

NATURAL VAGINAL BIRTH PREPARATION



Panduan Untuk Mempersiapkan Persalinan
Nyaman Bebas Trauma



Sri Gustini, SST., M.Keb.
Qanita Wulandara, SST., M.Keb.
Eneng Sopa Samrotul, SST.

NATURAL VAGINA BIRTH PREPARATION

Panduan Untuk Mempersiapkan Persalinan Nyaman Bebas Trauma

Sri Gustini, SST., M.Keb.

Qanita Wulandara, SST., M.Keb.

Eneng Sopa Samrotul, SST.



NATURAL VAGINA BIRTH PREPARATION

Panduan Untuk Mempersiapkan Persalinan Nyaman Bebas Trauma

Penulis:

Sri Gustini, SST., M.Keb.

Qanita Wulandara, SST., M.Keb.

Eneng Sopa Samrotul, SST.

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : November 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024

; 21 x 29 cm

ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang

**Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit**

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72



~Labor Smarter No Harder~

Daftar Halaman

01

Fisik Optimal Bersalin Lancar

24

Bersalin Bebas Cemas

37

Rencanakan Persalinan

46

Metode – Metode Persalinan

56

Tahapan Persalinan

76

Doa Pilihan Bersalin Lancar

80

Checklist Isi Tas Persalinan

Kalimat Pengantar

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, atas izin dan rahmat-Nya saya bisa menyusun buku ini.

kehamilan dan persalinan sejatinya dua hal yang tidak bisa dipisahkan dan merupakan proses yang alamiah. Namun sebuah proses akan berjalan dengan lancar apabila diusahakan untuk normal. begitu juga dengan proses persalinan akan berjalan dengan lancar apabila diusahakan dengan optimal. Salahsatu usaha untuk proses bersalin lancar adalah dengan beberapa aktivitas fisik seperti latihan senam hamil, prenatal yoga dan pijat perineum. Selain persiapan fisik, tidak kalah penting untuk mempersiapkan mental dan material lainnya.

Besar harapan saya, semoga dengan adanya buku ini dapat membantu bunda dalam mempersiapkan persalinan dengan optimal.



Hakikat Persalinan



Persalinan adalah proses yang alami dan merupakan kejadian yang menakjubkan bagi bunda dan keluarga

Persiapan yang baik untuk menghadapinya akan membuat Bunda lebih siap dan tenang dalam menjalaninya

Dengan Mempersiapkan perslinan dengan cermat akan membuat persalinan terasa ringan



Persalinan yang nyaman adalah tujuanku. Aku tidak ingin ada trauma setelah bersalin. Aku ingin hanya ada kenangan indah dan menyenangkan karena lahirnya buah hati yang di tunggu. Keajaiban yang perlu disyukuri dan dirayakan dengan penuh kebahagiaan. Aku ingin hanya ada senyuman, cinta kasih yang aku tunjukan kepada bayi mungil ketika tangisan pertamanya di Duni ini. Untuk itu, aku ingin mempersiapkan semuanya dengan optimal.

SEMUA TENTANG PERSALINAN



Ketika kehamilan menginjak usia 37 minggu, ibu akan mulai merasakan sedikit kecemasan karena sebentar lagi akan menghadapi persalinan. Kecemasan ini mungkin disebabkan oleh kurangnya persiapan atau bekal pengetahuan mengenai apa yang akan terjadi pada saat persalinan. Pada buku ini, akan dipaparkan mengenai apa saja yang harus dilakukan serta memberikan informasi seputar persalinan. Dengan persiapan dan pengetahuan yang optimal diharapkan ibu bisa menjalani persalinan dengan nyaman, tenang dan bisa menghadapi persalinan tanpa trauma.

MEMPERSIAPKAN PERSALINAN



Persalinan adalah momen yang ditunggu, membahagiakan sekaligus menegangkan dalam proses akhir dari kehamilan. Persiapan yang baik untuk menghadapinya akan membuat ibu lebih siap dan tenang dalam menjalaninya. Persiapan persalinan tidak hanya mempersiapkan sejumlah uang untuk biaya persalinan saja, namun juga sejumlah persiapan lainnya yang juga harus dipersiapkan dengan baik seperti persiapan fisik yang optimal untuk mencegah terjadinya trauma dan komplikasi pada saat bersalin



FISIK OPTIMAL BERSALIN LANCAR

Persiapan fisik yang baik tentunya akan menunjang keberhasilan dan kenyamanan selama proses persalinan. Ada beberapa Latihan fisik yang bisa bunda lakukan sebagai upaya mempersiapkan tubuh lebih optimal untuk bersalin seperti senam hamil, prenatal yoga, pijat perineum dan pijat endorphin yang bisa bunda lakukan di rumah.

SENAM HAMIL

Senam hamil merupakan salah satu jenis terapi gerakan yang dirancang untuk membantu ibu mempersiapkan diri secara fisik dan emosional untuk menghadapi persalinan sekaligus menjaga kekuatan dan kebugarannya (Irianti, 2014).

Dengan menciptakan olahraga khusus untuk ibu hamil, senam hamil bertujuan untuk menciptakan kondisi terbaik untuk proses persalinan.

Pentingnya Senam Hamil :

- Salah satu strategi untuk membantu calon ibu melahirkan dengan lebih mudah dan nyaman adalah senam hamil.
- Senam selama kehamilan membantu meredakan stres.

Senam hamil adalah latihan fisik berupa gerakan-gerakan tertentu yang dilakukan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan.

Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal.



MANFAAT SENAM HAMIL

Senam hamil memiliki beberapa manfaat, antara lain menurunkan tingkat stres selama dan setelah kehamilan, meningkatkan pertumbuhan janin, menurunkan risiko komplikasi seperti preeklampsia dan diabetes dalam kehamilan, memperlancar proses persalinan, meredakan nyeri punggung, menjaga otot sendi, meningkatkan mental dan kesehatan fisik, dan meningkatkan kualitas tidur dan berlatih teknik pernapasan.

Berikut ini adalah beberapa manfaat atau tujuan senam hamil, antar lain:

- Beberapa manfaat atau tujuan senam hamil antara lain sebagai berikut:
- Tubuh lebih efektif menopang berat kehamilan.
- Membangun otot untuk menahan berat tambahan.
- Meningkatkan daya tahan tubuh.
- Meningkatkan pernapasan dan sirkulasi.
- Beradaptasi dengan menambah berat badan dan keseimbangan Anda.
- Meredakan ketegangan dan meningkatkan relaksasi.
- Mengembangkan teknik pernapasan yang baik.
- Mengembangkan rasa percaya diri dan pandangan positif.
- Senam Hamil berfungsi untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga lebih elastis dan berfungsi secara optimal dalam persalinan.
- Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot – otot dinding perut, ligamen – ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
- Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama proses persalinan.
- Menguasai Teknik–Teknik pernafasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan untuk mempercepat relaksasi tubuh yang di atasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri pada saat timbulnya his/kontraksi.
- Untuk memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna sehari – hari, juga untuk memperoleh sikap tubuh yang relaks dan ketenangan selama melahirkan.

SYARAT MENGIKUTI SENAM HAMIL

- Ibu hamil cukup sehat secara jasmani
- Kehamilan tidak ada komplikasi, seperti keguguran berulang, kehamilan dengan perdarahan
- Tidak boleh latihan dengan menahan nafas
- Lakukan latihan secara teratur dengan instruktur senam / panduan
- Senam hamil dimulai pada umur kehamilan 24 – 28 minggu.

KONTRAINDIKASI SENAM HAMIL

Ibu hamil yang tidak memenuhi persyaratan tertentu dilarang mengikuti program senam hamil. Ibu hamil tersebut memiliki kondisi sebagai berikut:

- Pre-eklampsia
- KPD (Ketuban pecah sebelum waktunya)
- Perdarahan pada trimester kedua dan ketiga
- Kemungkinan melahirkan prematur
- Anemia dan Diabetes
- Jantung berdebar
- Detak jantung tidak normal
- Pernah mengalami pendarahan
- Pertambahan dan penurunan berat badan yang ekstrim

KONTRAINDIKASI SENAM HAMIL

Karena senam hamil diselingi dengan waktu istirahat dan percakapan dengan anggota tim senam hamil dan guru, maka senam hamil dapat diselesaikan dalam waktu 45-60 menit untuk Latihan kelompok. Dan untuk individu yang berlatih sendiri di rumah dapat selesai dalam waktu 45 menit. Senam hamil sebaiknya dilakukan minimal seminggu sekali. Bunda bisa melakukan senam dua atau tiga kali seminggu.

Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum senam hamil

- Kehamilan normal
- Telah melakukan pemeriksaan oleh tenaga kesehatan.
- Dapat dimulai sejak bulan ke-7 kehamilan.
- Konsumsi makanan yang cukup untuk menjaga tingkat energi Anda.
- Kenakan pakaian longgar.

CARA MELAKUKAN SENAM HAMIL

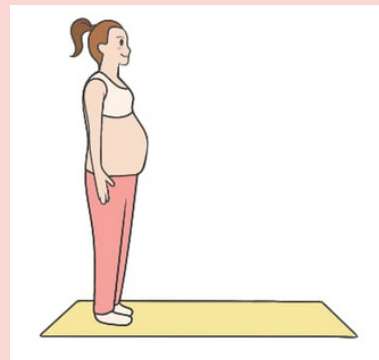
- Ibu hamil cukup sehat secara jasmani
- Kehamilan tidak ada komplikasi, seperti keguguran berulang, kehamilan dengan perdarahan
- Tidak boleh latihan dengan menahan nafas
- Lakukan latihan secara teratur dengan instruktur senam / panduan
- Senam hamil dimulai pada umur kehamilan 24 – 28 minggu.

SENAM HAMIL PADA KEHAMILAN 26-35 MINGGU

Postur tubuh berdiri sempurna
Tatapan lurus ke depan, jaga agar tubuh Bunda tetap tegak, dan luruskan kaki Bunda dengan lembut.



Lengan dan kedua kaki lurus di samping badan.



Gerakan kaki kiri dan kanan secara bersamaan ke depan lalu ke belakang hingga delapan kali.



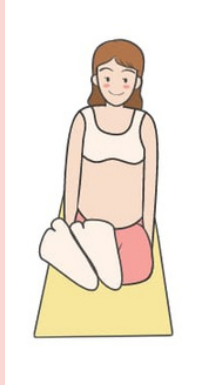
LATIHAN PERGERAKAN KAKI

Dengan kaki sedikit diluruskan, duduklah tegak bersandar pada kedua lengan.



SENAM HAMIL PADA KEHAMILAN 26-35 MINGGU

Gerakan kaki ke kiri dan ke kanan bersamaan sebanyak delapan kali.



Gerakan kaki kiri dan kanan bersamaan-sama kedalam sampai ujung jari menyentuh lantai, kemudian gerakan kedua kaki tersebut keluar hingga 8 kali. Putar kedua kaki empat kali ke kiri, lalu empat kali ke kanan.

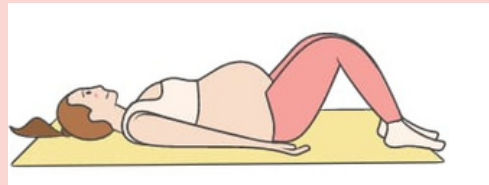


Tinggikan pinggang, tekan ke tanah sambil menegangkan perut, kerutkan dubur, lepaskan, ulangi hingga delapan kali.



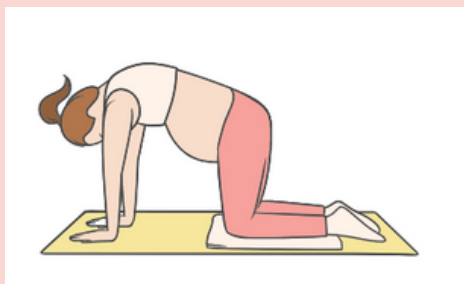
LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL

Berbaring terlentang, tangan diistirahatkan di sisi tubuh, kaki ditekuk.

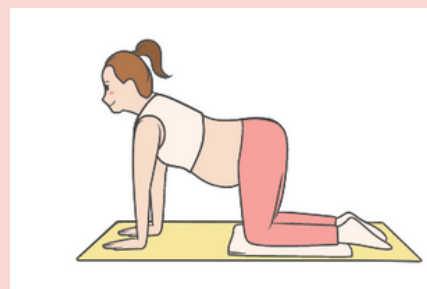


LATIHAN FLEKSIBILITAS SENDI

- Postur awal merangkak
- Tundukkan kepala lihat ke arah vulva, angkat pinggang sambil kempiskan perut dan dubur.



Mengangkat kepala dan turunkan pinggang. Lemaskan otot perut dan otot panggul.. Ulangi teknik ini hingga delapan kali.

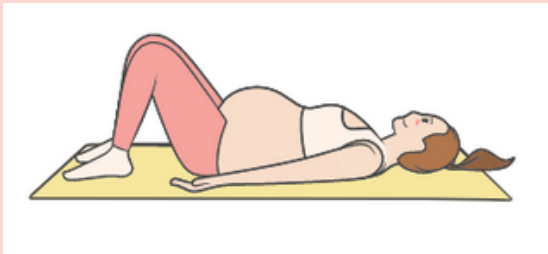


SENAM HAMIL PADA KEHAMILAN 26-35 MINGGU

LATIHAN PERNAFASAN DADA CEPAT

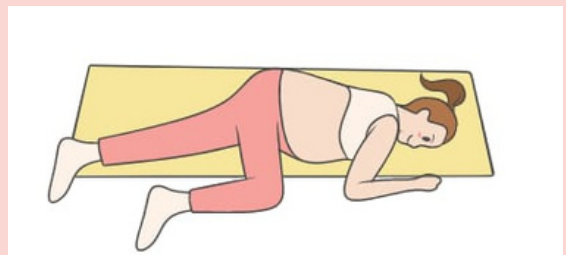
Berbaring telentang, lutut ditekuk, dan lengan rileks di sisi tubuh.

Bernapaslah secara diafragma selama 1,5 menit, lalu beralih ke pernapasan dada, tingkatkan frekuensinya menjadi 26-28 napas per menit, Kembali bernafas biasa. Ulangi hingga delapan kali



LATIHAN RELAKSASI

- Berbaring miring ke kiri (ke arah punggung bayi), lutut kanan di tekuk di depan lutut kiri (ganjal dengan bantal),lengan kanan ditekuk di depan dan lengan kiri dibelakang badan. Dapat berbaring pada posisi yang dianggap enak oleh ibu.
- Selama lima menit, cobalah untuk memblokir suara-suara di luar dengan memejamkan mata, merilekskan seluruh tubuh, dan tetap diam.



Hallo Bunda Semoga Senantiasa Sehat Selalu Yaa.. Masih Kebingungan Terkait Gerakan Senam Hamil ? Yuk Klik Link Ini <https://www.youtube.com/@SahabatBundaa> Untuk Mendapatkan Panduan Terkait Senam Hamil Dan Informasi Lainnya Seputar Persiapan Persalinan.

PRENATAL YOGA

Tiga pilar utama yoga adalah pernapasan, olahraga, dan meditasi. Yoga adalah ilmu yang menggambarkan bagaimana kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual seseorang berhubungan satu sama lain untuk mencapai kesehatan secara keseluruhan. Yoga prenatal, sering dikenal sebagai yoga untuk kehamilan, adalah bentuk yoga tradisional yang lebih lembut dan lambat yang telah dimodifikasi untuk mengakomodasi kebutuhan fisik ibu hamil.

Yoga adalah sebuah konsep yang memungkinkan semua pola pikir kita sehari-hari—bersama dengan semua keinginan, kecemasan, ketakutan, dan kebingungan kita—pada akhirnya lenyap. Bukan hanya soal menggerakkan atau melipat badan. Yoga adalah sarana untuk mengekspresikan bahwa ketika kita selaras dengan diri kita yang sebenarnya, kita akan memahami siapa diri kita dan mengapa kita ada di sini. Yoga dilakukan dengan penuh filosofi, kesadaran, serta kepedulian dan kasih sayang—bukan untuk pamer.

MANFAAT PRENATAL YOGA

- Meningkatkan ketahanan fisik dan kekuatan selama kehamilan.
- Membantu asupan oksigen dan sirkulasi darah janin.
- Mengatasi penyakit linu panggul, nyeri, sulit tidur, sembelit, pembengkakan sendi, serta nyeri punggung dan pinggang.
- Memperkuat dan meningkatkan elastisitas otot perineum atau disebut juga otot dasar panggul sehingga memudahkan proses persalinan.
- Mengurangi kecemasan dan membantu ibu mempersiapkan mental untuk melahirkan.
- Meningkatkan kualitas tidur dan memudahkan persalinan. Ibu yang konsisten melakukan yoga akan mampu mendeteksi adanya stres pada tubuhnya dan menjaga pernapasan dalam, pikiran tenang, serta otot tetap rileks.
- Memulai percakapan dengan bayi yang belum lahir saat mereka masih dalam kandungan.
- Mengatasi depresi pasca melahirkan dan mempercepat pemulihan fisik.

PERSIAPAN SEBELUM MELAKUKAN YOGA

- Jika seorang ibu hamil ingin mengikuti prenatal yoga, ia harus menjalani pemeriksaan kesehatan terlebih dahulu, yang meliputi pemantauan tekanan darah, detak jantung janin, serta kesehatan dan riwayat kehamilannya secara keseluruhan. Ibu hamil telah berkonsultasi pada dokter kandungan atau bidan yang merawatnya sehingga apabila ibu hamil tersebut mempunyai keluhan khusus, guru yoga dapat memperhatikan gerakan atau pose mana yang boleh atau tidak boleh dilakukan.
- Sebelum memulai latihan yoga, sangat disarankan untuk mandi.
- Pakaian yang nyaman dan longgar dibuat dari bahan yang menyerap keringat dan tidak licin.
- Jangan melakukan gerakan pada saat perut kenyang atau penuh maka gerakan yoga bisa mengganggu pencernaan, namun jika terpaksa lakukan latihan yoga 3 jam setelah makan utama/besar. Makan besar yang dimaksud adalah makan makanan yang dapat mengenyangkan, seperti sarapan, makan siang, atau makan malam. Diperbolehkan makan setelah yoga selesai, minimal 1 jam setelahnya.
- Gabungkan yoga dengan relaksasi dan meditasi untuk mendapatkan manfaat maksimal.
- Saat ibu hamil merasa sulit melakukan postur yoga atau merasakan nyeri pada salah satu area, jangan memaksakan diri.
- Pertahankan suhu tubuh dengan membatasi pergerakan.
- Tetap terhidrasi.

PERSIAPAN TEMPAT DAN ALAT

Berlatihlah di ruangan yang tenang, bebas kebisingan, nyaman, bersih, bebas asap rokok dan bau, dengan sedikit angin masuk ke dalam ruangan. Gunakan matras atau karpet yoga sebagai alas. Jangan menggunakan tempat tidur atau kasur empuk. Selain itu, sebaiknya lepas semua perhiasan, jam tangan, kacamata, dan ponsel sebelum berolahraga. Matikan telepon Bunda untuk menghindari gangguan apa pun dari panggilan masuk atau SMS karena dapat menyebabkan gangguan fokus saat melakukan yoga. Disarankan untuk menghindari berbicara selama satu jam saat melakukan yoga

Pemanasan Prenatal Yoga

AHEAD:

Duduk sukhhasana tegak dan pandangan ke depan



SIDE HEAD

- Duduk sukhhasana dengan meregangkan kepala ke kiri dan kanan bergantian.
- Tangan kanan memegang matras, tangan kiri memegang telinga kanan untuk meregangkan kepala ke kiri.
- Tangan kiri memegang matras, tangan kanan memegang telinga kiri untuk meregangkan kepala ke kanan.



SUKHASANA IN URDHVA NAMASKARA

- Duduk Sukhasana
- Tarik nafas sambil rentangkan tangan sejajar dengan bahu
- Putar bahu ke arah luar sehingga pergelangan tangan menghadap ke atas
- Keluarkan nafas sambil putar bahu ke dalam sehingga telapak tangan menghadap ke bawah
- Lakukan gerakan memutar



Pemanasan Prenatal Yoga

Putar bahu sehingga telapak tangan menghadap ke atas kembali lalu angkat kedua tangan keatas dengan posisi tangan menyembah/bersatu dan kedua telapak tangan di atas kepala



- Tangan kiri memegang siku kanan dan tarik hingga siku kanan semakin tegak menghadap langit-langit
- Tahan hingga 3-5 siklus nafas
- Lakukan disisi seabaliknya
- Lakukan sebanyak 3 putaran bagi sisi kanan dan kiri



SIDE ELBOW

- Duduk Sukhasana
- Tarik nafas, angkat kedua lengan ke atas, tekuk hingga siku menghadap langit-langit



JANU SIRSASANA

- Duduk Dandasana
- Tekuk lutut kanan hingga tumit menyentuh pangkal paha dan jempol kaki kanan menyentuh paha dalam atas kaki kiri
- Tarik telapak kaki kiri dengan menggunakan tali yang dipegang oleh kedua tangan secara lembut dan pertahankan posisi tulang belakang yang tegak
- Lakukan juga di sisi sebaliknya



Pemanasan Prenatal Yoga

BADDHA KONASANA

Duduk BADDHA KONASANA dengan menyatukan kedua telapak kaki. Jika pose ini kurang nyaman, ganjal kedua paha dengan balok atau lipatan selimut.



8

Bagi ibu mengalami kaku pada tulang selangkangan (lutut yang sangat naik seperti pada gambar), letakkan balok diantara kedua telapak kaki.



9

- Letakkan tangan ke depan. Pastikan tulang belakang tetap tegak. Tekan telapak kaki ke arah berlawanan sampai otot paha dalam anda menjadi kencang dan panggul bagian atas semakin terbuka.
- Lakukan sebanyak 3 – 5 kali,
- Gerakan memutar tulang belakang anda kanan dan kekiri sembari pertahankan posisi kaki tetap BADDHA KONASANA.

10



UPAVISTA KONASANA

Lebarkan kaki ke kanan dan ke kiri dan luruskan, pastikan telapak kaki dalam keadaan tegak lurus ke langit.

11

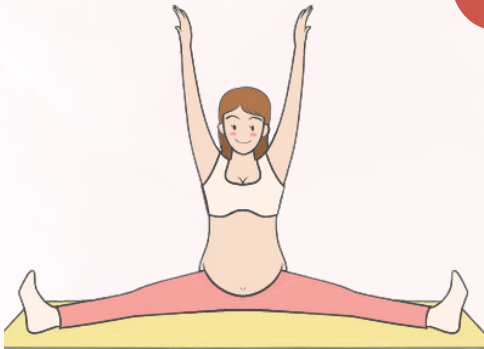


Pemanasan Prenatal Yoga

Tarik nafas, angkat kedua tangan ke atas (Urdhvaa hastasana action)

Buang nafas, letakkan tangan di matras dan tekuk sedikit tubuh ke depan

12



Pastikan tulang belakang tetap tegak, dada terbuka, bahu relax dan pandangan lurus ke depan. Jika anda fleksibel, coba lakukan pose pada gambar dengan catatan : punggung harus lurus dan punggung dan tidak boleh melengkung serta perut tidak tertekan

13



UPAVISTASIDE STRETCH

Duduklah dengan posisi kaki seperti Upavista Konasana

Tarik nafas, angkat tangan kiri ke atas hingga sisi kiri tubuh tegak sejajar tangan

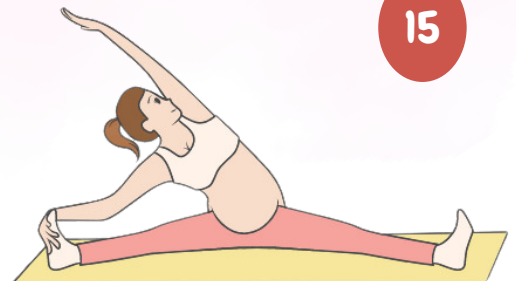
14



Buang nafas sambil tekuk tubuh ke kanan, tangan kanan meraih jemari kaki kanan untuk menjaga sisi kanan tubuh tetap dalam keadaan sebelumnya.

Lakukan di sisi sebaliknya tahan selama 3 siklus nafas di setiap sisi

15



Pemanasan Prenatal Yoga

OPEN SATU

Duduklah Dandasana

Tekuk dan tarik lutut ke arah badan Anda

16



Angkat telapak kaki dan lakukan gerakan memutar dulu untuk merilekskan sendi di selangkangan dan lutut. Setelah terasa nyaman, gendongkan kaki ke arah badan Anda seperti menggendong bayi. Lakukan juga di sisi sebaliknya

17



VIRASANA

Duduk dengan lutut menekuk ke belakang. Pantat diganjal dengan balok/gulungan handuk supaya nyaman. Pastikan tulang belakang tetap tegak.

Bernafas dengan Lembut pada pose ini.

18



Gerakan Inti Prenatal Yoga

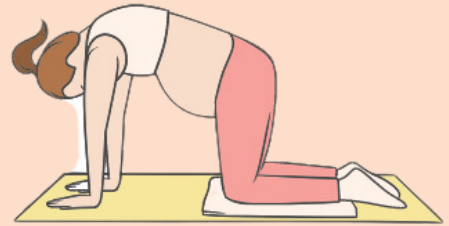
Cat Cow Pose

Lakukan pose merangkak

Tarik nafas sambil tekan kedua lutut dan tulang kering serta kedua tangan ke arah bawah, buka dada dan pandangan ke atas hingga punggung membentuk lengkungan cekung jika dilihat dari atas.



Buang nafas sambil lengkungan tulang belakang ke atas, tundukkan kepala dan arahkan pandangan ke perut hingga punggung membentuk lengkungan cembung jika dilihat dari atas.



ADHO MUKHA VIRASANA

Posisi merangkak

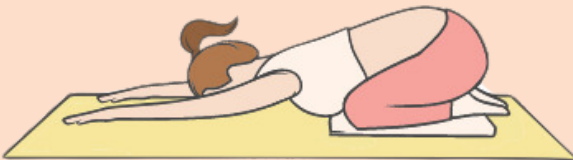
Buka kedua lutut selebar matras hingga kedua jempol kaki menyentuh ujung sisi matras
Letakkan pantat anda ke tumit hingga pantat benar-benar menempel di tumit
Arahkan pandangan ke matras depan.



Gerakan kedua tangan ke depan hingga sejauh mungkin hingga sisi kanan dan sisi kiri tubuh merenggang.

Letakkan dahi anda dengan lembut ke matras

Tahan pose ini selama 3 -5 siklus nafas

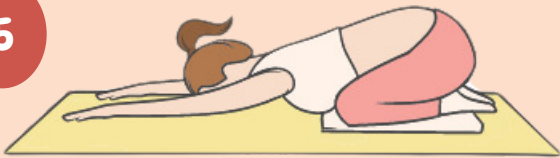


Gerakan Inti Prenatal Yoga

ADHO MUKHA SVANASANA

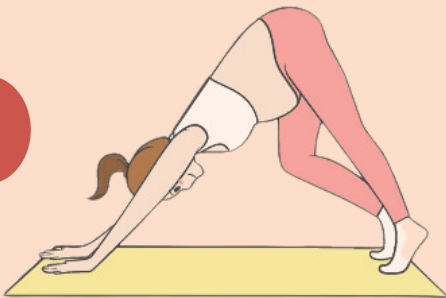
Pose Adho Mukha Virasana dan menempel di matras, tidak bergeser maju ataupun mundur.

5



Jika Bunda merasa otot paha anda terlalu kaku, lakukan walking dog yaitu gerakan seperti berjalan dengan tumit dan pastikan punggung anda harus tetap stabil

7



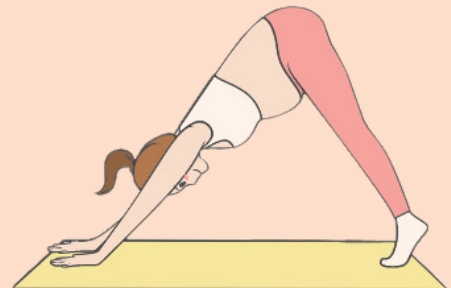
Jika bunda merasa nyaman dan yakin bisa melakukannya, turunkan dan tekan tumit anda ke matras dengan mempertahankan posisi punggung anda.

Buang nafas sambil turunkan kedua lutut dengan lutu membuka selebar matras dan lakukan pose Adho Mukha Virasana

Beristirahat di pose ini dan tahan selama 3-5 siklus nafas.

- Ambil nafas sambil jejakkan kaki ke matras dan angkat tubuh perlahan. Pastikan kaki dan tangan tetap menempel di matras.
- Buang nafas sambil angkat kedua lutut dan pantat dengan kaki dan tangan masih menempel di matras
- Tekan kedua tangan, luruskan tulang belakang dengan mengarahkan pantat ke arah langit-langit
- Sisi kanan dan kiri anda akan terasa panjang persis seperti ketika anda melahirkan
- Bunda bisa menjinjitkan kaki jika otot paha dan betis anda terasa terlalu kaku

6



Gerakan Inti Prenatal Yoga

UTTANASAN

- Dari postur Adhomuka Svanasana, angkat bokong dan langkahkan kaki ke depan satu-persatu. Buka kaki selebar matras untuk memberi ruang bagi perut
- Ambil nafas sambil lakukan pose Tadansana Urdhva Hastasana, angkat kedua tangan ke atas hingga sisi kanan dan kiri tubuh anda terasa panjang
- Buang nafas sambil tekuk sedikit lutut, lalu tekuk tubuh ke depan. Luruskan tulang belakang biarkan kepala menggantung ke depan

8



- Arahkan pandangan mata ke belakang, tulang ekor mengarah ke atas.
- Ambil nafas sambil mengarahkan pandangan ke depan dengan tangan kanan memegang paha kanan dan tangan kiri memegang paha kiri.
- Buang nafas sambil perlahan berdiri Tadasana

9



UTKATASANA

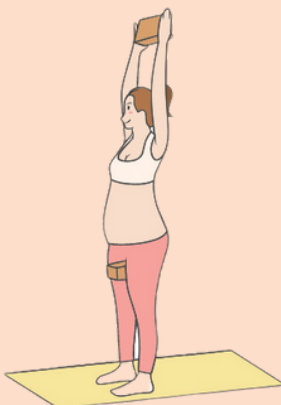
- Berdiri Tadasana
- Kaki dibuka selebar punggung

10



Ambil balok dan letakkan di paha dalam dan pegang satu balok lainnya sembari mengangkat tangan ke atas seperti gambar di bawah

11



Gerakan Inti Prenatal Yoga

- Ambil nafas sambil lakukan Tadasana Urdhva Hastasana, panjangkan/regangkan sisi kanan dan kiri tubuh
- Buang nafas sambil mencondongkan badan ke depan. Tekuk lutut, lalu masukkan tulang ekor sambil mengencangkan otot paha dalam.



12

VIRABHADRASANA

- Berdiri Tadasana dengan kaki dibuka selebar punggung
- Tangan di panggul, dada membuka dengan memutar bahu ke belakang dan siku saling berdekatan
- Langkahkan kaki kiri jauh ke belakang



13

VIRABHADRASANA

- Tangan terlentang ke sisi kiri dan kanan
- Uttita Hastapadasana/ berdiri dengan kaki terbuka lebar selebar pergelangan tangan saat terlentang.
- Buka kaki kanan ke arah kanan dan masukkan kaki kiri ke dalam, posisi panggul sejajar dengan bahu
- Ambil nafas sambil panjangkan tulang belakang



15

- Ambil nafas sambil angkat kedua tangan ke atas dan pastikan tulang belakang meregang/memanjang
- Masukkan tulang ekor dan tulang kemaluan ke arah atas
- Tekuk lutut kaki kanan membentuk sudut 90o segaris dengan tumit dan paha sejajar dengan matras.



14

Gerakan Inti Prenatal Yoga

- Buang nafas sambil tekuk lutut kaki kanan membentuk sudut 90 derajat dengan lutut segaris dengan tumit. Pastikan sejajar dengan matras
- Pandangan ke kanan dan kedua lengan sejajar dengan bahu

16



STRETCH TWIST

- Ambil nafas sambil melakukan pose tadasana Urdhva hastasana
- Buang nafas dan lakukan gentle twist ke kanan dan kiri dengan lembut dan ringan

17



- Buang nafas dan tekuk kedua lutut sembari tekuk tubuh ke arah kiri
- Tahan selama 3 – 5 siklus napas
- Lakukan juga sisi sebaliknya

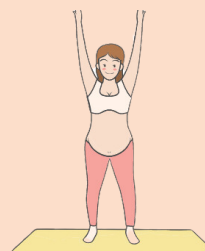
19



GODDESS POSE

- Buka kaki selebar pergelangan tangan
- Kedua telapak kaki dibuka ke arah kiri dan kanan
- Ambil nafas, angkat kedua tangan ke atas, pegang pergelangan tangan kanan menggunakan tangan kiri

18



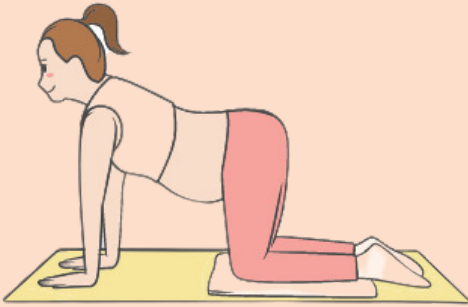
Pendinginan Prenatal Yoga

ADHO MUKHA VIRASANA

Lutut dibuka selebar matras

Kedua jempol kaki saling bersentuhan

20



Turunkan pantat anda ke tumit hingga pantat menempel di tumit

Pandangan ke matras depan

21



- Letakkan kedua tangan ke depan sejauh mungkin hingga sisi kanan dan kiri tubuh meregang/panjang
- Tempelkan dahi ke matras dengan lembut
- Tahan pose ini selama 3 – 5 siklus napas



22

SQUATTING

Pose merangkak, kemudian kaki dilangkahkan ke depan satu persatu sampai posisi berjongkok.

23



Tangan ditengcupkan di depan dada untuk membantu menjaga dada dan bahu tetap terbuka dan rileks

24



Pendinginan Prenatal Yoga

RELEASE

Tidurlah telentang dengan kedua kaki ditekuk
Lutut ditekuk bergantian satu per satu

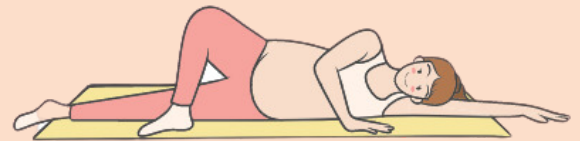
25



ANANTASANA

Rebahkan rubuh dan miring ke kiri
Tekuk kaki seperti pada gambar

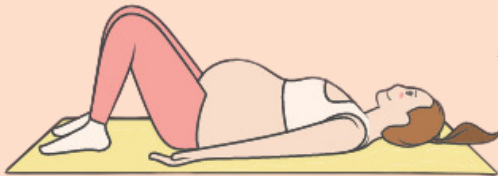
26



HAPPY BABY

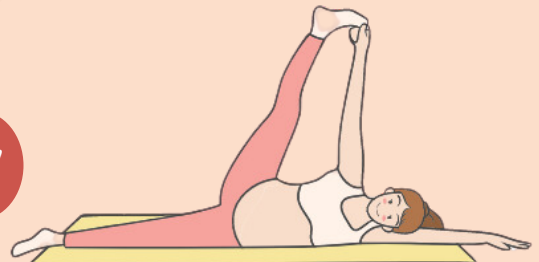
Ambil nafas, berbaring terlentang dengan kaki
ditekuk tidurlah telentang dengan kedua kaki
ditekuk

28



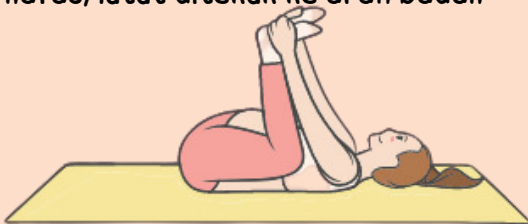
27

- Kait jempol kaki Anda dan menggunakan jari telunjuk
- Angkat dan luruskan kaki Anda ke atas dengan tubuh yang tetap seimbang dalam pose ini



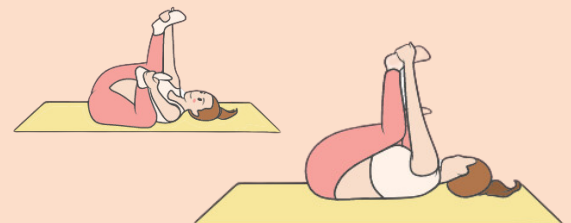
Masukkan tulang ekor sehingga seluruh bagian
tulang belakang menyentuh lantai/matras
Buang nafas, lutut ditekuk ke arah badan

29



Goyangkan ke kiri dan ke kanan serta pastikan
otot leher dan kepala Anda rileks

30



RELAKSASI SAVASANA

Akhiri dengan berbaring dengan miring ke kiri
atau ke kanan dan lutut beserta tulang kering
diganjal supaya panggul tetap terbuka dan
selaras

31

