

Persalinan mungkin merupakan tahap kehamilan yang paling menantang, dan bahkan menakutkan. Tahukah Anda bahwa nyeri persalinan dapat diredakan dan proses persalinan dapat lancar dan mudah dengan gerakan dan posisi tertentu yang mempersiapkan Anda untuk persalinan? Ya, ada latihan tertentu yang dapat membantu menginduksi persalinan untuk persalinan normal.

Sebelum Anda mencoba salah satu latihan untuk persalinan, Anda harus membicarakannya dengan dokter. Anda juga dapat berkonsultasi dengan pelatih kebugaran yang ahli dalam kebugaran pranatal.

Latihan Adalah Cara Terbaik Agar Melahirkan Secara Normal

Di bawah ini adalah beberapa latihan yang dapat Anda coba untuk membantu persalinan secara normal. Selalu pastikan Anda memiliki asisten atau pakar saat Anda melakukannya:

Pelvic rocks



Pelvic rocks

Salah satu olah raga yang paling enak dilakukan adalah bermain birthing ball. Duduk sambil menggoyang-goyangkan pinggul ke kanan dan ke kiri itu rasanya enak banget.

Latihan-latihan ini membantu wanita hamil menurunkan bayi melalui jalan lahir. Menurut penelitian, pelvic rocks membantu dalam mengelola rasa sakit, meningkatkan fokus dan proses persalinan, dan menawarkan kepuasan maksimal.

Leaning



Leaning

Bentuk latihan ini akan membantu Anda mengurangi tekanan pada area panggul, yang memiliki jaringan dan otot yang mendukung kandung kemih dan rahim Anda. Latihan miring dapat memberi bayi Anda ruang ekstra untuk bergerak di dalam panggul. Juga, mereka memungkinkan Anda untuk beristirahat sedikit selama persalinan.

Squatting



Squatting

Jongkok dianggap sebagai salah satu latihan paling efektif dan aman untuk menginduksi persalinan. Ini memperkuat otot-otot panggul dan membuka daerah panggul, sehingga membuatnya lebih mudah bagi bayi untuk pindah ke saluran persalinan. Selain itu, squat yang dalam dan teratur dapat mengendurkan otot dan meregangkan perineum. Squat dapat mempersiapkan tubuh secara alami untuk melahirkan, asalkan Anda melakukannya dengan benar.

Walking



Walking

Ini adalah salah satu metode paling umum untuk menginduksi persalinan. Ini adalah latihan gravitasi positif yang memperkuat kontraksi dan mengarah pada persalinan aktif.

Peringatan: Jangan berjalan lebih dari yang seharusnya untuk memulai persalinan, karena melelahkan diri sendiri dapat mengurangi energi Anda yang akan dibutuhkan selama persalinan dan melahirkan. Ingat, bayi Anda akan keluar hanya ketika mereka sudah siap

Kegel exercises



Kegel

Latihan-latihan ini efektif untuk memperkuat dasar panggul. Selama kehamilan, otot-otot di daerah panggul cenderung menjadi longgar, yang mengakibatkan hilangnya inkontinensia dan ketidaknyamanan. Berlatih Kegel secara teratur akan membuat otot-otot tetap rileks saat Anda dalam proses persalinan. Juga, latihan-latihan ini membantu Anda belajar bagaimana mengontrol otot-otot Anda selama persalinan

Butterflies Stretch



Butterflies Stretch

Latihan kupu-kupu menawarkan banyak manfaat bagi wanita hamil. Ini mengurangi kelelahan, meregangkan lutut dan paha, dan meningkatkan fleksibilitas di daerah selangkangan dan pinggul. Berlatih latihan ini secara teratur selama kehamilan akan membantu Anda melahirkan dengan lancar.

Lunges



Lunges

Lunge terbukti menjadi posisi atau olahraga yang efektif untuk mengurangi rasa sakit dan memungkinkan gerakan bayi. Juga, ini membantu ibu dengan kontraksi dan memudahkan jalan turun untuk bayi. Misalnya, jika bayi berada di sebelah kiri dalam posisi posterior oksiput saat melahirkan, maka ibu dapat melakukan lunge dengan menempatkan kaki kiri dalam posisi luar di kursi. Mengulangi gerakan dan bersantai atau datang ke posisi lurus membantu memicu kontraksi.

Baca Juga :

- [Aktifitas Fisik yang Harus dihindari Ibu Hamil](#)
- [Tanda-tanda Ini Berbahaya Bagi Kehamilan](#)
- [Posisi Tidur Terbaik Untuk Ibu Hamil](#)

Ball exercises



Ball exercises

Berolahraga dengan bola adalah strategi yang direkomendasikan, murah, non-farmakologis, dan bermanfaat untuk persalinan normal. Ada banyak latihan bola untuk menginduksi persalinan secara alami. Namun, penting untuk berhati-hati di setiap langkah saat Anda bersenang-senang mencoba ini.

Beberapa manfaat lain dari latihan bola selama kehamilan adalah peningkatan fleksibilitas, resistensi, dan kekuatan, bersama dengan keseimbangan yang dipertahankan di paha depan dan daerah punggung bawah (9). Selanjutnya, Anda bisa berlatih puluhan latihan bola untuk mendorong persalinan.

Itulah Cara Terbaik Agar Melahirkan Secara Normal. Semoga anda berhasil melahirkan secara normal.

via [momjunction](#)

