyakan pertanyaan seperti:

- Apa bisa langsung menyusui setelah lahir?
- Apa saja kebutuhan nutrisi yang perlu dipenuhi agar tumbuh kembang Si Kecil lahir caesar optimal?





Apa saja barang yang perlu disiapkan untuk kebutuhan sebelum dan sesudah kelahiran caesar?

Mama bisa menanyakan kebutuhan sebelum dan sesudah kelahiran caesar, termasuk kebutuhan Mama, Papa dan Si Kecil.

- Kebutuhan administrasi seperti KTP, kartu keluarga, surat nikah, dan kartu asuransi (jika menggunakan asuransi)
- Kebutuhan kebersihan Mama dan Papa
- Baju ganti dan pakaian dalam Mama dan Papa
- Pakaian dan selimut Si Kecil
- Kelengkapan saat menyusui Si Kecil, termasuk di dalamnya adalah bra khusus menyusui dan pakaian yang ramah digunakan oleh Mama saat menyusui.



Bagaimana proses pemulihan Mama setelah operasi caesar?

Mama dan Papa bisa bertanya kepada dokter:

- Jenis makanan apa saja yang perlu Mama konsumsi untuk mempercepat pemulihan?
- Bagaimana perawatan luka operasi? Kapan mulai bisa mandi dan kapan harus ganti perban?
- Kapan Mama harus mulai belajar berjalan? Adakah pantangan aktivitas seperti mengangkat beban berat atau olahraga?
- Apa yang dapat dilakukan Papa untuk mendukung pemulihan?
- Bagaimana agar luka sembuh dengan baik dan menyamarkan bekas luka?

Apa yang Menjadi Faktor Penentu Kelahiran Caesar?

Cara kelahiran caesar dilakukan dengan berbagai latar belakang. Ada yang dilakukan dokter karena faktor keselamatan, ada juga yang dilakukan karena pilihan Mama. Yuk, simak lebih lanjut seputar faktor yang menjadi penentu kelahiran caesar.



Faktor yang Menjadi Indikasi Kelahiran Dilakukan Caesar Atas Saran Dokter



Masalah pada janin seperti plasenta yang menutupi jalan lahir, janin kembar, kelainan posisi janin, ketuban pecah dini,

janin prematur, bayi ukuran kecil.

Mama dengan masalah kesehatan seperti hipertensi (preeklamsia), diabetes, panggul sempit dan penyakit infeksi menular.



Faktor yang Menjadi Alasan Para Mama Memilih Melahirkan Secara Caesar





Rasa sakit yang dirasakan Mama saat kelahiran normal dan kekhawatiran proses persalinan normal akan mencederai Si Kecil.



Keselamatan dan Risiko

Adanya risiko keselamatan dengan cara melahirkan normal bagi Mama dengan gangguan kesehatan tertentu, Mama dengan usia tertentu, Mama yang mengalami obesitas, dan Mama yang memiliki masalah kesehatan organ reproduksi.



Pengalaman Kelahiran Sebelumnya

Memiliki pengalaman kurang baik pada persalinan sebelumnya (misalnya cedera pada Si Kecil.



Teredukasi Mengenai Caesar

Informasi tentang caesar dapat Mama dapatkan dengan mudah dari media sosial maupun saran dari orang lain.





Kepercayaan pada Tanggal Kelahiran Si Kecil

Adanya budaya yang mempercayai hal baik akan mengiringi jika Si Kecil lahir pada tanggal tertentu.



Kebaikan Operasi Caesar untuk Mama

- Mengurangi rasa sakit Mama
- Meningkatkan keselamatan
 Mama yang memiliki gangguan kesehatan di atas.
- Mengurangi risiko cedera Mama seperti robekan antara vagina dan anus, turunnya organ panggul, serta inkontinensia urin (beser).



Kebaikan Operasi Caesar untukSi Kecil

Mengurangi risiko cedera pada bayi seperti cedera kepala, patah tulang dan kekurangan oksigen.



Apa Itu ERACS?

Metode ERACS merupakan metode persalinan caesar terkini yang dirancang untuk mengoptimalkan pemulihan dan kenyamanan Mama. Simak selengkapnya penjelasan soal ERACS agar Mama memahami manfaatnya.

ERACS (Enhanced Recovery
After Cesarean Section) adalah
metode kelahiran caesar
dengan pemulihan
pascaoperasi Mama yang lebih
cepat. Metode ini berfokus pada
peningkatan kenyamanan Mama dan
meminimalkan efek samping operasi,
mulai dari tahap praoperasi hingga
pascaoperasi.

Tapi, Ma, ingat, kelahiran ERACS perlu diskusi yang mendalam dengan dokter kandungan ya, jadi pastikan tanyakan sisi positif dan negatifnya

Apa Saja Langkah-Langkah pada Operasi ERACS?

Dokter akan memastikan kondisi Mama menjelang dilakukannya operasi dengan metode ERACS seperti memeriksa status berat badan, status anemia, status apnea tidur dan status konsumsi alkohol dan tembakau (jika ada).



Persiapan Puasa

Tidak seperti operasi umum yang mengharuskan Mama puasa selama 8-12 jam, cairan jernih boleh dikonsumsi hingga 2 jam sebelum anestesi, dan makanan padat hingga 6 jam sebelumnya.
Tujuannya untuk menjaga kadar energi dan hidrasi tubuh Mama tetap

Manajemen Nyeri

optimal menjelang operasi.

Mama akan diberikan obat antinyeri sebelum dan sesudah operasi agar dapat mengurangi penggunaan obat anestesi beserta segala efek sampingnya.

Operasi

Sayatan bedah dijaga dengan ukuran sekecil mungkin untuk mengurangi trauma pada jaringan tubuh Mama. Penggunaan antibiotik untuk mengurangi risiko infeksi juga digunakan sesuai kondisi Mama.

Pelepasan Selang Infus dan Kateter

Dilakukan segera setelah operasi untuk mendorong pergerakan tubuh Mama dan menurunkan risiko infeksi.

Pergerakan Dini

Pascaoperasi, Mama diharuskan bergerak (turun dari tempat tidur, berjalan) di hari yang sama setelah operasi untuk mendukung fungsi tubuh kembali berjalan normal dan mengurangi risiko komplikasi.

Asupan Makanan dan Minuman

Mama akan diperbolehkan untuk makan dan minum di hari yang sama (dalam 24 jam) setelah operasi. Minuman protein berenergi tinggi bisa ditambahkan untuk memastikan asupan kalori dan protein yang cukup.

Rontrol Kadar Glukosa Darah

Kadar glukosa yang stabil antara 180-200mg/dL dibutuhkan untuk menurunkan risiko infeksi pada luka operasi Mama yang kemudian akan mengurangi durasi rawat inap dan Mama pun bisa pulih lebih cepat.

9 Pulang

Mama diperbolehkan pulang kalau memenuhi kriteria mampu berjalan, mampu mengendalikan rasa nyeri dengan obat yang diberikan, dan mencapai target transisi ke diet normal sesuai toleransi Mama.

Perbedaan Metode Kelahiran Caesar dan Caesar ERACS

Perbeddan Metode Kelaniran Caesar dan Caesar ERACS		
1	Caesar	ERACS
Durasi Puasa Sebelum Operasi	6-8 jam	Boleh makanan ringan 6 jam sebelum operasi. Boleh minum cairan jernih hingga 2 jam sebelum operasi
Manajemen Nyeri PAIN	Obat bius umumnya berefek mual, muntah, dan keterlambatan mobilisasi	Pemberian obat bius dalam dosis rendah melalui tulang belakang
Pergerakan Setelah Operasi	Mobilisasi dilakukan 12-24 jam setelah operasi	Mobilisasi dini dalam 2-6 jam pascaoperasi: duduk, berdiri, dan berjalan dengan bantuan
Pemberian Nutrisi	Bisa makan setelah 1–2 hari saat fungsi usus sudah kembali normal	Bisa minum air setelah 2 jam & makan ringan setelah 6 jam pascaoperasi
Durasi Rawat Inap	3-5 hari	1-2 hari

Hal-Hal yang Perlu Mama Perhatikan tentang Si Kecil Pasca Kelahiran Caesar

Metode kelahiran caesar, baik yang konvensional maupun ERACS, menyebabkan Si Kecil memiliki komposisi bakteri baik usus yang berbeda dengan anak lahir normal. Simak selengkapnya agar Mama tak perlu merasa khawatir.



- Kurangnya paparan bakteri baik dari jalan lahir (vagina)
- Dominasi bakteri kurang baik dari kulit Mama dan lingkungan sekitar saat operasi
- Paparan antibiotik dari proses operasi
- Paparan bakteri tidak baik dari lingkungan sekitar pasca kelahiran

Apa saja Risiko Akibat Saluran Cerna Si Kecil yang Tidak Seimbang?

Terhadap Kesehatan Saluran Cerna

Terjadi disbiosis yaitu ketidakseimbangan bakteri yang dapat mengakibatkan gangguan pencernaan. Ketidakseimbangan saluran cerna juga mempengaruhi perkembangan imunitas karena 70-80% sel imun terdapat di saluran cerna.

Terhadap Imunitas dan Tumbuh Kembang

Terjadi gangguan perkembangan sistem imunitas dan tumbuh kembang.

Jangka Pendek: infeksi
pernapasan dan asma
Jangka Panjang: alergi
makanan, diabetes tipe 2, radang
usus dan obesitas

Bagaimana Menyeimbangkan Saluran Cerna Si Kecil yang Lahir Caesar?



Penting untuk Mama mulai menyusui sesegera mungkin setelah Si Kecil lahir, karena ASI Mama merupakan nutrisi terbaik untuk si Kecil. Sinbiotik dalam ASI adalah gabungan dari Prebiotik (makanan bakteri baik) dan

> Probiotik (bakteri baik hidup) dalam ASI yang dapat menyeimbangkan kondisi saluran cerna si Kecil yang lahir Caesar.

Jika Si Kecil tidak mendapatkan ASI karena indikasi medis, Mama perlu berkonsultasi pada dokter anak seputar nutrisi yang tepat untuk anak lahir caesar.





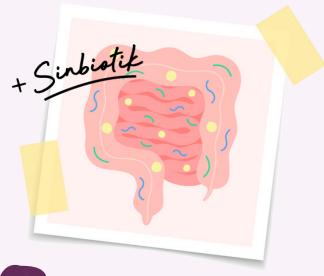
2 Probiotik

Probiotik adalah bakteri baik yang berperan untuk kesehatan saluran cerna dan imunitas si Kecil. Bakteri baik yang paling umum di saluran cerna si Kecil adalah jenis *Bifidobacterium*, yang terdapat pada saluran cerna bayi sehat yang disusui.¹

3 Prebiotik

Prebiotik adalah serat yang berfungsi sebagai "makanan" bagi bakteri baik di usus. Perlu Mama ketahui, meskipun semua prebiotik adalah serat, namun tidak semua serat dapat bersifat sebagai prebiotik, sehingga Mama harus memilih yang sudah terbukti klinis.

Ingat, Ma,
tidak semua
sinbiotik sama.
Pilihlah sinbiotik
yang sudah terbukti
klinis mendukung
kesehatan saluran
cerna si Kecil



4 Sinbiotik

Sinbiotik yang ideal adalah kombinasi probiotik dan prebiotik yang bersinergi dan terbukti di penelitian ilmiah (terbukti klinis) dapat menyeimbangkan bakteri di saluran cerna Si Kecil.

Penelitian ilmiah membuktikan bahwa pemberian sinbiotik yang mengombinasikan *Bifidobacterium breve* M-16V dan FOS:GOS 1:9 mendukung perkembangan bakteri baik untuk memulihkan saluran cerna Si Kecil yang lahir caesar.



Mama selalu bisa bertanya ke dokter tentang manfaat Sinbiotik untuk mengatasi ketidakseimbangan bakteri baik di saluran cerna.

Jangan Lupa, Ma!



Pastikan Orang Terdekat dan Lingkungan Sekitar Sehat

 Pastikan kondisi Mama, Papa dan keluarga sehat jika di dekat si Kecil. Kalau sakit akan membawa risiko bakteri dan virus yang dapat menular pada si Kecil yang masih sangat rentan.



Pastikan lingkungan sekitar juga bebas dari asap rokok, asap kendaraan, debu dan polusi lainnya.



Hindari Antibiotik yang Tidak Diperlukan

 Antibiotik dapat mengganggu keseimbangan bakteri di saluran cerna Si Kecil

Apa yang Perlu Mama Siapkan untuk Dibawa?

Persiapan sebelum melahirkan, termasuk kelahiran caesar atau ERACS dapat Mama lakukan jauh-jauh hari, termasuk menyiapkan isi tas bersalin yang perlu dibawa ke rumah sakit. Apa isi tasnya?



Mama mungkin akan lebih nyaman menggunakan peralatan mandi pribadi dibanding yang disediakan di rumah sakit. Jadi, siapkan sabun mandi, shampo dan sikat gigi.



Mama membutuhkan pembalut dengan daya serap tinggi untuk darah nifas sehabis melahirkan.



Perlengkapan Menyusui

Jangan lupa membawa bra menyusui yang dapat menopang payudara dengan baik dan mudah digunakan. Sediakan juga breast pad yaitu bantalan yang bisa serap rembesan ASI. Sebagian Mama juga merasa nyaman menggunakan bantal khusus saat menyusui.

Pakaian Ganti Mama

Mama perlu membawa beberapa baju tidur yang longgar dan mudah dikenakan, untuk 3-4 hari di rumah sakit. Siapkan juga pakaian dalam yang tidak ketat dan mudah menyerap keringat.



Popok Si Kecil

Mama juga perlu siapkan popok dengan ukuran *new born* selama Si Kecil berada di rumah sakit.





Pakaian dan Selimut Si Kecil

Baju bayi selama di rumah sakit dan saat pulang perlu Mama siapkan, termasuk kaus kaki, penutup kepala, dan selimut.







Setelah mempelajari semua informasi di *e-book* ini, semoga membuat Mama menjadi tenang menghadapi kelahiran caesar Si Kecil.

Anak lahir caesar memiliki risiko lebih tinggi mengalami ketidakseimbangan bakteri baik dan kurang baik di saluran cerna sehingga bisa mempengaruhi sistem imunitas dan tumbuh kembang hingga ia dewasa nanti.

Tapi Mama tidak perlu khawatir. Konsultasikan dengan dokter anak, bagaimana memperbaiki ketidakseimbangan bakteri ini lewat ASI dan nutrisi yang mengandung sinbiotik yaitu kombinasi probiotik dan prebiotik yang sudah terbukti klinis dapat memperbaiki saluran cerna.

