

TETAP SIAGA DALAM BENCANA

(Tips dan Trik Menolong Ibu Melahirkan Saat Terjadi Bencana)

Oleh : Zummatul Atika, SST, M.K.M



Indonesia kembali berduka, gempa bumi selalu menjadi sosok yang masih selalu menghantui warga Indonesia dimanapun dan kapanpun, ratusan warga kembali menjadi korban bencana alam ini, baik meninggal, luka-luka maupun mengungsi, bahkan ada juga yang akan menjalani proses persalinan, bagaimakah kita sebagai makhluk sosial bahkan sebagai petugas kesehatan jika menghadapi situasi seperti ini???

Bersalin di tengah suasana bencana bukanlah hal yang mudah, bagaimanapun juga kita sebagai manusia sosial apalagi anda sebagai petugas kesehatan tetap harus wajib membantu untuk menolong persalinan meskipun dalam kondisi bencana, berikut adalah tips dan trik jika anda berada dalam situasi bencana, dan memiliki kenalan, anggota keluarga yang hendak melahirkan, ada beberapa hal yang dapat anda lakukan untuk membantu ibu akan bersalin tersebut adalah :

1. Kenali tanda-tanda persalinan

Tidak semua orang mengetahui tanda-tanda persalinan, bahkan ibu hamil pun juga banyak yang masih belum tahu, berikut adalah tanda-tanda persalinan :

- a. Keluar lendir darah warna kecoklatan (*BloodSlym*)
- b. Perut terasa kaku, keras dan mules (HIS)
- c. Bahkan ada beberapa yang keluar air tapi bukan kencing (air ketuban pecah)

Jika tanda-tanda itu muncul perhatikanlah ibu hamil ini karena sudah mendekati proses persalinan.

2. Pindahkan ibu ke posisi yang aman

Sebisa mungkin jauhkan ibu dari lokasi titik gempa, takut terjadi gempa susulan, jika tidak memungkinkan untuk dipindahkan, maka jika ibu tersebut di dalam rumah usahakan berada di bawah meja untuk menghindari kejatuhan benda-benda yang ada di sekitar rumah jika terjadi gempa susulan, jika berada di luar maka tempatkanlah di lapangan luas yang jauh dari bangunan-bangunan yang berisiko untuk roboh.

3. Tenangkan ibu

Hal ini tentunya sangat penting, karena ibu yang akan bersalin harus berada dalam situasi yang tenang, suasana hati dan psikologis yang tenang akan mempengaruhi hormon ibu dalam lancarnya proses persalinan.

Oleh karena itu sebisa mungkin tenangkan ibu yang akan bersalin agar tidak panik, dampingi terus, berikan teh manis hangat, dan usap-usap punggungnya agar terasa rileks, usahakan orang terdekatlah yang mendampingi.

4. Panggil bantuan

Hubungi ambulan gawat darurat untuk pertolongan medis dan paramedis, bisa menghubungi 118 atau 119 jika menggunakan telepon, hub 112 jika menggunakan telepon seluler

5. Siapkan air bersih, makanan, selimut dan kotak P3K

Pastikan ada persediaan air bersih agar proses persalinan bisa berjalan aman dan jauh dari infeksi, pastikan ibu harus mendapatkan nutrisi makanan dan minum yang cukup, karena proses persalinan membutuhkan banyak energi, lalu pastikan tersedia selimut atau kain yang bersih untuk menyelimuti bayi baru lahir agar tidak terjadi hipotermi, P3K pun harus ada, setidaknya berisi kasa steril, povidone iodine, alcohol, gunting yang steril dan sarung tangan steril terutama untuk memotong tali pusat ketika bayi lahir.

Bersalin adalah suatu proses alamiah yang tidak bisa ditunda-tunda, kondisi yang mendesak bisa memaksa persalinan terjadi dimanapun dan kapanpun, maka dari itu kita semua pasti suatu saat akan membutuhkan sedikit ulasan artikel ini, terima kasih semoga bermanfaat.