



KEM

Gentle Birth

WEBINAR

2022

Naskah Kerja

SELAMAT DATANG KE KEM WEBINAR

Gentle Birth

Tahniah diatas langkah pertama anda menerokai alam "gentle birth" dalam persediaan menjadi ibu dan ayah. Kami sangat berbesar hati dengan penyertaan anda. Harapan kami agar kem webinar "Gentle Birth" memberi inspirasi kepada anda dalam meneroka alam keibubapaan dengan optimis, memahami pilihan yang anda ada yang boleh menjamin kesihatan fizikal dan emosi untuk jangka masa panjang. Semoga ilmu yang diperolehi daripada Kem Webinar "Gentle Birth" ini menjadikan anda lebih yakin, tenang dan ceria membuat persiapan menyambut si kecil.

Kem Webinar "Gentle Birth" ini cuba memperkenalkan atau memperjelaskan hubung kait ketenangan dan bersalin, asas kepada pentingnya kita fahami anugerah yang dikurniakan kepada kaum ibu. Setiap inci tubuh seorang wanita dicipta dengan begitu sempurna untuk bersalin. Kem ini merungkai teknik dan tip untuk melalui satu-satunya pengalaman pertama dengan si kecil anda dengan penuh memori indah. Ye lah, seumur hidup ini saja momen anda dengan si kecil itu, mestilah anda mahu memori yang penuh kasih sayang dan kebahagiaan, bukan dengan jeritan atau kesakitan betul tak? Jadi, lebih banyak ilmu yang anda ada, anda jadi lebih yakin dan bersedia menimang cahaya mata baru.

Mesej yang kami cuba kongsi adalah BERSALIN itu INDAH dan setiap ibu dan ayah boleh melalui pengalaman ini. Ramai ibu ayah yang berkongsi pengalaman bersalin mereka begitu bermakna hasil ilmu yang ditimba dalam kelas ante natal HypnoBirthing®. Kami sangat bersyukur dengan berita-berita gembira ini, memberi kami inspirasi untuk terus berkongsi ilmu dan pengalaman dengan semua bakal ibu dan ayah.

Tinggalkan soalan anda di 'chat box' jika ada yang kurang jelas dalam sesi webinar, wakil kami berbesar hati untuk membantu dan memberi maklum balas. Selamat menimba ilmu dalam Kem Webinar "Gentle Birth".

Penafian:

Maklumat yang diperolehi dari Kem Webinar Gentle Birth ini bukan nasihat perubatan. Sebarang nasihat dan pendapat dari sudut perubatan perlu dirujuk kepada doktor dan pasukan hospital yang menjaga rekod anda. Dengan menghadiri program ini anda dan pasangan anda dianggap bersetuju tidak melibatkan pihak syarikat kami dalam sebarang kerugian atau kehilangan. Ahli lembaga pengarah, pekerja, ejen dan sekutu syarikat Baby With Bee Maternity dan Baby With Bee Education Sdn Bhd tidak bertanggung jawab ke atas sebarang keputusan yang diambil hasil daripada maklumat yang diperolehi dari pembentangan dan perkongsian dalam program ini.

HARI 1

PROSES BERSALIN & KELAHIRAN

Tahukah anda bersalin adalah suatu proses yang sangat unik kepada setiap ibu yang mengandung. Bersalin dan proses melahirkan seorang bayi itu ada keunikannya tersendiri sama seperti seorang bayi, Secara amnya dalam melalui pengalaman bersalin, para ibu akan bersalin secara **semulajadi, normal, dan pembedahan caesarean**.

Semua ibu dan ayah mahu kelahiran yang **selamat dan sihat**, sebab itulah pentingnya memahami semua proses ini dan membuat persediaan menghadapinya. Dengan memahami proses ini, ibu dan ayah akan lebih yakin membuat **keputusan bermaklumat** dalam menempuh kelahiran cahaya mata anda.

Sememangnya tiada satu cara mudah dan pantas dalam memastikan satu kelahiran yang dimahukan dan ramai ibu dan ayah kurang jelas bagaimana proses bersalin itu bermula. Apakah persediaan anda ketika bersalin, ketika di hospital dan selepas bersalin.

Semoga ilmu yang dikongsikan dalam kem webinar ini membantu anda mendapat gambaran yang lebih jelas tentang kelahiran dan membuat keputusan bermaklumat untuk menyambut cahaya mata baru anda.

Bersalin adalah satu pengalaman **HIDUP** kepada **SETIAP** daripada kita

Bagaimana anda jadikan pengalaman ini sesuatu yang indah? Cuba senaraikan pengalaman berharga yang ingin anda capai dalam menyambut cahaya mata baru anda:

Ibu	Ayah	Bayi
- Cth: Transformasi seorang wanita kepada seorang ibu	- Cth: Menyokong dan memberi perlindungan isteri dan anak yang bakal lahir.	- Cth: Lahir secara semulajadi dan mempunyai sistem imun yang baik

HARI 1

PROSES BERSALIN & KELAHIRAN

Tiga (3) kaedah dalam proses melahirkan

Apakah yang anda pelajari dari 3 kaedah yang berbeza ini?

Bersalin Semulajadi	Bersalin Normal	Bersalin Pembedahan Caesarean
• Cth: Transformasi seorang wanita kepada seorang ibu • ✨ • • • •	• Cth: Transformasi seorang wanita kepada seorang ibu • — • • • •	• Cth: Transformasi seorang wanita kepada seorang ibu • • • • •

Tahu tak? anda boleh memilih kaedah yang mana sahaja dalam proses ini dan bersalin dengan sihat, selamat dan menjamin kesihatan jangka panjang. Apabila anda belajar tentang proses bersalin, anda lebih yakin memilih kaedah yang ideal untuk tubuh anda dan bayi anda. Anda tidak perlu ragu dengan pilihan yang diberi dan lebih peka kepada bahasa tubuh anda.

HARI 1

PROSES BERSALIN & KELAHIRAN

Apa yang anda boleh jangka dalam proses bersalin:

Ketika di rumah

- Masa terbaik untuk ke hospital adalah _ _ _ _ _
-
-
-
-
-
-

Ketika di Hospital

- Pemeriksaan saringan
- ✨ —
-
-
-
-
-
-

HARI 1

PROSES BERSALIN & KELAHIRAN

Apa yang boleh anda jangka dalam setiap proses bersalin:

Ketika dalam bilik bersalin (*Labour Room*)

- Menunggu bukaan servik
-
-
-
-
-

Ketika Bersama Bayi Selepas Lahir

- Sentuhan kulit ke kulit _ _ _ minit
-
-
-

Ketika di wad

- Pemerhatian kepada ibu dan anak
-
-
-

Seterusnya... Rumahku Syurgaku 

HARI 1

PROSES BERSALIN & KELAHIRAN

Mengandung adalah satu pengalaman yang mengujakan! Juga boleh membuatkan anda cemas menghitung hari. Itulah pentingnya menimba ilmu kelahiran supaya kita lebih yakin dan tidak cemas tanpa sebab. Langkah utama yang paling bijak adalah mengakui apa yang membuatkan anda takut atau cemas, fahami samada rasa takut itu hanya satu mitos atau hanya risiko biasa. Kemudian pelajari apa yang boleh anda lakukan untuk memperbaiki perasaan cemas tanpa berkompromi kesihatan anda dan kandungan anda.

Pasukan pendidik HypnoBirthing® kami bersedia membantu anda memahami kebimbangan anda dan berbincang kaedah penyelesaiannya.

Tahap Keyakinan dan Kebimbangan Anda **Apa yang anda Takut? Bimbang? Cemas?**

Apa yang anda TIDAK MAHU semasa bersalin? **Apa yang anda mahu ELAK?**

HARI KE-2

MINDA & BADAN SIHAT

Apabila **minda positif** maka hasilnya juga **positif - bersalin pun begitu**. Muka surat 6 naskah ini, kita ulangkaji bagaimana kenalpasti apakah punca kepada rasa takut, cemas dan bimbang ketika mengandung itu. Takut yang tidak dirawat maka takut akan terus menguasai perasaan dan tubuh kita akan menerima refleksinya. Ada caranya untuk kita tukar rasa takut/cemas/bimbang menjadi lebih positif, ini berita baik tau! Jadi, kita ada kuasa dan pilihan untuk ubah ketakutan jadi satu sensasi untuk kawal tubuh badan dan minda kita bersalin dengan lebih tenang.

Program Semula Minda "Bersalin Itu Mudah"

From:	To:
Cth: Saya tak tahan sakit, orang kata bersalin tu sakit	Cth: Hormon endorfin semulajadi ada pada saya, saya boleh kawal kontraksi dan senang bersalin.

HARI KE-2

MINDA & BADAN SIHAT

Afirmasi (kata-kata positif/doa) dan **visualisasi** sangat berkesan mempengaruhi refleksi tubuh badan. Ia boleh ubah bahasa tubuh anda supaya lebih tenang dan bersedia untuk bersalin dengan lebih selesa, diluar "tanggapan biasa". Jom kita lihat contoh-contoh mudah ayat-ayat yang boleh kita amal setiap hari, jadikan doa dan amalan setiap hari supaya kekal optimis menempuh perjalanan menjadi seorang ibu.

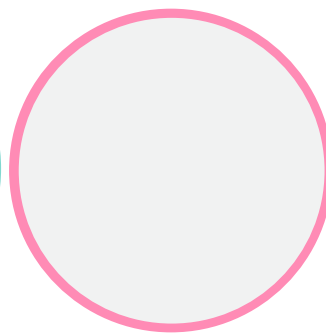
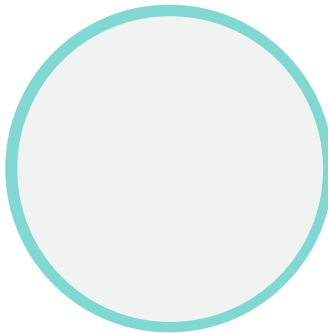
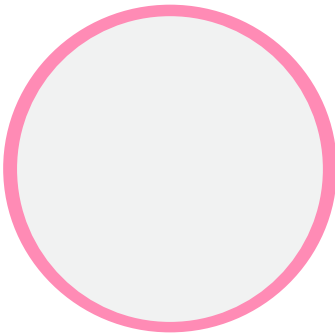
*I take good
care of both of
us*

*I trust my body
to know what
to do*

*My baby & I
are safe &
healthy*

*I am
surrounded
with love &
support*

Fikirkan 3-4 kata-kata positif yang boleh anda jadikan satu amalan doa setiap hari mulai dari hari ini:-



VISUALISASI DAN KEDUDUKAN IDEA SI KECIL

Kepala kebawah,
Tangan memeluk jantung,
Belakang bayi mengadap
perut ibu .

HARI KE-2

MINDA & BADAN SIHAT

Kandungan yang sihat menjamin kelahiran yang sihat. Ibu mengandung mesti mengamalkan diet yang sihat supaya nutrisi kepada bayi yang dikandung dan yang diperlukan oleh tubuh ibu membantu perkembangan tubuh bayi.

Jom kita lihat apa yang anda makan harini ini dan bagaimana melaraskan diet harian anda supaya anda dan kandungan kekal sihat.

Tarikh: _____

Sarapan	Makan Tengahari	Minum Petang	Makan Malam

Semak apa yang anda makan harini:-

- Sayuran dan buah-buahan perlbagai warna, Ya/Tidak _____
- Minum air masak, _____ liter
- Protein dari _____
- Minyak yang sihat hari ini? Ya/Tidak _____
- "White Food" dalam diet hari ini? Ya/Tidak _____
- Makanan yang saya tak sepatutnya ambil? Ya/Tidak _____

HARI KE-2

MINDA & BADAN SIHAT

Perancangan untuk 2 hari akan datang:-

Tarikh: _____

Sarapan	Makan Tengahari	Minum Petang	Makan Malam
			

Tarikh: _____

Sarapan	Makan Tengahari	Minum Petang	Makan Malam
			



HARI KE-2

MINDA & BADAN SIHAT

Bersenam ketika mengandung sangatlah banyak kebaikannya untuk ibu dan kandungan. Boleh membentuk struktur tubuh untuk proses bersalin, baiki stamina, kesihatan, tega dan banyak lagi.

Banya jenis senaman boleh anda buat, jadikan **rutin** harian, lain masa dan lain tempat. Boleh mula dengan 10 minit sehari, tingkatkan perlahan-lahan 15 minit, 20 minit dan seterusnya, ada ada sembilan bulan untuk latih menjadi **tabiat harian**.

Senaman paling ringkas:-

- Jalan kaki 10min
- Mencangkung 15 kali
- Senaman *kegel*
- Hayunan Pelvis
- Bola Gim (di rumah, di pejabat, di ruang tamu)

Pelan Senaman Saya Ketika Mengandung

Isnin	Khamis	Sabtu
	✧	
Selasa		
	Jumaat	Ahad
Rabu	✧	

HARI KE-3

PELAN/RANCANGAN BERSALIN

Pengalaman bersalin yang anda impikan

Apakah **impian bersalin anda?**

Apa yang perlu ada dalam **pelan bersalin untuk anda capai impian bersalin anda?**

HARI KE-3

PELAN/RANCANGAN BERSALIN

Sebagai bakal ibu dan ayah, kita ada hak dan **pilihan** bagaimana proses bersalin yang kita yakin boleh mendatangkan kebaikan untuk keluarga kita dalam jangka masa panjang. Kita tidak perlu sekadar menyerah diri kepada rutin prosedur yang seragam kerana dalam proses bersalin itu nanti melibatkan tubuh badan, emosi, masa, tenaga dan usaha kita. Jadi, tugas kitalah untuk membuat **persediaan** bagaimana berkomunikasi dengan berkesan dengan doktor yang kita pilih.

Jom kita kaji contoh senarai yang diberikan dibawah dan nilaikan mengikut naluri kita:

Penahan Sakit Semulajadi

- ☐ Teknik HypnoBirthing®
- ☐ Mandi air suam
- ☐ Urutan
- ☐ *Counter Pressure*
- ☐ Mesin TENS

Persekitaran Bilik Bersalin

- ☐ Lampu dimalapkan
- ☐ Guna bola gim
- ☐ Muzik perlahan
- ☐ Minyak aroma (EO)

Semakin Hampir Bersalin

- ☐ Pemeriksaan vagina (VE)
- ☐ *Intermittent CTG*
- ☐ Gesaan bersalin
- ☐ Di ajar meneran
- ☐ Tak perlu Epidural
- ☐ Bebas bergerak

Bayi Hampir Keluar

- ☐ Tidak diajar meneran
- ☐ Meneran mengikut kontraksi
- ☐ Episiotomi/Guntingan
- ☐ *Stirrup*
- ☐ Pilih posisi bersalin

Bayi lahir

- ☐ Jalinan pertama
- ☐ Placenta keluar semulajadi
- ☐ Hanya susu ibu
- ☐ Lewatkan potong tali pusat
- ☐ Ayah potong tali pusat
- ☐ Lewatkan *Newborn Procedure*
- ☐ Ibu dan bayi sebilik

HARI KE-3

PELAN/RANCANGAN BERSALIN

Pelan Bersalin adalah satu format bertulis yang membantu anda berkomunikasi dengan bakal Doktor anda supaya anda boleh bersalin sebagaimana yang anda mahukan. Ia dapat menilai sejauh manakah sokongan doktor anda dalam membantu anda bersalin sebagaimana yang anda rancangkan. Jika anda memilih bersalin secara semulajadi (terutamanya), pelan bersalin membantu menjelaskan jarak yang fleksibel untuk anda dan doktor anda rundingkan.

Jangan lupa muat turun contoh pelan bersalin di www.babywithbee.com

Pra Bersalin

Kemasukan ke hospital

Bersalin

HARI KE-3

PELAN/RANCANGAN BERSALIN

Apabila bayi mula menurun

Kelahiran uri

Jalanan pertama

Penyusuan susu ibu

TAHNIAH!

ANDA TELAH LENGKAP MENGIKUT KEM WEBINAR INI

Semoga apa yang anda pelajari menyeronokkan sebagaimana kami menyediakan bahan yang telah dikongsikan bersama dalam kem webinar ini.

Kami berharap anda Berjaya mengambil masa membuat persediaan bagi mencapai impian bersalin anda. Lebih 1,000 ibu dan ayah yang telah mengikuti program ini melalui transformasi ilmu dan mencapai impian bersalin mereka. Ayah-ayah menjadi lebih jelas dengan peranan mereka memberi sokongan kepada isteri sepanjang 9 bulan yang indah ini. Bayi yang lahir dari proses bersalin yang tenang lebih mudah diperkenalkan kepada penyusuan susu ibu, proses pemulihan ibu dan bayi selepas bersalin juga lebih mudah. Masalah kemurungan selepas bersalin juga boleh dielakkan dan ibu dan ayah lebih optimis dalam menempuh alam keibubapaan.

Seterusnya, inilah langkah berikutnya yang boleh anda ambil sebagai persediaan mencapai impian bersalin anda;

- Hadiri kelas ante-natal HypnoBirthing®
- Berlatih teknik-teknik dan amalan yang dipelajari dalam kelas HypnoBirthing®
- Berfikiran positif dan amalkan afirmasi bersalin
- Melawat bilik bersalin di hospital yang anda pilih
- Kekal sihat dengan diet dan senaman
- Jalinan dengan bayi dalam kandungan
- Pelajari kisah-kisah kelahiran yang berdasarkan-bukti
- Cari Doktor yang menyokong Pelan Bersalin anda
- Hadiri kelas Persediaan Bayi Baru
- Pelajari ilmu penyusuan susu ibu, hadiri kelas persediaan
- Fahami bahasa tubuh bayi, hadiri kelas *Dunstan Baby Language*
- Bersalin tenang, tubuh anda tahu apa yang akan berlaku
- Berseronoklah dengan cahaya mata anda

Selamat menikmati pengalaman bersalin yang indah!

*Ingin tahu lebih lanjut?
Ada lagi soalan belum terjawab?*

TANYA KAMI



KELAS YANG DITAWARKAN

- *HypnoBirthing®*
- *Penyusuan Susu Ibu*
- *Penjagaan Newborn*
- *Urutan Bayi*
- *Dunstan Baby Language*
- *HypnoMothering*
- *HypnoFertility*

HUBUNGI KAMI

Emel: info@babywithbee.com

Tel/Whatsapp: + 60 - 11 5794 3902 (Malaysia)

Tel/Whatsapp: + 65 - 9459 4841 (Singapore)

Tel: +61 - 468 361 900 (Australia)

Laman web: www.babywithbee.com