



Pengertian Senam Hamil.

Suatu rangkaian bentuk-bentuk gerakan yang diberikan pada ibu hamil yang penting bagi proses persalinan.



Tujuan Senam Hamil.

1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut otot dasar panggul dan ,yang berhubungan dengan proses persalinan



2. Membentuk tubuh.
3. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberikan latihan-latihan kontraksi dan relaksasi.

4. Menguasai teknik-teknik pernafasan yang berperan penting selama persalinan.
5. Memperoleh sikap tubuh relax dan ketenangan selama melahirkan.



Syarat Yang Harus

Dipenuhi dan Diperhatikan.

- a) Lakukan Check-up kesehatan dan mintalah nasehat dokter/bidan sebelum melakukan senam hamil.
- b) Lakukan senam ini sesuai usia kehamilan.
- c) Lakukan senam ini secara teratur, disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu.
- d) Dianjurkan mengikuti latihan ini teratur di RS atau klinik bersalin.
- e) Senam dilakukan pada trimester ketiga kehamilan (minggu ke 22- minggu ke terakhir saat melahirkan) .



Bentuk Latihan Senam

Hamil.

1. Latihan pendahuluan.
Latihan dari tujuh latihan.
2. Latihan inti terdiri dari
 - > Latihan pembentukan sikap tubuh Lakukan kontraksi dan relaksasi
 - > Latihan pernafasan, adapun syarat-syaratnya
 1. Relaksasi seluruh tubuh.
 2. Kedua lutut harus ditekuk untuk melepaskan otot dinding perut.
 3. Konsentrasi



Latihan ini diberikan menurut umur kehamilannya, yaitu :

1). Latihan untuk kehamilan minggu ke 22-25

- Latihan pembentukan sikap tubuh



- Latihan kontraksi dan relaksasi.
- Latihan pernafasan untuk mengatasi nyeri His pendahuluan & nyeri His kala I

2). Latihan untuk kehamilan usia 26-30

- Latihan pembentukan sikap tubuh
- Latihan kontraksi dan relaksasi
- Latihan pernafasan untuk mengatasi nyeri His kala I

3. Latihan untuk kehamilan minggu 31-34

Latihan pembentukan sikap tubuh
Latihan kontraksi dan relaksasi
Latihan pernafasan untuk mengatasi kegiatan mengejan yang tidak boleh dilakukan

4. Latihan untuk kehamilan minggu ke 35-saat akan melahirkan

- Latihan pembentukan sikap tubuh
- Latihan kontraksi dan relaksasi
- Pernafasan dan mengejan
- Latihan penenangan

Merupakan proses relaksasi.

Syarat selama berada pada posisi relaksasi :

- Teknik semua persendian dan tutupkan mata.
- Lemaskan seluruh otot-otot tubuh, termasuk otot muka.
- Lakukan pernafasan secara teratur dan berirama.
- Pusatkan pikiran pada hal-hal yang menyenangkan.
- Pilih posisi relaksasi yang paling menyenangkan



