

Pendidikan Kesehatan Tentang Kebutuhan Masa Nifas

**Tim Dosen Pengampu Askeb
Pascapersalinan dan Menyusui**



1. Nutrisi

- Ibu nifas dianjurkan utk memenuhi kebutuhan akan gizi sbb :
 - a. Mengonsumsi makanan tambahan, kurleb 500 kal/hari
 - b. Makan dgn diet gizi seimbang utk memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin & mineral
 - c. Minum sedikitnya 3 liter/hari
 - d. Mengonsumsi tab besi selama 40 hari pp
 - e. Mengonsumsi vit A 200.000 IU
 - f. Gunakan bahan makanan yg dpt merangsang prod ASI (sayuran hijau)



2. Suplemen

1. Vitamin A

Vitamin A mrpk komponen penting dlm retina mata – penglihatan
Bayi yg berumur < 6 bln – kebutuhan vit A diperoleh dari ASI – ibu
mengkonsumsi suplemen vit A dan makanan yg mengandung vit A



2. Fe (Zat Besi)

Fe pd postpartum dibutuhkan krn adanya peningkatan sirkulasi darah & utk menambah sel darah merah (Hb) utk daya angkut O₂ mencukupi kebutuhan serta utk mencegah tjdnnya anemia

Dosis : 15 mg

Konsumsi makanan spt : kuning telur, hati, daging, kerang, kacang2an dan sayuran hijau



3. Hygiene Ibu

- Jaga kebersihan diri secara keseluruhan utk menghindari infeksi – luka jahitan maupun kulit.

a. Pakaian

Pakaian agak longgar di daerah dada shg payudara tdk tertekan dan pakaian dalam agar tdk tjd iritasi/ lecet pd daerah sekitarnya akibat lochea



b. Kebersihan rambut

Stlh bayi lahir, ibu mungkin akan mengalami kerontokan rambut akibat gangguan perubahan hormone – akan pulih stlh bbrp bulan

Cuci rambut scr rutin, gnkn sisir yg lembut dan hindari penggunaan pengering rambut



c. Kebersihan kulit

Stlh persalinan maka ekstra cairan tubuh yg dibutuhkan selama akan dikeluarkan kembali ml BAK dan keringat – utk menghilangkan bengkak pd wajah, kaki, betis & tangan – pd minggu2 pertama postpartum ibu akan merasakan jumlah keringat yg lbh byk dari biasanya

Mandi lebih sering & jaga agar kulit tetap kering



d. Kebersihan vulva & sekitarnya

- 1) Mengajarkan ibu membersihkan daerah kelamin dgn cara membersihkan daerah di sekitar vulva terlebih dahulu, dari dpn ke blkg, baru kmd daerah sekitar anus. Bersihkan vulva setiap kali selesai BAK & BAB**
- 2) Sarankan ibu utk mengganti pembalut 2 kali sehari**
- 3) Sarankan ibu utk mencuci tangan dgn sabn & air sblm & stlh membersihkan daerah kelamin**
- 4) Jika ibu mpy luka episiotomy/ laserasi – sarankan utk menghindari menyentuh luka**



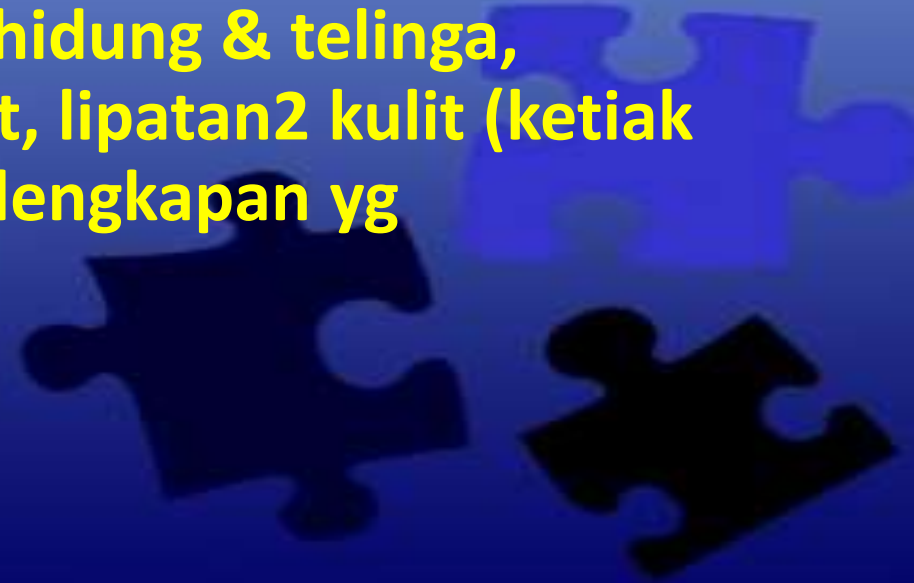
4. Hygiene pada Bayi

a. Menjaga kebersihan bayi

1) Memandikan bayi

Tujuan : menjaga kebersihan, memberikan rasa segar & memberikan rangsangan pd kulit

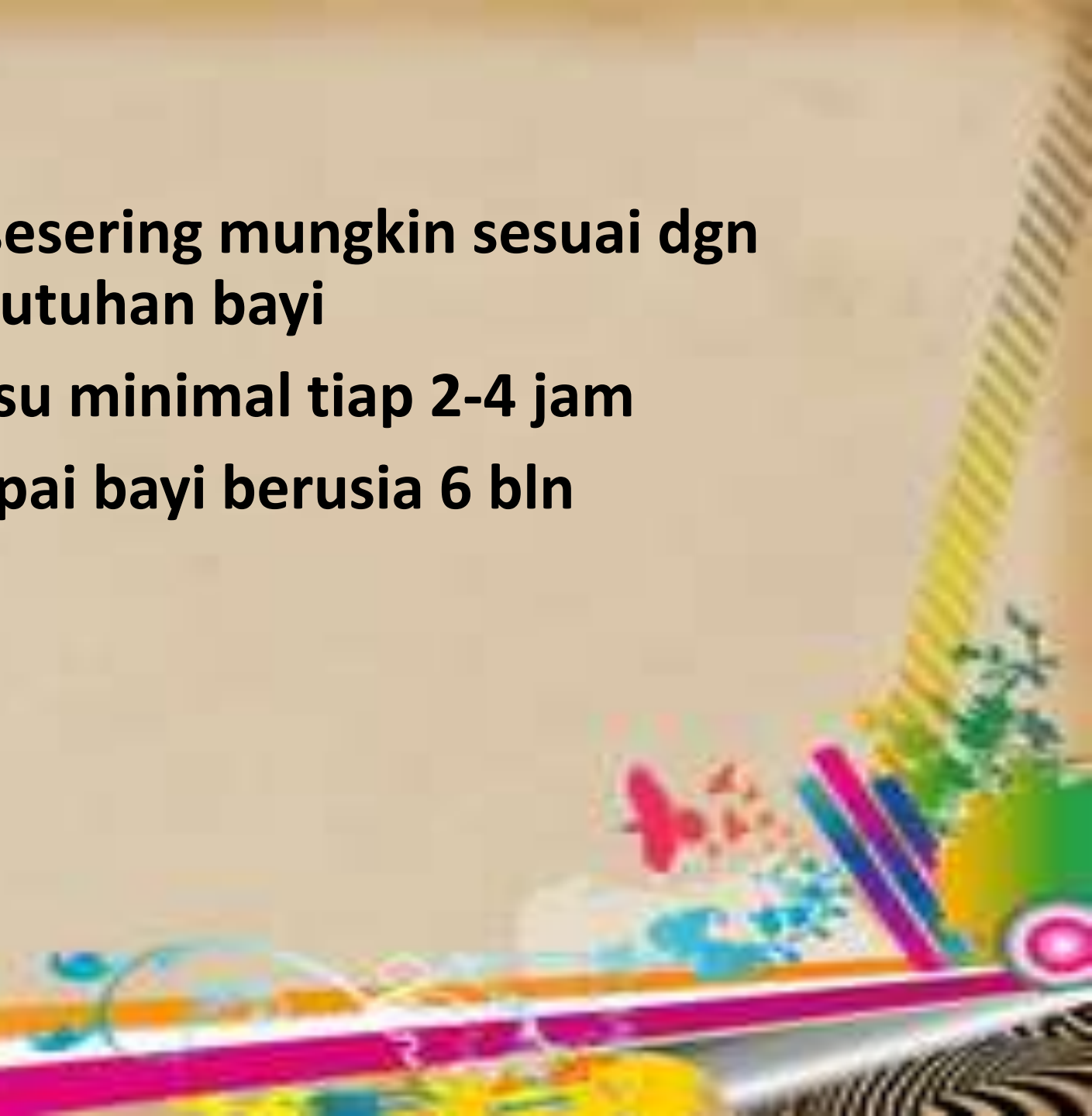
Yg perlu diperhatikan : mencegah kedinginan pd bayi, mencegah msknya air kedalam mulut, hidung & telinga, memperhatikan adanya lecet pd pantat, lipatan2 kulit (ketiak bayi, lipatan paha, dan punggung), perlengkapan yg dibutuhkan



- 2) Memberikan pakaian pd bayi : bhn pakaian yg akan dgnk oleh bayi hendaknya yg lembut & mudah menyerap keringat
- 3) Personal Hygiene pd bayi : setiap kali BAK & BAB – bersihkan pd perinealnya dgn air kmd keringkan



b. Menyusui

- 1) Menyusui bayi dlkn sesering mungkin sesuai dgn keinginan bayi & kebutuhan bayi**
 - 2) Pastikan bayi menyusu minimal tiap 2-4 jam**
 - 3) Berikan ASI saja sampai bayi berusia 6 bln**
- 

c. Perawatan tali pusat

- 1) Sblm tali pusat kering & lepas, didaerah ini dpt tjd infeksi shg harus dijaga agar bersih & kering**
- 2) Daerah sekitar tali pusat hrs dicuci dgn air DTT (pd waktu memandikan atau jk kotor)**
- 3) Bila tali pusat berbau, kemerahan di sekitarnya, mengeluarkan cairan – segera hub Nakes**

d. Imunisasi

Imunisasi penting utk perlindungan bayi thd infeksi atau penyakit

Imunisasi pertama yg hrs segera didapatkan oleh bayi adalah Hepatitis B Neonatus, BCG dan Polio

5. Istirahat dan Tidur

- Ibu nifas sgt membutuhkan istirahat yg berkualitas utk memulihkan kembali keadaan fisiknya – keluarga disarankan utk memberikan kesempatan kpd ibu utk beristirahat yg cukup – sgt penting utk kesehatan ibu & perawatan bayinya
- Sarankan pd ibu utk beristirahat pd saat bayi sdg tidur & jgn segan utk meminta pertolongan suami & keluarga jika ibu merasa lelah



- **Efek kurang istirahat :**

- 1. Mengurangi jumlah ASI yg diproduksi**
- 2. Memperlambat proses involusi uterus**
- 3. Menyebabkan depresi & ketidaknyamanan utk merawat bayi & dirinya sendiri**

• **Peran bidan :**

- 1. Bidan hrs menyampaikan kpd pasien & keluarga bhw utk kembali mlkn kegiatan2 RT hrs dlkn scr perlahan2 & bertahap**
- 2. Pasien perlu diingatkan utk selalu tidur siang/ beristirahat selagi bayi tidur**
- 3. Sampaikan pd pasien & keluarga bhw kebutuhan istirahat minimal 8 jam/hari, yg dpt dipenuhi ml istirahat malam & siang hari**

6. Ambulasi

- Ambulasi dini masa nifas (early ambulation) adl mobilisasi segera stlh melahirkan dgn membimbing ibu utk bangun dari tempat tidurnya
- Ibu post partum diperbolehkan bangun dari tempat tidurnya 24-48 jam stlh melahirkan – dimulai dgn miring kanan/ kiri, duduk kmd berjalan



Manfaat ambulasi dini bagi ibu nifas :

- Ibu merasa lbh sehat & kuat
- Fungsi usus, sirkulasi, paru2 & perkemihan lbh baik
- Memungkinkan utk mengajarkan perawatan bayi pd ibu
- Mencegah thrombosis pd pembuluh tungkai

Faktor2 yg mempengaruhi ambulasi pd ibu nifas :

- Mobilisasi jgn dlkn terlalu cepat bs menyebabkan ibu terjatuh (jk kondisi ibu msh lemah/ mpy penyakit jantung)
- Yakinkan ibu bs mlkn gerakan2 scr bertahap
- Kondisi tubuh akan cepat pulih jk ibu mlkn mobilisasi dgn benar & tepat – mencegah aliran darah terhambat – thrombosis vena – infeksi
- Jgn mlkn mobilisasi scr berlebihan krn bs membebani jantung
- Tujuan ambulasi dijelaskan pd ibu shg ibu menyadari pentingnya meluangkan waktu utk hal tsb

7. Hubungan Seksual

- Ibu yg baru melahirkan boleh mlkn hub seksual kembali stlh 6 minggu persalinan – krn semua luka akibat persalinan (luka episiotomy & luka bekas SC) telah sembuh dgn baik.
- Keluhan yg timbul saat hub seksual postpartum :
 - a. Rasa nyeri – luka yg msh dlm proses penyembuhan
 - b. Sensitivitas berkurang – persalinan mrpk trauma bagi vagina (otot2 vagina melebar)



Cara mengatasi masalah yg timbul :

- Bila saat hub terasa sakit – berterus terang dgn suami
- Memakai pelumas/ jelly
- Saat berhubungan suami hrs sabar & hati2
- Mlkn senam nifas/ olahraga ringan
- Bidan biasanya memberikan batasan rutin 6 minggu postpartum
- Ungkapkan cinta dgn cara lain spt duduk berpelukan di dpn TV, menggosok punggung pasangan
- Program kontrasepsi hrs segera dlkn sblm hub seksual

A colorful cartoon illustration featuring a large white rectangular sign in the center. The sign has the words "TERIMA KASIH" written on it in a bold, black, sans-serif font. On the left side of the sign, a girl with black hair and a pink face is peeking over the top edge. On the right side, a boy with orange hair and a pink face is peeking over the top edge, with a large green bush behind him. The sign is set against a light blue sky with white clouds. In the foreground, there is a field of green grass and several white daisies with yellow centers.

TERIMA KASIH