

## CHECKLIST PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS

LANGKAH/ TUGAS	0	1
<b>PERSIAPAN</b>		
1. Handuk 2 buah 2. Minyak kelapa/ baby oil 3. Kapas 4. Waslap 2 buah 5. Baskom 2 (berisi air hangat dan air dingin) 6. Tempat pakaian kotor 7. Alat tulis		
<b>PROSEDUR</b>		
1. Siapkan alat secara lengkap dan pastikan ruangan nyaman.		
2. Jelaskan prosedur dan jaga privacy		
3. Atur posisi pasien duduk dikursi menghadap ke kaca		
4. Baju bagian atas dan pakaian dalam bagian atas ibu dibuka, handuk besar dan kering diletakkan di pundak dan pangkuan ibu		
5. Cuci tangan dan keringkan serta ajarkan ibu untuk cuci tangan sebelum perawatan		
6. Kompres kedua puting susu dan areola mammae dengan menggunakan kapas yang diberi baby oil, diamkan $\pm 3$ menit untuk mengeluarkan kotoran yang ada di puting dan areola mammae		
7. Licinkan kedua tangan dengan menggunakan baby oil/minyak kelapa/zaitun		
8. Sokong payudara kiri dengan tangan kiri. Lakukan gerakan kecil dengan dua atau tiga jari tangan kanan, mulai dari pangkal payudara dan berakhir dengan gerakan spiral pada daerah puting susu. Lakukan hal yang sama pada payudara kanan. Dilakukan sebanyak 20-30 kali.		
9. Buat gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara dan berakhir di puting pada puting susu. Lakukan gerakan seperti ini pada payudara kanan dan kiri. Dilakukan sebanyak 20-30 kali.		
10. Letakan kedua tangan diantara dua payudara. Urutlah dari tengah keatas sambil mengangkat kedua payudara dan lepaskan keduanya perlahan. Lakukan gerakan ini kurang lebih 20-30 kali.		
11. Sangga payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah pangkal payudara kearah puting susu. Lakukan gerakan ini sekitar 20-30 kali. Setelah itu letakan tangan disebelah atas dan satu lagi dibawah payudara. Luncurkan kedua tangan secara bersamaan kearah puting susu secara ddengan cara memutar tangan. Ulangi gerakan ini sampai semua bagian payudara terkena urutan.		
12. Kompres payudara dengan air hangat dan dingin secara bergantian menggunakan waslap selama 5 menit		
13. Keringkan payudara dengan menggunakan handuk yang bersih dan kering		
14. Mintalah ibu menggunakan BH yang menopang payudara, agar lebih		

efektif anjurkan ibu melakukan perawatan 2 kali sehari sebelum mandi		
15. Tanyakan pada ibu apakah sudah mengerti bagaimana perawatan payudara		
16. Bereskan pasien dan alat		
17. Cuci tangan dan keringkan		
18. Dokumentasikan hasil pemeriksaan		