

Kondisi yang dibolehkan untuk birth ball

1. Ibu hamil Trimester II dan III
2. Ibu melahirkan yang merasakan nyeri
3. Pembukaan yang lama lebih dari 2 jam disetiap pembukaan
4. Penurunan kepala bayi yang lama

Kondisi yang Tidak Diperbolehkan untuk birth ball

1. Janin dengan presentasi abnormal
2. Perdarahan masa kehamilan
3. Ibu hamil dengan hipertensi

Persiapan

1. Alat dan bahan Bola, Matras, Kursi, Bantal atau pengalas yang empuk
2. Lingkungan yang nyaman dan kondusif
3. Peserta latihan tidak dalam kondisi capek dan gelisah

APA ITU BIRTH BALL????

Birth ball adalah terapifisik atau latihan sederhana menggunakan bola yang diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca melahirkan

Tujuan Birth Ball

1. Mengobati Gangguan Tulang Dan Saraf
2. Membuat Ibu Merasa Lebih Nyaman
3. Membantu Proses Penurunan Janin
4. Mengurangi Rasa Sakit Saat Kontraksi
5. Memperkuat Otot-Otot Perut Dan Punggung Bawah
6. Mengurangi Tekanan Pada Pembuluh Darah Rahim Dan Kandung Kemih
7. Mengurangi Keluhan Nyeri Di Daerah Pinggang, Perut Bagian Bawah, Vagina Dan Sekitarnya
8. Membantu Kontraksi Rahim Lebih Efektif
9. Pembukaan Serviks Dapat Terjadi Lebih Cepat.
10. Memudahkan Kepala Bayi Turun Ke Dasar Panggul



BIRTH BALL

PMB MUZILATULNISMA, SST, M.KES



OLEH :

SELPYANI SINULINGGA, SST, M.KES

SIRLY PATRIANI, S.SIT M.KES

STIKES BAITURRAHIM



JAMBI, JANUARI 2022

TEKNIK DAN CARA PEMANFAATAN BIRTH BALL

1. DUDUK DI ATAS BOLA

1. Duduklah diatas bola seperti duduk diatas kursidengan kaki sedikit membuka
2. Dengan tangan dipinggang atau di lutut, gerakkan pinggul ke samping kanan dan ke sampingkiri (lakukan 2x8 hitungan)
3. Lakukan gerakan pinggul ke depan dan ke belakang (lakukan 2x8 hitungan)
4. Lakukan gerakan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaliknya seperti membentuk lingkaran
5. Kemudian lakukan gerakan pinggul seperti spiral maju dan mundur



2. BERDIRI BERSANDAR DI ATAS BOLA

1. Letakkan bola di atas kursi
2. Berdiri dengan kaki sedikit dibuka dan bersandarke depan pada bola seperti merangkul bola
3. Lakukan gerakan ini selama 5 menit



3. BERLUTUT & BERSANDAR DI ATAS BOLA

1. Letakkan bola di lantai
2. Gunakan bantal/ pengalas yang empuk lakukan posisi berlutut
3. Posisikan badan bersandar kedepan diatas bola seperti merangkul bola
4. Gerakkan badan ke samping kanan dan kiri mengikuti aliran menggelinding bola
5. Minta pendamping untuk memijat atau melakukantekanan halus pada punggung bawah. Lakukan tindakan ini selama5 menit



3.



4. JONGKOK BERSANDAR PADA BOLA

1. Letakkan bola menempel pada tembok atau papan sandaran
2. Ibu duduk di lantai dengan posisi jongkok dan membelakangi atau menyandar pada bola
3. Sisipkan latihan tarikan nafas pada posisi ini
4. Lakukan selama 5-10 menit

4.

