

# Mari Kita Bekerjasama untuk Membuat Kandungan Anda Lebih Aman



Indonesian / Bahasa Indonesia

Buku informasi kecil ini adalah mengenai mencegah bayi lahir mati. **Kami berbicara dengan semua orang mengenai hal ini.** Membicarakan cara-cara mengurangi kemungkinan bayi lahir mati adalah bagian yang biasa dalam perawatan kehamilan – seperti halnya membicarakan cara membantu para ibu agar tetap sehat adalah bagian normal dari perawatan kehamilan.

Ini tidak umum, tetapi terkadang bayi dapat kehilangan nyawanya sebelum lahir. Ketika ini terjadi setelah lewat 20 minggu kehamilan, itu disebut *stillbirth* atau lahir mati.

Kita tidak selalu tahu mengapa nyawa bayi hilang sebelum lahir. Kita tidak selalu dapat mencegah bayi lahir mati. Namun ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan selama kehamilan untuk membantu mengurangi kemungkinan bayi lahir mati. Pegawai/petugas kesehatan akan berbicara dengan Anda tentang hal-hal ini dalam setiap temu janji tentang kehamilan Anda.



**Safer Baby**  
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Buku kecil ini berisi informasi tentang **5 hal yang dapat Anda lakukan untuk membantu mengurangi kemungkinan bayi lahir mati:**

**1 Mengurangi paparan asap rokok kepada Anda dan bayi Anda**



**2 Bekerja sama dengan petugas kesehatan Anda untuk memeriksa pertumbuhan bayi Anda**



**3 Mempelajari gerakan-gerakan bayi Anda dan memberi tahu petugas kesehatan Anda jika gerakan bayi Anda berhenti atau melambat**



**4 Tidur miring saat usia kehamilan mencapai 28 minggu**



**5 Berbicara dengan bidan atau dokter Anda tentang waktu terbaik untuk kelahiran bayi Anda**



Salah satu hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk membantu bayi Anda tetap kuat dan sehat selama kehamilan adalah menghadiri janji temu kehamilan Anda. Janji temu kehamilan adalah kesempatan bagi Anda dan petugas kesehatan Anda untuk memeriksa kesehatan Anda dan bayi Anda. Layanan juru bahasa (penerjemah) selalu tersedia untuk ibu dan keluarganya secara gratis.

Hubungilah bidan atau dokter jika Anda merasa ada yang tidak beres, atau jika Anda khawatir tentang si bayi. Jangan berpikir Anda membuang-buang waktu orang. Penyedia layanan kesehatan Anda selalu ada untuk mendukung Anda.

## Lingkungan yang sehat membantu bayi Anda tumbuh kuat dan sehat

Bayi Anda dapat tumbuh kuat dan sehat selama kehamilan karena organ khusus yang disebut plasenta (ari-ari). Plasenta pertama kali berkembang di awal kehamilan dan terus mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi Anda hingga waktu kelahiran. Bayi Anda menerima nutrisi/makanan dan oksigen/udara segar melalui plasenta. Plasenta juga membuang kotoran/udara lama dari si bayi.

**Akan sangat membantu memahami cara bayi Anda tumbuh selama kehamilan kalau kita melihatnya seperti cara sebuah taman tumbuh kuat dan sehat.** Untuk tumbuh kuat dan sehat, taman itu membutuhkan lingkungan yang sehat. Air segar, udara bersih, dan makanan dari matahari dan tanah, semuanya bekerja sama untuk mendukung sebuah pohon muda agar tumbuh tinggi dan kuat.

Sama seperti pohon muda di taman itu, bayi Anda membutuhkan udara bersih dan makanan yang tepat melalui plasenta agar tumbuh kuat dan sehat.

**Plasenta sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan bayi.** Namun, ada beberapa hal yang dapat mempersulit plasenta bekerja dengan baik selama kehamilan, yang malah dapat mempersulit bayi Anda untuk tumbuh kuat dan sehat.



Banyak hal yang dibahas dalam buklet ini adalah tentang membantu plasenta Anda bekerja dengan baik selama kehamilan, dan karenanya membantu bayi Anda tumbuh kuat dan sehat.





## Mengurangi paparan asap rokok kepada Anda dan bayi Anda

### Udara yang bersih membantu bayi tumbuh kuat dan sehat.

Semua jenis rokok dapat membahayakan Anda dan bayi Anda selama kehamilan, termasuk asap dari rokok, shisha, rokok elektrik/vaping, dan cerutu.

**Jika Anda merokok**, berhenti merokok adalah hal yang paling aman yang dapat Anda lakukan untuk Anda sendiri dan bayi Anda. Berhenti kapan saja selama kehamilan dapat membantu Anda dan bayi Anda.

**Jika Anda tinggal bersama orang lain atau menghabiskan waktu dengan orang lain yang merokok**, hal ini dapat membahayakan Anda dan bayi Anda, terutama jika Anda berada di ruangan kecil seperti mobil atau di dalam rumah saat ada orang yang merokok.

Meskipun Anda tidak merokok, berada di sekitar asap orang lain (dari rokok, shisha, rokok elektrik, dan cerutu) dapat berbahaya bagi Anda dan bayi Anda. Anda dapat membantu Anda dan bayi dengan tidak bersama-sama dengan orang-orang yang sedang merokok.

Asap dari segala jenis rokok mengurangi jumlah darah dan oksigen yang dapat mengalir ke bayi Anda.

Asap rokok dapat meningkatkan kemungkinan:

- Keguguran atau lahir mati
- Bayi lahir lebih awal (sebelum usia kehamilan 37 minggu)
- Bayi lahir kecil
- Bayi mengalami kesulitan bernapas saat dilahirkan
- Bayi meninggal mendadak tanpa penyebab lain selama masa bayi

### Di mana saya bisa mendapatkan informasi lebih lanjut?

Anda dapat berbicara dengan dokter atau bidan Anda tentang merokok selama kehamilan, termasuk ke mana mencari bantuan jika Anda merokok dan ingin berhenti. Ada layanan bantuan nasional gratis untuk orang yang ingin berhenti merokok yang disebut Quitline.

Siapa pun yang ingin berhenti merokok, termasuk Anda dan orang-orang yang membantu Anda, dapat menghubungi mereka untuk meminta bantuan.

**Quitline - 13 78 48**  
**[www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)**

Orang yang membutuhkan juru bahasa/penerjemah dapat mengakses Quitline dengan beberapa cara. Mereka dapat:

- Menelepon Quitline dan minta mereka menelepon balik dengan juru bahasa dalam bahasa pilihannya
- Meminta seorang teman atau anggota keluarga yang percaya diri dalam berbicara bahasa Inggris untuk menelepon Quitline dan meminta mereka menelepon balik dengan seorang juru bahasa
- Meminta profesional kesehatan untuk mengirimkan formulir rujukan Quitline online sehingga staf Quitline dapat menelepon dengan juru bahasa yang tepat.





## Pertumbuhan bayi Anda

Janji temu kehamilan adalah kesempatan bagi Anda dan petugas kesehatan Anda untuk memeriksa kesehatan Anda dan bayi. Ini termasuk pertumbuhan bayi Anda. Dari 24 minggu kehamilan, petugas kesehatan Anda akan memeriksa pertumbuhan bayi Anda dengan mengukur lingkar perut Anda dengan pita pengukur.

**Menghadiri janji temu kehamilan secara teratur memberi lebih banyak kesempatan bagi kesehatan dan pertumbuhan bayi Anda untuk diperiksa.**



Sebagian bayi lebih cenderung mengalami kesulitan tumbuh daripada yang lain. Jika petugas kesehatan Anda melihat tanda-tanda bahwa bayi Anda mungkin tumbuh lambat, atau mereka merasa bayi Anda memiliki peluang lebih besar daripada yang lain untuk dilahirkan kecil, mereka mungkin menyarankan Anda untuk melakukan USG (ultrasound) secara teratur selama kehamilan untuk mengukur bayi Anda dari waktu ke waktu.

**Menemukan bayi yang mengalami kesulitan tumbuh membantu kita mengurangi kemungkinan bayi lahir mati**

**Jika Anda punya pertanyaan atau kekhawatiran tentang pertumbuhan bayi Anda, Anda dapat membicarakannya dengan bidan atau dokter Anda.**





## Gerakan-gerakan tubuh bayi Anda

Sama seperti kita, gerakan bayi Anda bisa menjadi tanda dari apa yang dia rasakan. Ketika kita merasa senang, kita aktif dan penuh energi. Tetapi ketika kita sakit atau tidak enak badan, kita tidak bergerak sebanyak seperti ketika kita merasa sehat. Jika bayi Anda tidak sehat atau mengalami kesulitan tumbuh, mereka mungkin bergerak lebih sedikit dari biasanya.

Inilah mengapa sangat penting bagi Anda untuk mengetahui pola pergerakan tubuh bayi Anda.

**Setiap bayi berbeda.** Sebagian bayi banyak bergerak sepanjang hari, sementara yang lain mungkin paling aktif pada waktu-waktu tertentu, seperti setelah si ibu makan atau pada malam hari. Sebagian bayi lebih aktif daripada yang lain, dan tidak ada batasan jumlah gerakan normal untuk bayi. Inilah mengapa sangat penting bagi Anda untuk meluangkan sedikit waktu untuk mengenal **bayi Anda** dan gerakan-gerakan tubuhnya.



Akan sangat membantu jika kita menganggap gerakan bayi memiliki pola. Misalnya, seorang ibu mungkin mengatakan bahwa bayinya paling aktif setelah makan dan pada malam hari saat dia akan tidur. Maka itulah pola bayinya – waktu-waktu ketika bayi biasanya aktif dan waktu-waktu ketika bayi biasanya kurang aktif.

### Bagaimana cara mengetahui pola gerak bayi saya?

- Pilih waktu di mana bayi Anda sering aktif
- Cari tempat yang tenang di mana Anda dapat bersantai dan berfokus pada bayi Anda
- Luangkan waktu untuk mengenal gerakan-gerakan bayi Anda. Apa yang Anda rasakan? Seberapa kuat gerakannya? Bagaimana rasanya?

### Pola ini seharusnya berlanjut sampai bayi Anda lahir.

### Bagaimana saya tahu pola gerakan bayi saya telah berubah?

- Anda memperhatikan bahwa bayi Anda bergerak lebih jarang dari biasanya
- Rasanya gerakannya kurang kuat dari sebelumnya
- Anda merasa ada sesuatu yang tidak beres

Hanya Andalah yang tahu tentang bayi Anda itu.



## Apa yang harus saya lakukan jika saya merasa gerakan bayi saya berhenti atau melambat atau saya merasa khawatir?

Adalah lumrah bagi wanita untuk merasa khawatir tentang bayinya pada suatu tahap selama kehamilan. Merasa khawatir tidak selalu berarti ada sesuatu yang salah. Namun, terkadang gerakan bayi berubah karena ia kurang sehat atau mengalami kesulitan tumbuh. Bayi yang tidak sehat atau mengalami kesulitan tumbuh memiliki kemungkinan lahir mati yang lebih tinggi daripada bayi lainnya.

Untuk membantu kami mengidentifikasi ketika bayi tidak sehat atau mengalami kesulitan tumbuh, kami meminta setiap ibu hamil untuk mengetahui gerakan bayinya. Kami juga meminta semua orang untuk menghubungi petugas kesehatan mereka jika mereka melihat gerakan bayi mereka berhenti atau melambat.



Jika Anda pernah merasa gerakan bayi Anda berhenti atau melambat, **janganlah menunda menghubungi petugas kesehatan Anda**. Mereka akan sangat senang mendengar kabar dari Anda dan mendengar kekhawatiran Anda. Mereka ada di sini untuk membantu Anda kapan saja, siang atau malam.

## Apa yang terjadi selanjutnya?

Ahli kesehatan Anda mungkin akan mengundang Anda ke rumah sakit untuk membantu mereka memeriksa kesehatan bayi. Mereka dapat memeriksa bayi dengan berbagai cara, termasuk:

**Kardiotokografi (Cardiotocograph atau CTG)** - Dalam CTG perlu ditempatkan dua sabuk elastis di sekitar perut Anda untuk mengukur detak jantung dan kontraksi bayi (jika Anda mengalaminya) sepanjang waktu tertentu. Petugas kesehatan Anda juga akan mengukur perut Anda untuk melihat bagaimana bayi tumbuh dan posisi bayi di dalam perut Anda.

**Ultrasound** - Pemindaian ultrasonografi dapat membantu petugas kesehatan Anda mengukur pertumbuhan bayi dengan lebih akurat, serta memeriksa detak jantung dan aliran darah bayi.

**Memeriksa kesehatan ibu** - Petugas kesehatan Anda juga dapat menilai kesehatan Anda dengan memeriksa tekanan darah, suhu, denyut nadi, dan terkadang dengan tes darah.





## Tidur miring

Bayi Anda dapat tumbuh kuat dan sehat karena mendapatkan oksigen dan nutrisi dari darah Anda melalui plasenta. Oleh karena itu, akses bayi Anda ke oksigen dan nutrisi bergantung pada aliran darah yang teratur melalui plasenta.

Jika Anda tidur telentang setelah 28 minggu kehamilan (ketika bayi Anda mulai membesar), lebih sedikit darah yang dapat mencapai plasenta.

**Anda dapat membantu bayi Anda tumbuh kuat dan sehat dengan tidur miring sejak usia kehamilan mencapai 28 minggu.** Bahkan, penelitian baru menunjukkan bahwa tidur miring sejak 28 minggu kehamilan mengurangi separuh kemungkinan bayi Anda untuk lahir mati dibandingkan jika Anda selalu tidur telentang.

**Anda dapat tidur miring ke kiri atau kanan – bagaimana pun yang lebih nyaman bagi Anda.** Lumrah bagi wanita untuk tidur miring dan kemudian bangun telentang. **Jika ini terjadi, jangan khawatir!**

Yang penting adalah memulai setiap tidur dengan tidur miring. Jika Anda bangun telentang, tidak apa-apa, Anda berguling saja ke samping.





## Mari kita bicarakan tentang waktu kelahiran bayi

Bagian ini berisi informasi untuk membantu Anda berbicara dengan bidan atau dokter Anda tentang waktu terbaik untuk melahirkan bayi Anda.

### Kapan bayi saya akan lahir?

Tanggal lahir atau tanggal jatuh tempo bayi Anda lahir biasanya diperkirakan 40 minggu setelah hari pertama haid Anda yang terakhir. Namun, terkadang dihitung berdasarkan USG Anda yang paling awal.



- Sebagian besar wanita (sekitar 90%) melahirkan bayinya **antara 37 dan 42 minggu** dan ini disebut **term (pada waktunya)**.
- **Sebelum 37 minggu** disebut **preterm (prematur)**.
- Dari **37 sampai 38 minggu** (+6 hari) disebut **early term** (lahir dini).
- **Dari 42 minggu** dan selanjutnya disebut **post term** (lahir lambat).

Pada banyak kehamilan, waktu kelahiran ditentukan saat Anda mulai memperlihatkan gejala melahirkan dengan sendirinya. Melahirkan mendekati tanggal jatuh tempo Anda umumnya terbaik untuk perkembangan bayi Anda. Namun, terkadang bayi perlu dilahirkan lebih awal dan ini disebut **planned birth** (kelahiran terencana).

### Apa itu planned birth (kelahiran terencana)?

Kelahiran terencana adalah ketika seorang wanita melahirkan bayinya pada waktu yang ditentukan dan tidak menunggu

gejala-gejala melahirkan sebelum bayinya lahir. Ini biasanya dilakukan dengan induksi persalinan atau, jika perlu, operasi caesar. Namun, jika telah diputuskan untuk melakukan kelahiran terencana, sangat penting untuk memilih waktu yang tepat.

### Setiap minggu penting

Bayi Anda masih harus tumbuh, masih berkembang dan menjadi lebih kuat hingga 39-40 minggu. Setiap minggu bayi lahir lebih awal dapat memengaruhi kesehatannya. Terkadang Anda mungkin bertanya 'mengapa menunggu sampai waktunya?' terutama jika ada yang dikhawatirkan. Faktanya adalah bahwa dilahirkan prematur (bahkan mendekati 37 minggu), dan pada periode awal (37-38 minggu [+6 hari]) dapat menyebabkan kemungkinan masalah yang lebih tinggi untuk adanya persoalan untuk anak-anak nantinya, seperti kesulitan belajar di sekolah dan/atau masalah dalam bertingkah-laku. Mendapatkan keseimbangan yang tepat antara manfaat dan risiko sangat penting ketika menentukan waktu kelahiran.

### Kapan kelahiran yang direncanakan dapat dipertimbangkan?

Alasan utama wanita melahirkan secara terencana adalah untuk mengurangi kemungkinan masalah bagi mereka atau bayinya, termasuk lahir mati. Kemungkinan bayi lahir mati sedikit lebih tinggi di akhir kehamilan dan bahkan lebih tinggi lagi setelah lewat waktunya (sesudah 42 minggu).

Untuk wanita yang mempunyai masalah kesehatan (misalnya diabetes/penyakit kencing manis atau tekanan darah tinggi), atau jika ada komplikasi kehamilan (misalnya kekhawatiran tentang pertumbuhan bayi), kelahiran terencana mungkin disarankan. Faktor-faktor lain yang meningkatkan risiko lahir mati bagi seorang wanita termasuk usia agak tua, kelebihan berat badan (memiliki indeks massa tubuh atau BMI yang tinggi), melahirkan bayi pertama, hamil menggunakan IVF (bayi tabung), dan terus merokok, menggunakan obat-obatan terlarang atau minum alkohol selama kehamilan.



Wanita dari beberapa kelompok budaya atau etnis, termasuk wanita Aborigin dan Kepulauan Selat Torres, dan wanita yang lahir di Sub-Sahara Afrika atau Asia Selatan, memiliki kemungkinan melahirkan anak lahir mati yang sedikit lebih tinggi.

Jika Anda termasuk dalam salah satu dari kelompok ini, itu TIDAK berarti Anda akan mengalami kelahiran mati. Bidan atau dokter Anda akan menjelaskan kemungkinan kelahiran mati Anda dan mendiskusikan dengan Anda pilihan-pilihan mengenai waktu kelahiran bayi Anda, dan jika Anda atau bayi Anda memerlukan pemantauan lebih banyak. Jika kemungkinan kelahiran mati sangat rendah, bidan atau dokter Anda biasanya akan menyarankan agar Anda menunggu saja bayi Anda lahir sampai saat proses persalinan dimulai.

### Membicarakannya dan memutuskan apa yang terbaik untuk Anda dan bayi Anda

Memutuskan apakah Anda harus melakukan kelahiran terencana atau menunggu sampai bayi Anda lahir tidak selalu mudah. Penting untuk mengetahui manfaat dan risiko dari kedua pilihan tersebut bagi Anda dan bayi Anda. Penting juga untuk mempertimbangkan agama/keyakinan, nilai, dan preferensi Anda sendiri. Bidan atau dokter Anda akan mendiskusikan hal ini dengan Anda, menjawab pertanyaan Anda dan mendukung Anda dalam mencapai keputusan terbaik. Ini disebut pengambilan keputusan bersama.

**Setiap kehamilan unik.** Keputusan tentang waktu kelahiran bayi Anda harus mempertimbangkan agama/keyakinan dan preferensi Anda sendiri, dan menyeimbangkan antara manfaat kesehatan bagi Anda dan bayi dengan risiko yang khusus pada kehamilan Anda.



## Harap ingat

Ingatlah bahwa setiap kehamilan itu unik, dan kemungkinan lahir mati sangat rendah. Namun, penting untuk berbekal pengetahuan dan mengambil tindakan untuk mengurangi risiko Anda. Bicaralah dengan dokter atau bidan Anda tentang cara menjalani kehamilan yang aman dan sehat.

### Hal-hal yang dapat Anda lakukan untuk mengurangi risiko melahirkan bayi lahir mati meliputi:



Bagi wanita yang merokok, segeralah cari bantuan untuk berhenti.



Hadiri semua janji temu untuk memantau kesehatan Anda dan pertumbuhan bayi Anda.



Perhatikan gerakan-gerakan bayi Anda dan beri tahu petugas kesehatan Anda jika gerakan bayi Anda berhenti atau melambat.



Tidurlah dengan posisi miring mulai dari 28 minggu kehamilan dan seterusnya.



Mendapatkan keseimbangan yang tepat antara manfaat dan risiko sangatlah penting saat menentukan waktu kelahiran.

Untuk mengakses lebih banyak informasi dan video yang sudah diterjemahkan, bukalah [saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au)

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## Tentang buklet ini

Sumber daya ini telah dirancang bersama dengan anggota-anggota masyarakat.

