

TIADA BIUS, TIADA JARUM, Tiada Pisau, Tiada Ubat!

PENGALAMAN BERSALIN MERUPAKAN MOMEN INDAH SETIAP IBU. PERASAAN DAN PENGALAMAN BERSALIN SETIAP INDIVIDU JUGA BERBEZA DENGAN INDIVIDU LAIN. BERBANDING SUATU KETIKA DAHULU, SEKARANG TERDAPAT PELBAGAI KAEDAH TERBARU BAGI MEMUDAHKAN PROSES KELAHIRAN. MALAH IA JUGA DIPERCAYAI MAMPU MENGURANGKAN KESAKITAN YANG DIALAMI.



Nor Diana kongsi pengalaman bersalin secara Hypnobirthing.

BAGI Nor Diana Tajul Arus, dia melalui detik manis melahirkan bayinya, Rinn Natasha menerusi kaedah Hypnobirthing iaitu bersalin di dalam air. Sementelah kaedah itu sememangnya menjadi impiannya sejak dia disahkan hamil. Katanya, dia memilih kaedah kelahiran di dalam air kerana ingin merasa pengalaman bersalin secara semula jadi, tenang dan tanpa campur tangan doktor.

"Saya bersyukur kerana saya tidak memerlukan sebarang campur tangan dalam bentuk ubat atau pembedahan. Tiada bius, tiada jarum, tiada pisau, tiada ubat mempercepatkan beranak. "Semuanya seratus peratus semula jadi. Saya tinggal di hospital selama tiga hari, dan itulah tiga hari yang sangat bahagia dalam hidup saya. Setiap detik penuh dengan zikir kepada Allah dan komunikasi dengan bayi saya. Tiga hari yang sangat penting untuk mempersiapkan tubuh saya untuk menyambut kelahiran bayi saya ke dunia."

Luah Diyana dengan penuh kesyukuran.

Menurut Nor Diana, dia mengetahui keadah itu meneusi rakannya yang menjelaskan ia adalah satu kaedah semula jadi setiap spesies mamalia. "Kaedah ini sudah terbukti sejak sekian lama bahawa setiap spesies mamalia yang mempunyai sistem peranakan mirip kepada manusia, akan melalui proses 'contraction' atau penguncupan berlaku secara kumulatif dalam jangka masa panjang.

"Contohnya pengalaman saya, hari pertama, contraction akan berlaku beberapa saat sahaja setiap 20 minit atau setengah jam. Hari kedua ia berlaku lebih lama, sehingga lima minit, dan semakin kerap iaitu setiap sepuluh minit. Ini adalah proses semula jadi yang membolehkan si ibu membiasakan diri dengan contraction berkenaan dan memudahkan proses menolak keluar bayi dalam saat akhir kelahiran." jelas Diyana yang begitu teruja menceritakan pengalaman bersalin sambil

ditemani suaminya, Nurul Amri Ahmad Hasir.

"Kami daftar ke kelas Hyponobirth anjuran Nadine Ghows. Dalam kelas, kami belajar cara dan teknik untuk beranak dan kami mengamalkannya sebelum beranak. Ada proses affirmation dan visualization, dari Marie Morgan. Para ibu diajar untuk memaparkan visual dalam minda mereka bagaimana serviks terbuka dengan cantik sepertimana terbukanya kelopak bunga, dan dikaitkan dengan perasaan semasa beranak. "Kami juga belajar teknik urutan dan pernafasan untuk menyalurkan tenaga ke saluran yang betul untuk mengurangkan sakit tanpa menggunakan ubat.

"Alhamdulillah, dengan ilmu dan teknik yang diajar, saya dapat melalui proses kelahiran yang sangat tenang. Kami dapat menyambut ketibaan bayi kami yang dengan tenang dan penuh kasih sayang, setelah tiga tahun penantian.

APAKAH HYPNOBIRTHING?

HYPNOBIRTHING ialah sebuah kaedah unik yang membolehkan bakal ibu menggunakan gerak hati semula jadi untuk bersalin dengan cara yang paling alami dan selesa. Ia merupakan salah satu teknik alternatif di mana ia melibatkan pernafasan, menenangkan diri, dan visualisasi. Kaedah ini bukanlah menidurkan sebarang kesakitan semasa proses bersalin, tetapi ia terbukti berkesan untuk membantu wanita mengawal perasaan takut, cemas, dan risau yang sebenarnya membuatkan pengalaman bersalin dianggap sebagai sebuah mimpi ngeri.

Teknik ini melibatkan pengambilan kelas atau kursus pendek selama 12 jam yang boleh dihabiskan dalam masa dua hari atau lebih. Antara slot yang terdapat dalam kursus ini ialah belajar memahami proses kelahiran bayi dengan lebih dekat, belajar cara pernafasan yang baik, menonton video kelahiran bayi, memvisualisasi dan menginterpretasi kelahiran bayi anda secara positif, dan beberapa kelas motivasi bagi meningkatkan keyakinan diri anda serta pasangan.

Selain ditemani doktor, bidan atau pakar hypnobirthing, ia juga dapat dilakukan sendiri oleh wanita hamil dengan bantuan, suami mahupun anggota keluarga yang lain. Proses ini disebut dengan self-hypnobirthing.

KEBAIKAN HYPNOBIRTHING

- 1 Mengurangkan kebergantungan terhadap sebarang intervensi semasa proses bersalin – dicapai melalui teknik pernafasan dan visualisasi yang baik. Ia juga meningkatkan keyakinan diri dan membolehkan wanita mengawal keadaan dengan tenang.
- 2 Memberi persepsi positif terhadap proses bersalin – sepanjang kelas, bakal ibu akan memahami dan membina pemikiran positif terhadap kelahiran yang sering dianggap menakutkan. Yang menariknya, beberapa istilah diberi gelaran yang lebih positif seperti kontraksi yang digelar 'surges' atau 'sensation' akan digunakan bagi membantu minda anda mengubah persepsi ini.
- 3 Meningkatkan tenaga semasa proses bersalin – dengan kadar keyakinan yang tinggi dan kebolehan anda mengawal diri anda untuk tenang, anda lebih mudah untuk menghadapi kesakitan dan membuat keputusan yang baik untuk membantu melancarkan kehamilan. Sesetengah wanita yang melalui hypnobirthing didapati masih boleh berjalan walaupun bukaan rahim sudah mencapai 8 hingga 9 cm!
- 4 Memupuk konsep keibubapaan sejak sebelum bayi dilahirkan lagi – melalui konsep ini, para ibu bapa akan sentiasa berjuang dan bersemangat untuk melahirkan bayi secara normal. Ia turut memberi peluang kepada para bapa untuk memaksimumkan peranan mereka sepanjang membantu proses kelahiran.
- 5 Mempercepatkan proses pemulihan selepas bersalin – biasanya, pengamal hypnobirthing akan berjaya melahirkan tanpa perlu menjalani episiotomy mahupun pembedahan.

RISIKO HYPNOBIRTHING

Sebenarnya tidak ada risiko dalam mengamalkan hypnobirthing kerana ia adalah teknik mengendalikan kesakitan semata-mata, tetapi home birthing (bersalin di rumah) yang berisiko.

Namun, anda boleh meminta bantuan suami, ibu, doktor, bidan, atau sesiapa sahaja untuk membantu anda melakukan hypnobirthing. Kebanyakan wanita yang sudah tidak mampu bertahan dengan teknik hypnobirthing untuk melahirkan bayi di rumah akan ke hospital sebagai langkah berjaga-jaga.

Bagi wanita yang tidak mengalami masalah sepanjang kehamilan, kadar komplikasi seperti bayi lemas, pendarahan, atau meninggal dunia adalah rendah.

Bagaimanapun, anda tidak disarankan untuk melakukan hypnobirthing sendiri di rumah jika anda mengandungkan bayi kembar, mengalami diabetes, tekanan darah tinggi, atau mengalami komplikasi serta penyakit lain sepanjang tempoh kehamilan. 14

