

CHECKLIST

KIE ADAPTASI PSIKOLOGI MASA NIFAS

LANGKAH/ TUGAS	0	1
PERSIAPAN		
1. Lembar balik adaptasi psikologi masa nifas 2. Alat tulis		
PROSEDUR		
1. Siapkan alat dengan lengkap dan pastikan ruangan nyaman.		
2. Jelaskan prosedur dan jaga privacy		
3. Lakukan apersepsi tentang adaptasi psikologis masa nifas Berikan perhatian penuh kepada klien dengan SOLER : a. <i>Face your client squarely and smile</i> (menghadap ke klient dan senyum) b. <i>Open and non judgemental facial expression</i> (Ekspresi muka menunjukkan sikap terbuka dan tidak menilai) c. <i>Lean towards client</i> (Tubuh condong ke klien) d. <i>Eye contact in a culturally-acceptable manner</i> (kontak mata atau tatap muka sesuai dengan cara dan budaya setempat) e. <i>Relaxed and friendly</i> (Rileks dan bersahabat)		
4. Jelaskan bahwa pada masa nifas akan terjadi perubahan psikologis ibu karena ibu harus mulai beradaptasi dengan adanya manusia baru dalam hidupnya		
5. Jelaskan keadaan psikologis ibu nifas: a. Taking In Keadaan ibu hari ke 1-2 post partum, ibu bersikap pasif, ingin bercerita pengalaman berulang-ulang, masih sangat tergantung dengan keluarganya b. Taking Hold/ Taking On Ibu post partum 2-4 hari, ibu mulai ingin mandiri memenuhi kebutuhan ibu dan bayinya, tetapi masih ragu akan kemampuannya merawat bayinya, ibu mulai mengambil kontrol kembali pemulihan kesehatannya c. Letting Go Ibu post partum (3-4 hari), keadaan ibu sudah pulih dan pulang dari RS/ Klinik, ibu mulai merawat dan memenuhi kebutuhan diri dan bayinya secara mandiri d. Postpartum Blues Ibu post partum hari ke-4, gejala: ibu sedih, lelah, sudah tidur, ekspresi murung, tampak tak bersemangat e. Depresi dan psikosa postpartum Keadaan ibu postpartum bules hingga nafsu makan menurun, tidak mau merawat bayinya, mudah lelah dan merasa tidak bahagia		
6. Jelaskan kepada ibu kapan ibu dan suami boleh melakukan hubungan seksual setelah masa nifas		

7. Tanyakan pada ibu apakah sudah mengerti tentang adaptasi psikologis masa nifas		
8. Jelaskan kapan kunjungan ulang, mengakhiri pertemuan dan mengucapkan terima kasih		
9. Dokumentasikan hasil pemeriksaan		