

**Perawatan MASA NIFAS**




**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
DIREKTORAT JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN**

**Inst. PKRS (Promosi Kesehatan Rumah Sakit)  
RSUP.H Adam Malik Jl. Bunga Lau No.17 Medan**  
Telp.(061)8364581.(ext:163)  
website : <http://www.rsham.co.id>  
Email : [admin@rsham.co.id](mailto:admin@rsham.co.id)



*Nifas*



Masa nifas merupakan masa pembersihan rahim yang bermula saat partus selesai, dan berakhir setelah kira – kira 6 minggu atau 40 hari setelah melahirkan. Perawatan masa nifas tujuannya untuk mengembalikan alat –alat kandungan dan alat genetalia pulih kembali seperti sebelum ada kehamilan yang memerlukan waktu 3 ( tiga ) bulan untuk bisa pulih kembali.

**KEBERSIHAN DIRI**

- ❑ Jaga kebersihan seluruh tubuh
- ❑ Bersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air, membersihkan daerah sekitar Vulva terlebih dahulu, dari depan kebelakang, kemudian membersihkan daerah sekitar anus. Bersihkan vulva setiap kali selesai buang air kecil atau besar.
- ❑ Ganti pembalut atau kain pembalut setidaknya dua kali sehari. Kain dapat digunakan ulang jika telah dicuci dengan baik dan dikeringkan dibawah matahari atau diseterika
- ❑ Cuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelamin
- ❑ Jika ibu mempunyai luka episiotomi atau laserasi bersihkan luka .



**ISTIRAHAT**

- Istirahat cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan
- Kembali ke kegiatan – kegiatan rumah tangga secara perlahan – lahan
- Tidur siang atau beristirahat selagi bayi tidur
- Kurang istirahat akan mempengaruhi ibu dalam yaitu :
  1. Mengurangi jumlah asi yang diproduksi
  2. Memperlambat proses involusi uterus dan memperbanyak perdarahan.
  3. Menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri.



**LATIHAN**

Latihan tertentu beberapa menit setiap hari sangat membantu selain selain menguatkan otot perut dan panggul, juga dapat mengurangi rasa sakit pada panggul. Bentuk lainnya seperti

- ❖ Dengan tidur terlentang dengan lengan disamping, menarik otot perut selagi menarik napas, tahan napas ke dalam dan angkat dagu ke dada ; tahan satu hitungan sampai 5 ( Lima ). Rileks dan ulangi sebanyak 10 kali.
- ❖ Untuk memperkuat tonus otot jalan lahir dan dasar panggul( latihan kegel )
- ❖ Berdiri dengan tungkai dirapatkan, kencangkan otot-otot pantat dan panggul dan tahan sampai lima hitungan, kendurkan dan ulangi latihan sebanyak 5 kali.



**GIZI**

Ibu menyusui harus :

- Mengonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari
- Makan dengan diet seimbang untuk mendapatkan protein, mineral, dan vitamin yang cukup.
- Minum sedikitnya 3 liter air setiap hari (minum setiap kali menyusui) .
- Pili zat besi diminum untuk menambah zat gizi setidaknya selama 40 hari pasca bersalin.

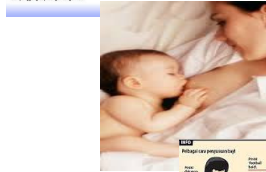


# MENYUSUI

Asi mengandung semua bahan yang diperlukan bayi, mudah dicerna, memberi perlindungan terhadap infeksi, selalu segar, bersih, dan siap untuk diminum.

- Menyusui bayi setiap 2 jam, siang dan malam hari dengan lama menyusui 10-15 menit disetiap payudara.
- Bangunkan bayi, lepaskan baju yang menyebabkan rasa gerah dan dudukkanlah selama menyusui.
- Pastikan bayi menyusui dengan posisi menempel yang baik dan dengarkan suara menelan yang aktif.
- Susui bayi ditempat yang tenang dan nyaman dan minumlah setiap kali selesai menyusui.
- Tidurlah bersebelahan dengan bayi.

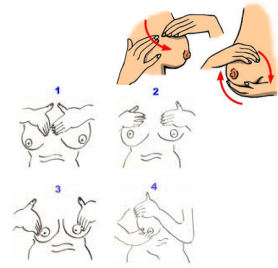
## Posisi menyusui yang benar



# PERAWATAN PAYUDARA

- Menjaga payudara tetap bersih dan kering, terutama puting susu.
- Menggunakan bra yang menyokong payudara.
- Apabila puting susu lecet oleskan kolostrum atau asi yang keluar pada sekitar puting setiap kali selesai menyusui.
- Apabila lecet sangat berat dapat diistirahatkan selama 24 jam .ASI dikeluarkan dan diminumkan dengan menggunakan sendok.
- Apabila payudara bengkak akibat pembendungan ASI lakukan :

1. Pengompresan payudara dengan menggunakan kain basah dan hangat selama 5 menit.
2. Urut payudara dari arah pangkal menuju puting atau dengan arah "Z" menuju puting.
3. Keluarkan ASI sebagian dari bagian depan payudara sehingga puting susu menjadi lunak.
4. Letakkan kain hangat dan basah pada payudara setelah menyusui.



## PIJAT PAYUDARA

