

LAMPIRAN

1. Surat Persetujuan Klinik



**KLINIK PRATAMA
"TAMAN SARI 2"**
Jalan Harapan Raya No. 55 Kel. Tangkerang Timur
Pekanbaru-Riau Telp. (0761) 27046

SURAT KETERANGAN NOMOR 14.a/SKP/KP-TS 2/1/2020

Sehubungan dengan surat nomor PP.04.03/3.5/263//2019 mengenai Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir dengan ini menerangkan bahwa Pimpinan Klinik Taman Sari memberikan izin dan memfasilitasi pengambilan kasus kepada :

Nama	: Titin Maladewi
NIM	: PO 31715401074
Tingkat/Semester	: III/V1
Institusi	: Prodi DIII Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau

Demikianlah surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 10 Januari 2020

Pimpinan

Ij. Elmi YN, SKM

2. Surat Persetujuan Pasien

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIE

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ivo Nurraganti
 Umur : 26 tahun
 Pekerjaan : RT
 No.KTP : 471105511930021
 Alamat : Jl. Sumatra

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa setelah memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan prosedur penambila kasus untuk Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, maka dengan ini saya setuju menjadi klien/pasien dalam studi mahasiswa :

Nama : Titin Maladewi
 NIM : P031715401074
 Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. I di Klinik Pratama Taman Sari 2 Pekanbaru

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, 06 Desember 2019

Menyatakan

Suami/ Keluarga



Dwi Irawan

Klien/ Pasien



3. Lembar Evaluasi

LEMBAR OBSERVASI PERSALINAN

Nama Ibu : Ny I
 Alamat : Jl. Sumatra
 HPHT : 01-01-2019
 GPM : G2P3A0H

Umur : 26 th
 UK : 43 mg
 MPL : 00-01-2020

Tgl	Pukul	TD	N	S	Kr	Indikasi	Rekomendasi	Pemeriksaan	Keputusan Keperawatan	Ket
18/01 2020	19.40	150/80	80	36	20	140x/i	2x10'x30"	2 cm	H I	Ponto: lunak Ket: +
	16.10		80	37	20		2x10'x35"			
	16.40		82	36.5	20		3x10'x35"			
	17.10	80	37	20	3x10'x40"					
	17.20	120/80	80	37	20	144x/i	4x10'x40"	10 cm	HV	ket: -

4. **EPDS**

Kuesioner
Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama VO NOVELYANTI
Tanggal Lahir 28-10-1994
Tanggal Kelahiran bayi 18-01-2020
Alamat Jln. Sumatra
No. Telepon 0823-9098-91xx

Sebagaimana kehamilan atau proses persalinan yang baru saja anda alami, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan anda saat ini. Mohon memilih jawaban yang paling mendekati keadaan perasaan anda **DALAM 7 HARI TERAKHIR**, bukan hanya perasaan anda hari ini.

Dibawah ini ialah contoh pertanyaan yang telah disertai oleh jawabannya.

Saya merasa Bahagia:

- Ya, Setiap Saat
- Ya, Hampir setiap saat
- Tidak, tidak terlalu Sering
- Tidak pernah sama sekali

Arti jawaban diatas ialah: "saya merasa bahagia di hampir setiap dalam satu minggu terakhir ini. Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama.

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya mampu teratawa dan merasakan hal hal yang menyenangkan
 - Sebanyak yang saya bisa
 - Tidak terlalu banyak
 - Tidak banyak
 - Tidak sama sekali

2. Saya melihat segala sesuatu nya kedepan sangat menyenangkan
- Sebanyak sebelumnya
 - Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya
 - Kurang dibandingkan sebelumnya
 - Tidak sama sekali
3. * Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagai mana mestinya
- Ya, setiap saat
 - Ya, kadang kadang
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali
4. Saya merasa cemas atau merasa hawatir tanpa alasan yang jelas
- Tidak pernah sama sekali
 - Jarang jarang
 - Ya, kadang kadang
 - Ya sering sekali
5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas
- Ya, cukup sering
 - Ya, kadang kadang
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali
6. * Segala ssuatunya terasa sulit untuk dikerjakan
- Ya, hampir setiap saat saya tidak mampu menanganinya
 - Ya, kadang kadang saya tidak mampu menangani seperti biasanya
 - Tidak terlalu, sebagian besar berhasil saya tangani
 - Tidak pernah, saya mampu mengerjakan segala sesuatu dengan baik

7. * Saya merasa tidak bahagia sehingga mengalami kesulitan untuk tidur
- Ya, setiap saat
 - Ya, kadang kadang
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali
8. * Saya merasa sedih dan merasa diri saya menyedihkan
- Ya, setiap saat
 - Ya, cukup sering
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali
9. * Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis
- Ya, setiap saat
 - Ya, cukup sering
 - Disaat tertentu saja
 - Tidak pernah sama sekali
10. * Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri
- Ya, cukup sering
 - Kadang kadang
 - Jarang sekali
 - Tidak pernah sama sekali

Diperiksa/ditelaah oleh : _____
Tanggal : _____

5. Kartu Skor Poedji Rochjati

6.

Kartu Skor Poedji Rochjati

Nama : Ny. I

Usia : 26 Tahun

Alamat : JL. SUMATRA

I Kelompok Faktor Risiko	II No	III Masalah / Faktor Risiko	IV SKOR	Triwulan			
				I	II	III . I	III . 2
		Skor Awal Ibu Hamil	2				2
I	1	Terlalu muda hamil $I \leq 16$ Tahun	4				
	2	Terlalu tua hamil $I \geq 35$ Tahun	4				
		Terlalu lambat hamil I Kawin ≥ 4 Tahun	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi ≥ 10 Tahun	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi ≤ 2 Tahun	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
	6	Terlalu tua umur ≥ 35 Tahun	4				
	7	Terlalu pendek ≤ 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9		Pernah melahirkan dengan	4			
a. Terikan tang/vakum			4				
b. Uri dirogoh			4				
10		c. Diberi infus/transfuse	4				
		Pernah operasi Caesar	8				
II	11	Penyakit pada ibu hamil	4				
		a. Kurang darah	4				
		b. Malaria	4				
		c. TBC paru	4				
	d. Payah Jantung	4					
	e. Kencing Manis (Diabetes)	4					
	f. Penyakit Menular Seksual						
12		Bengkak pada muka/tungkai dan tekanan darah tinggi	4				
13		Hamil kembar	4				
14		Hydramnion	4				

	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
	17	Letak sungsang	8				
	18	Letak lintang	8				
III	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklamia/kejang-kejang	8				
		JUMLAH SKOR					2

7. APN (Asuhan Persalinan Normal)

58 LANGKAH
ASUHAN PERSALINAN NORMAL (APN)
MELIHAT TANDA DAN GEJALA KALA DUA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati tanda dan gejala persalinan kala dua <ul style="list-style-type: none"> - Ibu mempunyai keinginan untuk meneran - Ibu merasa tekanan yang semakin meningkat pada rektum dan vaginanya - Perineum menonjol - Vulva-vagina dan sfingter anal membuka
MENYIAPKAN PERTOLONGAN PERSALINAN
<ol style="list-style-type: none"> 2. Memastikan perlengkapan, bahan, dan obat-obatan esensial siap digunakan. Mematahkan ampul oksitosin 10 unit dan letakkan di dalam partus set. 3. Menggunakan APD 4. Mencuci tangan 5. Menggunakan sarung tangan DTT 6. Mengisap oksitosin kedalam suntik dn meletakkan kembali kedalam partus set
MEMASTIKAN PEMBUKAAN LENGKAP DENGAN JANIN BAIK
<ol style="list-style-type: none"> 7. Membersihkan vulva dan perineum, menyekanya dengan hati-hati dari depan kebelakang dengan menggunakan kapas atau kasa yang sudah dibasahi air disinfeksi tingkat tinggi. 8. Dengan menggunakan teknik aseptik, melakukan pemeriksaan dalam untuk memastikan bahwa pembukaan serviks sudah lengkap. Bila selaput ketuban belum pecah, sedangkan pembukaan sudah lengkap, lakukan amniotomi. 9. Mendekontaminasi sarung tangan kedalam larutan klorin 0,5% dan lepaskan secara terbalik rendam selama 10 menit kemudian mencuci kedua tangan. 10. Memeriksa DJJ setelah kontraksi berakhir untuk memastikan DJJ dalam batas normal (100-180 x/menit) <ul style="list-style-type: none"> - Mengambil tindakan yang sesuai jika DJJ tidak normal - Mendokumentasikan hasil-hasil pemeriksaan pada partograf
MENYIAPKAN IBU DAN KELUARGA UNTUK MEMBANTU PROSES PIMPINAN MENERAN
<ol style="list-style-type: none"> 11. Memberitahu ibu pembukaan sudah lengkap dan keadaan janin baik. Membantu ibu berada dalam posisi yang nyaman sesuai keinginannya

12. Meminta bantuan keluarga untuk menyiapkan posisi ibu untuk meneran
13. Melakukan pimpinan meneran saat ibu mempunyai dorongan yang kuat untuk meneran: <ul style="list-style-type: none"> - Membimbing ibu untuk meneran saat ada kontraksi - Mendukung dan memberi semangat atas usaha ibu untuk meneran - Membantu ibu mengambil posisi yang nyaman sesuai dengan pilihannya - Menganjurkan ibu untuk beristirahat diantara kontraksi - Menganjurkan keluarga untuk memberikan dukungan dan semangat pada ibu - Menganjurkan asupan cairan per oral - Menilai DJJ setiap 5 menit - Menganjurkan ibu untuk berjalan, berjongkok atau mengambil posisi yang aman. Jika ibu belum ingin meneran dalam 60 menit, anjurkan ibu untuk meneran pada puncak kontraksi - Jika bayi belum lahir dalam 60 menit untuk, merujuk segera.
PERSIAPAN PERTOLONGAN BAYI
14. Jika kepala bayi telah membuka vulva dengan diameter 5-6 cm, letakkan handuk bersih diatas perut ibu
15. Meletakkan kain yang bersih dilipat 1/3 bagian, dibawah bokong ibu
16. Membuka partus set
17. Memakai sarung tangan DTT atau steril
MENOLONG KELAHIRAN BAYI
18. Saat kepala bayi membuka vulva dengan diameter 5-6 cm, lindungi perineum dengan satu tangan yang dilapisi kain tadi, letakkan tangan yang lain dikepala bayi lakukan tekanan yang lembut dan tidak menghambat pada kepala bayi, membiarkan kepala keluar perlahan-lahan
19. Memeriksa lilitan tali pusat dan mengambil tindakan yang sesuai jika hal itu terjadi
20. Menunggu hingga kepala bayi melakukan putaran paksi luar secara perlahan
21. Setelah kepala melakukan putaran paksi luar, tempatkan kedua tangan di masing-masing muka bayi. Menganjurkan ibu untuk meneran saat kontraksi berikutnya. Dengan lembut menariknya ke arah bawah dan ke arah luar hingga bahu anterior muncul dibawah arkus pubis dan kemudian dengan lembut menarik kearah atas dan ke arah luar untuk melahirkan bahu posterior.
22. Setelah kedua bahu dilahirkan, menelusurkan tangan mulai kepala bayi yang berada dibagian bawah kearah perineum, membiarkan bahu dan lengan posterior lahir ketangan tersebut. Mengendalikan kelahiran siku dan tangan bayi saat melewati perineum, gunakan lengan bagian bawah untuk menyangga tubuh bayi saat melahirkan. Menggunakan tangan anterior (bagian atas) untuk mengendalikan siku dan tangan anterior bayi saat keduanya lahir.
23. Setelah tubuh dari lengan lahir, menelusurkan tangan yang ada diatas (anterior) dari punggung kearah kaki bayi untuk menyangganya saat punggung kaki lahir. Memegang kedua mata kaki bayi dengan hati-hati membantu kelahiran kaki.
PENANGANAN BAYI BARU LAHIR
24. Lakukan penilaian secepat mengenai dua hal berikut:

<ul style="list-style-type: none"> - Apakah bayi menangis kuat dan atau bernapas tanpa kesulitan - Apakah bayi bergerak dengan aktif <p>Jika bayi tidak bernapas atau megap-megap, segera lakukan tindakan resusitasi (langkah 25 ini berlanjut ke langkah-langkah prosedur resusitasi bayi baru lahir dengan asfiksia)</p>
25. Keringkan dan posisikan bayi di atas perut ibu. Keringkan mulai dari muka, kepala dan bagian tubuh lainnya (tanpa membersihkan verniks) kecuali telapak tangan. Pastikan bayi dalam kondisi mantap di atas perut ibu.
26. Periksa kembali perut ibu untuk memastikan tidak ada bayi lain dalam uterus (hamil tunggal)
27. Beritahukan pada ibu bahwa penolong akan menyuntikkan oksitosin (agar uterus berkontraksi)
28. Dalam waktu 1 menit setelah bayi lahir, suntikkan oksitosin 10 unit (intramuskuler) di 1/3 pada atas bagian distal lateral (lakukan aspirasi sebelum menyuntikkan oksitosin)
29. Dengan menggunakan klem, jepit tali pusat dua menit setelah bayi lahir sekitar 3 cm dari pusat (umbilicus) bayi. Dari sisi luar klem penjepit, dorong isi tali pusat ke arah distal (ibu) dan lakukan penjepitan kedua pada 2 cm distal dari klem pertama
30. Lakukan pemotongan tali pusat <ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan satu tangan, angkat tali pusat yang telah dijepit kemudian lakukan pengguntingan tali pusat (lindungi perut bayi) di antara 2 klem tersebut - Ikat tali pusat dengan benang DTT/steril pada satu sisi kemudian lingkarkan kembali benang ke sisi berlawanan dan lakukan ikatan kedua menggunakan benang dengan simpul kunci. - Lepaskan klem dan masukkan dalam wadah yang telah disediakan
31. Tempatkan bayi untuk melakukan kontak kulit ibu ke kulit bayi (IMD)
32. Selimuti ibu dan bayi dengan kain hangat dan pasang topi di kepala bayi
MANAJEMEN AKTIF KALA III
33. Pindahkan klem pada tali pusat hingga berjarak 5-10 cm dari vulva
34. Letakkan satu tangan di atas kain pada perut ibu, di tepi atas simfisis
35. Setelah uterus berkontraksi, tegangkan tali pusat ke arah bawah sambil
36. Tangan yang lain mendorong uterus ke arah belakang atas dorsokranial secara hati-hati (untuk mencegah inversion uteri)
MENGELUARKAN PLASENTA
37. Lakukan penegangan dan dorongan dorso-kranial hingga plasenta terlepas <ul style="list-style-type: none"> - Jika tali pusat bertambah panjang, pindahkan klem 5-10 cm dari vulva dan lahirkan plasenta - Jika plasenta tidak terlepas setelah 15 menit menegangkan tali pusat - beri dosis ulangan oksitosin 10 unit IM - Lakukan kateterisasi aseptik jika kandung kemih penuh - Mintalah pihak keluarga untuk menyiapkan rujukan - Ulangi peregang tali pusat 15 menit berikutnya - Segera rujuk apabila plasenta tidak keluar dalam 30 menit

- Bila terjadi perdarahan, lakukan manual plasenta
38. Saat plasenta muncul di introitus vagina, lahirkan plasenta dengan kedua tangan dan dengan cara memutar searah jarum jam
RANGSANG TAKTIL (MASASE) UTERUS
39. Segera setelah plasenta lahir, lakukan masase uterus selama 15 detik
MENILAI PERDARAHAN
40. Periksa kelengkapan plasenta
41. Evaluasi kemungkinan laserasi pada vagina dan perineum
MELAKUKAN ASUHAN PASCAPERSALINAN
42. Pastikan uterus berkontraksi dengan baik dan tidak terjadi perdarahan pervaginam
43. Berikan waktu yang cukup kepada ibu untuk melakukan kontak kulit dengan ibu
44. Lakukan penimbangan atau pengukuran bayi, berikan tetes mata dan injeksi vitamin K1
45. Berikan imunisasi hepatitis B (setelah satu jam pemberian vitamin K1)
EVALUASI
46. Lanjutkan pemantauan terhadap kontraksi dan pencegahan perdarahan pervaginam
47. Ajarkan ibu dan keluarga cara melakukan masase uterus dan menilai kontraksi
48. Lakukan evaluasi dan estimasi jumlah kehilangan darah
49. Lakukan pemeriksaan nadi ibu dan kandung kemih
50. Periksa kembali kondisi bayi untuk memastikan bahwa bayi bernapas dengan baik 40-60 kali permenit
KEBERSIHAN DAN KEAMANAN
51. Tempatkan semua peralatan bekas pakai dalam larutan klorin 0,5% untuk dekontaminasi selama 10 menit
52. Buanglah bahan-bahan yang terkontaminasi ke tempat sampah yang sesuai
53. Bersihkan badan ibu dengan menggunakan air DTT
54. Pastikan ibu merasa nyaman, bantu ibu memberikan ASI
55. Dekontaminasi tempat bersalin dengan larutan klorin 0,5%
56. Celupkan sarung tangan kotor ke dalam larutan klorin 0,5%, balikkan bagian dalam ke luar dan rendam dalam larutan klorin 0,5% selama 10 menit.
57. Cuci kedua tangan dengan sabun dan air bersih mengalir kemudian keringkan dengan tissue atau handuk kering dan bersih
58. Lengkapi partograf (halaman depan dan belakang)

8. Leaflet



SENAM HAMIL



OLEH : TITIN MALADEWI
D3 KEBIDANAN IIIB
POLTEKKES KEMENKES RIAU

PENGERTIAN SENAM HAMIL

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik ataupun mental untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan. Senam hamil biasanya dimulai sejak usia dini, namun biasanya dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan



TUJUAN SENAM HAMIL

- Mempertahankan ketahanan otot dinding perut
- Melonggarkan persendian-persendian
- Membentuk sikap tubuh yang prima
- Melakukan relaksasi yang sempurna
- Menguasai teknik pernapasan dalam persalinan

GERAKAN SENAM HAMIL

1. Duduk bersila untuk melatih pernapasan dan gerakan ringan lainnya



Mengelengkan kepala ke kanan dan kekiri sebanyak tiga kali, gerakan kepala tengok kanan dan kiri sebanyak tiga kali kemudian, menundukkan dan juga menengadahkan kepala keatas dan kebawah sebanak tiga kali serta menggerakkan bahu naik dan turun sebanyak tiga kali.

2. Gerakan senam jongkok untuk membantu posisi bayi agar makin turun menuju jalan lahir dengan punggung tegak.



3. Posisi tidur menghadap samping dengan gerakan kaki secara perlahan

Posisi ibu berbaring kekanan kemudian luruskan kaki kekanan dan tekukkan kaki bagian kiri sehingga posisinya adalah kaki kanan lurus dan kiri tertekuk



4. Gerakan senam mengayuh sepeda dengan posisi telentang

Kepala disangga menggunakan bantal dan luruskan kedua belahan kaki, kemudian ditekuk keatas gerakan tersebut bisa diulangi sebanyak empat kali -



5. Mengangkat pinggul guna menguatkan otot perut Mengangkat pinggul kemudian berbaring telentang dan tekuk kedua lutut kemudian tarik napas lewat hidung sambil kencangkan otot perut dan bokong secara perlahan



6. Melakukan gerakan merangkak, seperti ini

Arahkan pandangan ke arah depan dengan kepala dan punggung terangkat dan tarik nafas secara perlahan dengan melengkungkan punggung karah dalam



7. Agar terhindar dari kondisi sungsang lakukan gerakan sujud sesering mungkin







Apa itu Perawatan Payudara?



Kapan Bisa Melakukan Perawatan Payudara?

Perawatan Payudara





TEKKES KEMENKES RI

Perawatan Payudara adalah salah satu upaya untuk merawat payudara terutama pada masa nifas untuk memperlancar pengeluaran ASI

Perawatan Payudara bisa dilakukan saat anda mandi 2 kali sehari di pagi dan sore

Tahukah anda tujuan dari Perawatan Payudara?

- ❖ untuk memelihara kebersihan payudara
- ❖ Untuk lebih menguatkan puting susu
- ❖ Dapat memperlancar pengeluaran ASI

Bagaimana cara melakukan Perawatan Payudara

Persiapan Alat :

- Baby Oil
- Handuk bersih 2 buah
- Baskom berisi air hangat
- Kasa/Kapas
- Waslap 2 buah

1. Cuci tangan sebelum melakukan perawatan payudara
2. Pasang handuk di pundak dan pinggang
3. Ambil kapas beri baby oil kemudian oleskan pada areola mammae selama 5 menit
4. Oleskan kedua tangan dengan baby oil dan lakukan




Pengurutan Kedua

- ❖ Tangan kiri menopang payudara lalu 3 jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara sampai ke puting
- ❖ Lakukan pada kedua payudara dan ulangi gerakan hingga 2-3 kali

Pengurutan Ketiga

- ❖ Satu tangan menopang payudara sedangkan tangan yang lain mengurut payudara dengan sisi dari arah tepi ke puting
- ❖ Lakukan pada kedua payudara dan ulangi

Pengurutan Pertama

- ❖ Letakkan tangan diantara kedua payudara
- ❖ Kemudian urut dimulai kearah samping lalu kebawah kemudian kedepan, ulangi gerakan tersebut hingga 20-30 kali

Pengompresan

- ❖ Kompres kedua payudara dengan waslap hangat selama 2 menit lalu ganti dengan kompres air biasa selama 1 menit
- ❖ Kompres bergantian selama 3 x berturut-turut





GIZI IBU HAMIL



OLEH :
D3 KEBIDANAN IIB
POLTEKES KEMENKES
RIAU

GIZI IBU HAMIL

Pengertian gizi
Adalah suatu zat yang terdapat di dalam makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan

Manfaat gizi ibu hamil
Memenuhi kebutuhan ibu dan janin
Menunjang tumbuh kembang janin
Mencegah terjadinya anemia, malnutrisi, pada kehamilan



PENTINGNYA GIZI IBU HAMIL

Masa kehamilan ini sangat penting untuk menentukan kualitas anak. Kecukupan gizi selama kehamilan digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan janinnya maupun aktivitas ibu.



Trimester I (0-12 minggu) :
Pertumbuhan masih lambat, kebutuhan gizi belum besar. Mengalami ngidam, mual & muntah.

Trimester II (12-28 minggu) & III (28-40 minggu) :
Pertumbuhan janin cepat, sehingga perlu pemenuhan gizi yg cukup besar.

Pertambahan Berat Badan:
Trimester I : >1 Kg
Trimester II : ±3 kg
Trimester III : ±6 kg
Total penambahan berat badan 10-12 kg.



Kecukupan Gizi pada Ibu Hamil

Gizi Cukup : Berat, panjang bayi ideal dan sehat
Gizi Lebih : Bayi terlalu panjang, badan terlalu besar. Menyulitkan persalinan
Gizi Kurang : Bayi pendek, Berbadan kecil, kondisi kesehatan kurang baik



Zat Gizi yang Harus Dipenuhi Ibu Hamil

1. Air
Jaga agar ibu hamil tidak kekurangan air. Sebaiknya Ibu hamil minum minimal 10 gelas air putih setiap harinya. Air putih bisa divariasikan dgn jus atau yogurt.
2. Asam Folat dan seng
Makanan : sayur & buah seperti jeruk, pisang, brokoli, wortel, kembang kol, bayam. Kekurangan zat ini dapat menyebabkan cacat bawaan.
3. Kalori Makanan :
Zat ini dibutuhkan untuk pembentukan sel2 baru & pengaliran makanan dari ibu ke janin melalui plasenta.
4. Protein Makanan :
daging, keju, ikan, telur, kacang-kacangan, tahu, tempe. Berguna sebagai zat pembangun. 75-100 gram/hari
5. Kalsium
Apabila kalsium kurang, janin akan mengambil kalsium dari ibu, itu dapat menyebabkan osteoporosis pada ibu. Susu minimal 1x/hari

6. Zat Besi
Makanan: sayuran hijau (bayam, kangkung, daun singkong), daging, ikan, unggas, kacang-kacangan. Kebutuhan zat besi ibu hamil meningkat 30%. Kekurangan zat besi dapat memngganggu persalinan & ibu menderita anemia.
7. Serat
Kekurangan serat menyebabkan sembelit. Perbanyak sayur sayuran dan pisang.
8. Vitamin
lainya Berfungsi untuk mendukung pertumbuhan & perkembangan janin. Vitamin A Tidak berlebih krn berbahaya bagi pertumbuhan janin. Mangga, tomat, wortel
Vitamin B1 & B2 serta Niasin : untuk proses metabolisme tubuh
Vitamin B6 & B12 : untuk mengatur penggunaan protein
Vitamin C : Membantu penyerapan zat besi & mencegah anemia. Stroberi, lemon, mangga, tomat
Vitamin D : Pembentukan tulang & gigi.
Susu, kacang-kacangan.
Vitamin E : Pembentukan sel darah merah.



TANDA-TANDA BAHAYA KEHAMILAN



OLEH : TITIN MALADEWI
D3 KEBIDANAN IIIB
POLTEKES KEMENKES RIAU

TANDA-TANDA BAHAYA KEHAMILAN

1. MUNTAH TERUS DAN TAK MAU MAKAN



Mual dan muntah biasanya dirasakan oleh ibu hamil yang masuk trimester pertama. Ini adalah masalah morning sickness yang sangat umum. Biasanya kondisi akan membaik setelah ibu hamil masuk ke trimester kedua. Namun beberapa ibu yang mengalami mual dan muntah yang berat hingga tubuh sangat lemah maka bisa masuk ke tahap yang berbahaya. Dalam istilah medis disebut dengan hiperemesis gravidarum yang menyebabkan morning sickness parah. Kondisi ini juga bisa menyebabkan ibu hamil kurang nutrisi, penurunan berat badan yang sangat drastis dan juga kurang cairan. Perawatan di rumah sakit diperlukan untuk menjaga kesehatan ibu dan mencegah keguguran.

2. JANIN DIRASAKAN KURANG BERGERAK DIBANDINGKAN SEBELUMNYA



Janin dalam kandungan akan mulai aktif bergerak sejak usia kehamilan 5 hingga 6 bulan. Namun, jika di bulan ke-5 atau ke-6 kehamilan Anda tidak merasakan pergerakan apa-apa dari dalam rahim Anda, dikhawatirkan Anda mengalami kehamilan patologik. Segera periksa ke dokter kandungan.

Ingat-ingat kapan saja biasanya bayi aktif bergerak dan tidak. Biasanya, gejala yang menimbulkan tanda bahaya kehamilan akan terjadi terus-terusan. Maka itu, konsultasikan pada dokter untuk mengetahui apa yang terjadi pada kehamilan Anda

3. BENGKAK KAKI, TANGAN DAN WAJAH SERTA TEKANAN DARAH TINGGI



Ibu hamil yang mengalami tekanan darah tinggi, kemudian juga kaki bengkak saat hamil, tangan dan wajah yang bengkak bisa menjadi tanda tanda bahaya kehamilan. Ini adalah sebuah gejala preklamsia yang bisa menyebabkan keguguran atau kematian pada ibu dan bayi. Preeklamsia akan menyebabkan beberapa komplikasi termasuk kerusakan otak, ginjal, hati, jantung dan mata pada ibu hamil. Terkadang juga sering menyebabkan kejang pada ibu hamil. Jika bayi sudah siap dilahirkan maka ibu akan menjalani operasi caesar, namun jika belum maka tekanan darah harus dikendalikan hingga bayi siap untuk dilahirkan.

4. Demam tinggi lebih dari satu hari



Demam saat hamil yang berlangsung lebih dari 24 jam pada ibu hamil bisa menjadi tanda infeksi dalam tubuh. Infeksi bisa terjadi karena adanya bakteri atau virus yang masuk ke tubuh ibu. Infeksi ini bisa menyerang pada ibu atau janin dalam rahim. Jika infeksi terjadi maka dokter akan melakukan pemeriksaan dengan melihat darah dan urin ibu. Kemudian pemberian obat seperti antibiotik akan diberikan oleh dokter. Sebaiknya ibu tidak mengonsumsi obat penurun demam untuk ibu hamil yang dijual bebas. Karena hal ini bisa menyebabkan komplikasi yang buruk untuk ibu hamil

5. AIR KETUBAN KELUAR SEBELUM WAKTUNYA



Kondisi ini juga bisa menyebabkan kelahiran prematur, resiko infeksi yang dialami oleh bayi dan juga kematian ibu dan bayi. Ibu hamil biasanya tidak merasakan adanya cairan namun mereka lebih sering merasa buang air kecil yang sangat sering.

6. PENDARAHAN

Perdarahan adalah tanda bahaya kehamilan paling utama yang harus Anda perhatikan. Biasanya ini bisa terjadi pada usia kehamilan trimester pertama. Bila hanya keluar sedikit, perdarahan masih bisa dianggap normal. Namun, bila jumlahnya banyak, sering terjadi, dan warnanya terlihat merah segar, Anda harus segera menghubungi dokter. Biasanya perdarahan berbahaya akan dibarengi dengan rasa nyeri hebat di bagian rahim.



ASI



POLTEKES
KEMENKES RI AU



Apakah ASI itu????

ASI adalah susu yang diproduksi oleh manusia untuk dikonsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang menyediakan nutrisi lengkap karena belum dapat mencerna makanan padat.

Mengapa Harus ASI????

MANFAAT ASI BAGI IBU

1. Aspek Kesehatan Ibu

- membantu involusi uterus
- Mencegah terjadinya perdarahan post partum
- Mengurangi prevalensi anemia
- Mengurangi angka kejadian karsinoma mammae

2. Aspek Keluarga Berencana

- Merupakan KB alami, jarak kehamilan ibu yang menyusui adalah 24 bulan sedangkan yang tidak hanya 11 bulan

3. Aspek Psikologi

Ibu merasa bangga dan dibutuhkan oleh bayinya karena dapat menyusui

Manfaat ASI bagi Bayi

Diproduksi sesuai kebutuhan



Lebih mudah dicerna

Sangat aman untuk bayi



Tidak menyebabkan obesitas

Mendukung pertumbuhan otak



Mencegah infeksi

Menyempurnakan tumbuh kembang bayi



Manfaat ASI bagi Keluarga

1. Aspek Ekonomi, hemat



2. Aspek Psikologi, hub. Kedekatan bayi dan keluarga



3. Aspek Kemudahan, praktis



Manfaat ASI bagi Masyarakat dan Negara

- Menghemat devisa negara karena tidak perlu mengimpor susu formula dan peralatan untuk mempersiapkannya
- Bayi sehat membuat negara lebih sehat
- Terjadi penghematan pada sektor kesehatan
- Memperbaiki kelangkaan hidup anak dan menurunkan angka kematian

Apa sajakah kandungan yang terdapat dalam ASI????

87,5 % air

Kolostrum, mengandung immunoglobulin A yang berguna untuk sistem imun

Karbohidrat, terdapat laktosa yang berfungsi sebagai energi untuk otak

Protein ASI < susu formula, sehingga mudah di cerna

Lemak, yaitu omega 3 dan 6 serta DHA dan ARA, yang penting untuk otak

Karnitin, membantu proses pembentukan energi, untuk mempertahankan metabolisme

Vit dan Mineral:

- Vit. E: pembentukan sel darah merah
- Vit. A: kekebalan dan pertumbuhan
- Vit. B, Vit. C dan asam folat: perkembangan otak dan daya tahan tubuh
- Kalium: perkembangan tulang dan otak
- Zinc: membantu metabolisme

HUBUNGAN SEX DAN KB



KELOMPOK 15
SUKMA RESTUTI
TAMI RAMADHAN TI

KB adalah suatu program yang direncanakan oleh pemerintah untuk mengatur kelahiran sehingga dapat tercapai keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera.

SYARAT MEMILIH KONTRASEPSI

1. Aman pemakaian dan dapat dipercaya
2. Tidak ada efek samping
3. Lama kerjanya dapat diatur
4. Tidak mengganggu hubungan sex
5. Tidak perlu kontrol yang tetap
6. Cara penggunaannya sederhana
7. Harganya terjangkau
8. Dapat diterima pasangan suami istri



JENIS KONTRASEPSI

Pil KB

Keuntungan :

- Bila diminum teratur akan berhasil 100%
- Praktis
- Tidak mengganggu senggama
- Pemulihan kesuburan tinggi



IMPLAN

Keuntungan:

1. Ekonomis dan praktis
2. Jangka waktu lama (4-5 tahun)



SUNTIK

Keuntungan :
Angka kegagalan rendah.



IUD/ AKDR

Efek samping terbatas didalam rahim.



KONDOM

- Ekonomis
- Praktis



Hubungan Sex dan KB

Pengaruh KB terhadap hubungan sexual pasangan suami istri.

Pil KB

Pil KB memang dapat menurunkan gairah wanita tetapi tidak berlaku untuk semua wanita. Hal ini dikarenakan pil kb mempengaruhi hormon reproduksi wanita.

IUD

Dapat berpengaruh pada kenyamanan seksual karena posisi benang AKDR yang menggesek mulut rahim/ dinding vagina sehingga menimbulkan nyeri dan juga perdarahan.

SOLUSI

1. Konsultasikan pada dokter kandungan/bidan.
2. Diskusikan kembali dengan suami alat kontrasepsi apa yang akan di gunakan.

9. Pendokumentasian



