



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
JURUSAN KEBIDANAN, JURUSAN KEPERAWATAN DAN JURUSAN GIZI
Jl. Melur Nomor 103 Pekanbaru Kode Pos. 28122 Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656
Email : poltekkespkanbaru@yahoo.co.id Website : www.pkr.ac.id



Nomor : PP.04.03/3.5/0263 /2021
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

15 Januari 2021

Yang terhormat,
Pimpinan PMB Mutirawita
Di
Pekanbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2020/2021 Prodi D-III Kebidanan bahwa Mahasiswa Tingkat III diharuskan menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) yang merupakan salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Prodi Diploma III Kebidanan. Sebelum penyusunan LTA tersebut mahasiswa wajib melakukan pemantauan kasus pada ibu mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas, neonatus dan KB secara berkelanjutan.

Berdasarkan hal tersebut, kami sampaikan kepada ibu bahwa mahasiswa dibawah ini :

No	Nama	NIM	Tingkat / Semester
1	Mellysa Yusniza	P031815401021	III / VI
2	Salsabila	P031815401027	III / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Mutirawita yang Ibu pimpin, untuk itu kami mohon kesediaan Ibu agar dapat memberi izin dan memfasilitasi yang bersangkutan dalam pencapaian kasus tersebut.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Dikeluarkan di : Pekanbaru
Pada tanggal : 15 Januari 2021
a.n Direktur,
Wadiri
Alkasyari Aziz, SKM, M.Kes
NIP. 197107252000031001



Lampiran 2

PRAKTEK MANDIRI BIDAN MUTIRNAWITA

Bidan : Hj Mutirawita, SST

Jl. Sail, Tenayan Raya Kota Pekanbaru

Maret 2021

Nomor :
Lampiran : -
Hal : Surat Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA)

Yang terhormat,
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
Di Pekanbaru

Dengan hormat,
Yang bertanda tangan dibawah ini
Nama : Hj Mutirawita, SST
Jabatan : Pimpinan PMB Mutirawita

Menerangkan Bahwa
Nama : Salsabila
NIM : P031815401027
Tingkat : III (tiga)
Semester : VI (Enam)

Telah kami setuju untuk melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil mulai dari kehamilan Trimester III, bersalin, nifas, dan neonatus secara berkelanjutan sebagai syarat penyusunan Laporan tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.S di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Mutirawita Pekanbaru".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pimpinan PMB Mutirawita


Hj Mutirawita, SST



Lampiran 3

**SURAT/LEMBAR PERSETUJUAN
MENJADI PASIEN ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama pasien : Susi Arnas
Umur : 28 tahun
Pekerjaan : Guru
Alamat : Jl. Hangtuh No.334

Hubungan dengan pasien suami/keluarga/kerabat

Nama : Muksin
Umur : 30 tahun
Pekerjaan : Karyawan Swasta
Alamat : Jl. Hangtuh No.334

Dengan ini menyatakan dan menyetujui saya /istri/anak/saudara bersedia untuk menjadi pasien asuhan komprehensif mahasiswa Tk.3 Program studi D III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau atas nama (Salsabila) tanpa adanya paksaan, dan semua ketentuan dan tindakan serta asuhan yang akan dilakukan telah dijelaskan dan sudah dipahami.

Pekanbaru, 27 Desember 2020

Mengetahui

Mahasiswa



(Salsabila)

Pasien



(Susi Arnas)

Saksi/Suami




















(Muksin)

Lampiran 4

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII
KEBIDANANPOLTEKKES KEMENKES RIAU
T.A 2020/2021

Nama : Salsabila
 NIM : P031815401027
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. S Di Praktik
 Mandiri Bidan (PMB) Murtinawita Pekanbaru Tahun 2021
 Pembimbing 1 : Fatiyani Alyensi, SST, M.Kes

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	15 Februari 2021	Bab I	Menambahkan latar belakang dan tujuan khusus		
2.	22 februari 2021	Bab III - IV	Perbaikan tinjauan kasus dan pembahasan		
3.	3 maret 2021	Bab V	Teori disesuaikan dengan asuhan		
4.	8 maret 2021	Bab IV pembahasan	Perbaikan pembahasan		
5.	9 maret 2021	Bab IV pembahasa	Perbaikan pembahasan		

6.	11 maret 2021	Bab I Latar belakang	Perbaikan latar belakang	Shuel	
7.	12 maret 2021	Pembahasan Acc ujian	Perbaikan pembahasan	Shuel	
8.	21 april 2021	Bab I	Perbaikan latar belakang	Shuel	
9.	23 april 2021	Bab III - IV	Perbaikan Bab III - IV	Shuel	
10.	28 april 2021	Bab I - V	Perbaikan Bab I - V	Shuel	
11.	29 april 2021	Bab I - V	Perbaikan Bab I - V	Shuel	
12.	30 april 2021	Bab IV pembahasan	Acc ujian	Shuel	

Pekanbaru, Maret 2021

Pembimbing Utama



Fatiyani Alyensi, SST, M.Kes

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII
KEBIDANANPOLTEKKES KEMENKES RIAU
T.A 2020/2021

Nama : Salsabila
 NIM : P031815401027
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. S Di Praktik
 Mandiri Bidan (PMB) Murtinawita Pekanbaru Tahun 2021
 Pembimbing 2 : Lailiyana, SKM, M.K.M

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	1 Februari 2021	Bab I-III	- Perbaikan pengetikan dan penomoran - Matrik SOAP perkembangan ditinjau lagi	<i>Salsabila</i>	<i>L</i>
2.	15 maret 2021	Bab I-V	Perbaikan pengetikan	<i>Salsabila</i>	<i>L</i>
3.	16 maret 2021	Cover keseluruhan	Acc ujian pra hasil	<i>Salsabila</i>	<i>L</i>
4.	16 april 2021	Bab I-IV	- Buat abstrak - Perbaikan pengetikan	<i>Salsabila</i>	<i>L</i>

5.	30 april 2021	Abstrak Bab I-IV	Acc ujian	Skut.	4
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Pekanbaru, Maret 2021

Pembimbing Kedua



Lailiyana, SKM, M.K.M

Lampiran 5

Kartu Skor Poedji Rochjati

Nama : Ny. S

Usia : 28 Tahun

Alamat : Jl. Hangtuah no 334

I Kelompok Faktor Risiko	II No	III Masalah / Faktor Risiko	SKOR	IV 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 Terikan tang/vakum	4				
Uri dirogoh		4					
		Diberi infus/transfuse	4				
10	Pernah operasi Caesar	8					
II	11	Penyakit pada ibu hamil Kurang darah Malaria	4				
		TBC paru Payah Jantung	4				
		Kencing Manis (Diabetes)	4				
		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

Lampiran 6

Lembar Observasi

Nama Pasien : Ny. S

Umur : 28 tahun

Nama Keluarga : Tn M

Alamat : Jl. Hangtuah No. 334

Tanggal Bersalin : 05-01-2021

jam	His dalam		Djj	Tensi	Suhu	Nadi	Vt	Obat dan cairan IV	Ket
	Berapa kali	laman ya							
03.00	2	20"	144	110/70	36.7	84	2		
03.30	2	20"	136			80			
04.00	2	20"	143			76			
04.30	2	20"	138			80			
05.00	2	20"	140			86			
05.30	2	20"	140			82			
06.00	2	20"	141			88			
06.30	2	20"	133			84			
07.00	2	20"	137	110/70		82	2	10 tetes	Dilakukan induksi dengan infus oksitosin 10 iu
07.30	3	30"	139			82		14 tetes	
08.00	3	30"	143			80		14 tetes	
08.30	3	30"	148			86		20 tetes	
09.00	4	40"	140			82		20 tetes	
09.30	4	50"	138			78		20 tetes	
10.00	4	50"	146	110/60		86	10	20 tetes	

Penapisan Ibu Bersalin Deteksi Kemungkinan Komplikasi Gawat Darurat

NAMA : Susi Arnas

UMUR : 28 tahun

ALAMAT : Jl. Hangtuh no 334

No	Penyulit	Ya	Tidak
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Perdarahan pervagina		✓
3	Persalinan kurang bulan (usia kehamilan < 37 minggu)		✓
4	Ketuban pecah dengan meconium yang kental		✓
5	Ketuban pecah lama (>24 jam)		✓
6	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (<37 minggu)		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Tanda/ gejala infeksi		✓
10	Hipertensi dalam kehamilan/ preeklamsia		✓
11	Tinggi fundus uteri 40 cm atau lebih		✓
12	Gawat janin		✓
13	Primipara dalam fase aktif persalinan dengan palpasi kepala masih 5/5		✓
14	Presentasi bukan belakang kepala		✓
15	Presentasi majemuk		✓
16	Kehamilan gamely		✓
17	Tali pusat menumbung		✓
18	Syok		✓

Lampiran 7

Kuesioner
Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama: <u>SURI APRIAT</u>	Alamat: <u>Jl. Hengkuah</u>
Tanggal Lahir: <u>23 03 1992</u>	
Tanggal kelahiran Bayi: <u>05 01 2021</u> No. Telepon: <u>0822 - 0456 - xxxxx</u>	
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: <input type="checkbox"/> Ya, setiap saat <input type="checkbox"/> Ya, hampir setiap saat <input type="checkbox"/> Tidak, tidak terlalu sering <input type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali	
Arti jawaban diatas ialah: "saya merasa bahagia di hampir setiap saat" dalam satu minggu terakhir ini. Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama.	
Dalam 7 hari terakhir:	
1. Saya mampu tertawa dan merasakan hal-hal yang menyenangkan <input checked="" type="checkbox"/> Sebanyak yang saya bisa <input type="checkbox"/> Tidak terlalu banyak <input type="checkbox"/> Tidak banyak <input type="checkbox"/> Tidak sama sekali	
2. Saya melihat segala sesuatunya kedepan sangat menyenangkan <input checked="" type="checkbox"/> Sebanyak sebelumnya <input type="checkbox"/> Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya <input type="checkbox"/> Kurang dibandingkan dengan sebelumnya <input type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali	

3. * Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya

- Ya, setiap saat
- Ya, kadang-kadang
- Tidak terlalu sering
- Tidak pernah sama sekali

4. Saya merasa cemas atau merasa kuatir 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 sesuatunya 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: Si/She

Tanggal: 11 01 2021

Lampiran 8

GIZI IBU HAMIL

Pengertian gizi

Adalah suatu zat yang terdapat di dalam makanan yang dibutuhkan oleh tubuh anak pertumbuhan. Manfaat gizi ibu hamil

1. Memenuhi kebutuhan ibu dan janin
2. Menunjang tumbuh kembang janin
3. Mencegah terjadinya anemia, malnutrisi,

pada kehamilan



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.

Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil

1. Makanan yang mengandung karbohidrat dan fungsinya makan yang mengandung karbohidrat antara lain : nasi, jagung, ketela. Fungsinya : sumber energi



2. Makanan yang mengandung lemak dan fungsinya makan yang mengandung lemak antara lain : daging. Fungsinya : sebagai sumber tenaga



3. Makanan yang mengandung protein dan fungsinya makanan yang mengandung protein antara lain : susu, telur, ikan. Fungsinya : Sebagai sumber pembangunan.



4. Sayur-sayuran dan buah-buahan dan fungsinya sayur-sayuran : Bayam



buah-buahan : mangga, pisang, jeruk



5. Vitamin dan suplemen (zat besi dan asam folat)

Fungsi : zat besi : untuk penambah darah

Fungsi : asam folat : untuk kecerdasan anak

Penambahan Kebutuhan Zat Gizi Ibu Hamil Trimester 1

- Energi : 180 Kkal
- Lemak : 6 Gram
- Protein : 20 Gram
- KH : 25 Gram

Trimester 2 dan 3

- Energi : 300 Kkal
- Lemak : 10 Gram
- Protein : 20 Gram
- KH : 40 Gram

Teknik pemberian makanan pada ibu hamil yang mengalami masalah kehamilan yaitu :

- a. Makan sedikit dan sering
- b. Sajikan makanan dalam keadaan hangat

Contoh menu makanan sehari ibu hamil

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| - Pagi/Sarapan | - Siang |
| • 1 piring nasi | - 1-2 piring Nasi |
| • 1 bkr telur ceplok | - 2 ptg tempe |
| • 1 mangkuk sayur | - 1 ptg ikan goreng |
| • 1 gelas susu | - 1 mangkuk sayur |
| • 1 ptg pepaya | |
| - selingan | |
| - 1 mangkuk Bubur kacang hijau | |
| - 1 gelas jus buah | |
| - 1 gelas teh manis | |
| - Malam | |
| - 1-2 piring Nasi | |
| - 2 ptg tempe | - 1 buah Apel |
| - 1 ptg semur daging | - 1 mangkuk sayur |

Bahan Makanan Yang dihindari & dibatasi oleh Ibu Hamil

1. Menghindari makanan yang di awetkan
2. Membatasi kopi dan coklat
3. Menghindari daging, telur, ikan yang di masak kurang matang

4. Membatasi makanan yang mengandung energi Tinggi. Seperti : gula, lemak (keripik, cake)

5. Membatasi makanan yang mengandung gula. Contoh : nangka, kol , ubi jalar , karena dapat menyebabkan tekanan syedri utu hati pada ibu hamil

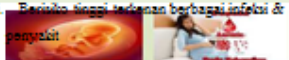
6. Membatasi konsumsi minuman ringan (softdrink), berakibat pada berat badan ibu hamil meningkat berlebihan dan bayi lahir besar

Apa saja tanda - tanda gizi kurang pada Ibu Hamil

- Lemah dan lesu - pucat - Pusing
- Penambahan berat badan sedikit rendah
- Pandangan burutbang - kusang

Apa akibat dari kurang Gizi pada Ibu Hamil ?

1. Anemia gizi
 - keguguran - pendarahan saat hamil
 - kematian pada ibu & bayi saat lahir
2. Zat gizi dalam ASI berkurang
3. Keturunan yang kurang berkualitas
4. Risiko berat badan lahir rendah
5. Risiko tinggi terkena berbagai infeksi & penyakit



GIZI IBU HAMIL



POLITEKNIK KESEHATAN RIAU

DIII KEBIDANAN



SENAM HAMIL



POLTEKKES KEMENKES RIAU
DIII KEBIDANAN

PENGERIFIAN 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 kelenturan 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



Menggelengkan kepala ke kanan dan ke kiri sebanyak tiga kali, gerakan kepala tengok kanan dan kiri sebanyak tiga kali kemudian memundukkan dan juga memengadahkan kepala keatas dan kebawah sebanyak 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 bertaring tekanan 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 dianggang menggunakan bantal dan luruskan kedua belahan kaki, kemudian diteuk 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 memangkak, seperti ini



Arahkan pandangan ke arah depan dengan kepala dan punggung terangkat dan tarik nafas secara perlahan dengan melonggarkan punggung larah dalam

7. Agar terhindar dari kondisi sugang lakukan gerakan sujut se sering mungkin



KETIDAKNYAMANAN PADA TRIMESTER III



Banyak ibu hamil trimester III mengalami keluhan yang kadang sampai membuat ibu atau suami merasa khawatir. Nah untuk mengurangi rasa khawatir tadi saya mencoba menguraikan apa saja yang biasanya menjadi keluhan berikut cara-cara untuk menguranginya. ²⁴ ya mungkin ada yang belum tau yang dimaksud dengan kehamilan trimester III ya?? Kehamilan trimester III adalah kehamilan dengan usia 27-42 minggu. Ketidakeamanan Pada Kehamilan Trimester III

1. Desak Nafas



- a. **Penyebab** : Peningkatan kadar hormon yang mempengaruhi pusat pernafasan, Uterus membesar dan menekan pada Diafragma
- Pencegahan** : Posisi bantal bila tidur menggunakan ekstra bantal (posisi kepala lebih tinggi daripada kepala), latihan nafas melalui senam hamil, lekasania
- b. **Penyebab** : Gerakan janin, kram otot, sering BUK
- Pencegahan** : Sering berkomunikasi dengan keluarga atau suami mengenai keluhan yang dirasakan,ujayatkan utk tidur pada satu jam yang sama

1. Rasa Khawatir dan Cemas



- Penyebab** : Ganguan hormonal, khawatir jika ibu melahirkan di
- Pencegahan** : Banyak meminta utk mengurangi kekhawatiran, minum madu juga dapat mengurangi kecemasan, selalu berdoa kepada kepercayaan masing-masing

3. Rasa Tidak Nyaman dan Tekanan pada Perut (jalan lebar)



Penyebab : Penelesaran uterus terutama waktu berdiri dan jalan

Pencegahan : Istirahat, relaksasi, senam hamil, jika sangat berlebihan periksa ke petugas kesehatan

4. Kontraksi Palsu (meles)



Penyebab : Hormonal, kecapean di

Pencegahan : Biasanya jika diawa istirahat akan berkurang jika tidak berkurang periksa ke petugas kesehatan

5. Kram betis



Penyebab : Karena penekanan pada saraf yang terkait dengan uterus yang membesar dan perubahan kadar kalsium fosfor.

Pencegahan : Massage dan kompres hangat pada otot yang kram

6. Oedema (bengkak) Pada Kaki Sampai Tungkal



Penyebab : Karena berdiri atau ber duduk lama, baju ketat dan cuaca panas.

Pencegahan : Istirahat dengan posisi kaki lebih tinggi dari kepala, tidak terlalu lama berdiri, jika duduk posisi kaki jangan menggantung

7. Konstipasi atau Sembelit



Konstipasi atau Sembelit selama kehamilan terjadi karena : Peningkatan hormone progesterone yang menyebabkan relaksasi otot sehingga usus kurang efisien, konstipasi juga dipengaruhi karena perubahan uterus yang semakin membesar, sehingga uterus menekan daerah perut, dan penyebab lain konstipasi atau sembelit adalah karena tablet besi (iron) yang diberikan oleh dokter/ bidan pada ibu hamil biasanya menyebabkan konstipasi juga

Cara mengatasi : Minum air putih yang cukup minimal 5-6 gelas/ hari . Makanlah makanan yang berserat tinggi seperti sayuran dan buah-buahan. Dan lakukanlah olahraga ringan secara teratur seperti berjalan (Jogging).

8. Kegerakan

Kegerakan disebabkan selain karena peningkatan kadar hormone progesteron yang membuat pembuluh darah melekar dan aliran darah lebih meningkat, bisa juga disebabkan metabolisme di tubuh yang makin meningkat makin tinggi laju metabolisme, makan banyak pula kalori atau energi panas yang dihasilkan atau dilepaskan. Selain itu, disebabkan juga karena proses bernapas dan berkeriang yang anda lakukan, yang akan lain berfungsi membuang kelebihan panas di dalam tubuh ibu hamil

Cara mengatasi Jika sirkulasi udara di dalam rumah sangat tetap baik. Hidari tempat-tempat sempit yang membuat anda merasa pengap.

KETIDAKNYAMANAN PADA TRIMESTER III IBU HAMIL DAN CARA MENGATASINYA



PRODI DIII KEBIDANAN

POLTEKES KEMENKES RI AU



DIII Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Riau

Persiapan persalinan

DIII KEBIDANAN
POLTEKES
KEMENKES RIAU

TEMPAT PERSALINAN



Tanyakan kepada ibu dimana ia akan melakukan persalinan sesuai dengan keinginan ibu hamil tersebut sesuai dengan ekenami .
(dirumah, rumah sakit, klinik dll)

TENAGA KESEHATAN

Ibu silahkan memilih tenaga kesehatan mana yang akan membantu dalam persalinannya.

Kehamilan adalah momen yang dinanti oleh setiap pasangan yang sudah menikah. Walau harus dilalui dengan perjuangan, tapi masa-masa ini merupakan anugerah luar biasa terutama bagi seorang calon kata motivasi Untuk ibu hamil berikut ini akan menemani Bunda agar tetap semangat menjalani masa-masa penantian.

Pengertian Persalinan

Persalinan adalah proses alamiah yang terjadi dilatasi servik lahirnya bayi dari Rahim ibu. Persalinan normal disebut juga alami karena terjadi secara alami. Persalinan normal adalah proses persalinan yang melalui kejadian secara alami dengan adanya kontraksi Rahim ibu dan dilalui dengan pembukaan untuk mengeluarkan bayi.



YANG HARUS PERSIAPKAN

KARTU IDENTITAS

Pastikan para mema menyiapkan seluruh kartu identitas didalam tas.



PERLENGKAPAN BAYI

Siapkan barang-barang untuk bayi yang dilahirkan di masukkan ke dalam 1 tas jika terjadi persalinan yang mendadak tidak ada yang tertinggal seperti popok baju dll. Dan ibu juga disiapkan



LATIHAN PERNAPASAN

Lakukan latihan pernapasan sesering mungkin. Mulai dari atar pernapasan saat sedang berbaring, atau berdiri dan divariasikan dengan gerakan tangan atau kaki



MELAKUKAN SENAM IBU HAMIL

Senam hamil bertujuan untuk menjaga kebugaran ibu hamil Dan bisa menghilangkan rasa nyeri



4. Basuh bagian anus dengan air hangat dan kompres, diulangi beberapa kali setelah buang air kecil maupun buang air besar.

5. Makan makanan yang berserat seperti buah dan sayuran, agar membuat feses tidak keras dan tidak perlu mengejan saat BAB

6. Banyak mengkonsumsi air putih



7. Jangan terlalu lama berada di wc, baik yang berbentuk wc duduk maupun jongkok. Kedua posisi tersebut memicu pendarahan yang keluar dari anus

8. Hindari makan makanan yang terlalu pedas, agar saluran pencernaan tidak mengeluarkan darah segar kembali.

9. Hindari kebiasaan menahan buang air besar.

Ambeien Masa Nifas



**POLTEKKES
KEMENKES RIAU**

wasir? ?



Wasir adalah kondisi dimana terjadinya pembengkakan pembuluh darah di daerah dubur sehingga merasakan adanya sesuatu yang menonjol di bagian anus.

Apa Penyebab Wasir Pada masa Nifas?

Wasir setelah melahirkan bisa disebabkan oleh berbagai hal. Namun, sebagian besar kondisi ini merupakan dampak dari mengejan saat persalinan berlangsung.

Bagaimana Cara Menangani Ambeien Pada Masa Nifas?



1. Hindari posisi berdiri terlalu lama

2. Kompres dengan es pada bagian bengkak maupun lecet.

3. Mengonsumsi obat penghilang rasa sakit seperti ibuprofen. hindari obat yang mengandung aspirin

CARA MELAKUKAN PERAWATAN LUKA PERENIUM

1. Ganti pembalut wanita yang bersih setiap 4-6 jam . Posisikan pembalut dari arah depan dengan baik agar tidak tergeser

2. Lepaskan pembalut dari arah depan kebelakang untuk menghindari penyebaran bakteri dari anus kemaluan

3.Cebok dari arah depan kebelakang untuk mencegah kontaminasi luka kemaluan dari daerah anus

4.Keringkan dengan handuk dengan cara ditepuk dari arah depan kebelakang

5.Jangan memegang daerah kemaluan sampai area tersebut pulih

6.Rasa gatal disekitar jahitan adlaah normal,hal tersebut merupakan tanda penyembuhan , untuk mengurangi rasa tidak nyaman sebaiknya berendam di air hangat atau kompres dingin

7.Hindari berdiri atau duduk lama untuk mengurangi tekanan pada daerah kemaluan tidur miring lebih dianjurkan



PERAWATAN LUKA PERENIUM



DI III KEBIDANAN

PERAWATAN PERINEUM

Adalah perawatan daerah antara paha yang dibatasi kemaluan dan anus

Manfaatnya

Mencegah terjadinya infeksi sehubungan dengan penyembuhan luka

Faktor yang mempengaruhi

1. Gizi terutama protein
2. Obat-obatan
3. Keturunan
4. Sarana dan prasarana
5. budaya

Kapan melakukan perawatan ???

- 1.Saat mandi
- 2.Setelah buang air kecil
- 3.Setelah buang air besar

Caranya :

- 1.Mencegah kontaminasi dari anus
- 2.Menangani dengan lembut pada luka
- 3.Selalu menjaga kebersihan area kemaluan



Cara perawatan payudara
 1. Siapkan alat dan bahan
 2. Lakukan informed consent
 3. Cuci tangan
 4. Licinkan tangan dengan minyak baby oil
 5. Tempatkan kedua telapak tangan di antara kedua payudara

6. Lakukan pengurutan dimulai ke arah atas, ke samping, lalu ke bawah. Dalam pengurutan posisi tangan kanan ke arah sisi kanan dan tangan kiri ke arah sisi kiri.





7. Sokong payudara Dan urut dengan jari



8. Sokong payudara dan urut dengan sisi kelingking.





Perawatan payudara

9. Bersihkan payudara dengan waslap.



10. Lap payudara dengan waslap



11. Cuci



Perawatan payudara



Perawatan payudara adalah serangkaian tindakan pemeliharaan payudara setelah melahirkan

Tujuan:

- Memelihara hygiene atau kebersihan payudara
- memperbanyak/mempertahankan produksi ASI (Air Susu Ibu)

Waktu Pelaksanaan:
 Pelaksanaan perawatan payudara sesudah ibu melahirkan dimulai sedini mungkin, yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan.




Hal-hal yang Harus Diperhatikan
 Agar tujuan perawatan dapat tercapai maka hal-hal yang perlu diperhatikan adalah :

- Harus dikerjakan secara sistematis dan teratur
- Memelihara kebersihan/hygiene sehari-hari
- Nutrisi ibu baik dan keadaan sehari-hari
- Percaya diri sendiri akan kemampuan menyusui bayinya
- Hindari rasa cemas, rasa takut, dan stres

E. Teknik Perawatan Payudara

1. Alat dan bahan:

- Minyak kelapa Atau baby oil 
- Kapas secukupnya
- Waslap 2 buah 
- Handuk 2 buah 
- Baskom dua buah 
- Air hangat
- Air dingin 

<p>5. Hari kelima Posisi telentang kaki ditekuk, gerakan tangan kanan ke arah kaki kiri, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada</p> 	<p>9. Hari kesembilan Posisi tidur telentang, kedua tangan di samping badan, kedua kaki di angkat 90</p> 	
<p>6. Hari keenam dan ketujuh Posis tidur terlentang kedua kaki lurus Kedua kaki di angkat ke atas dalam keadaan lurus secara bergantian</p> 	<p>10. Hari kesepuluh Posisi tidur telentang, kedua tangan ditekuk dibelakang kepala, bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan di belakang kepala</p> 	
<p>8. Hari kedelapan Posisi nungging Napas melalui pernapasan perut Kerutkan anus, tahan sampai 5-10 hitungan, kemudian lepaskan</p> 	 <p>SENAM NIFAS</p>	

<p>BUGAR DAN SEHAT DI MASA NIFAS</p> 	<p>1. Hari pertama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi tidur telentang tanpa bantal dengan kedua kaki lurus • Tarik nafas dalam (pernapasan perut) melalui hidung sambil merilaksasikan otot perut • Tahan nafas selama 3-5 detik untuk relaksasi 	<p>3. Hari ke tiga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi tidur telentang • Kedua tangan berada di samping badan • Kedua kaki ditekuk membentuk sudut 45 • Bokog di angkat ke atas • Kembali ke posisi semula
<p>Apa itu senam nifas? Senam nifas adalah senam yang dilakukan setelah bersalin 2 hari sampai kurun waktu 40 hari</p> <p>Manfaat senam nifas: Membantu penyembuhan rahim, menormalkan sendi-sendi, merilekskan tubuh, dll</p>		
	<p>2. Hari kedua</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi tidur terlentang tanpa bantal dengan kedua kaki lurus • Kedua tangan ditarik lurus ke atas sampai kedua tangan bertemu • Turunkan tangan sampai kedua tangan bertemu 	<p>4. Hari ke empat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi tidur telentang kaki di tekuk 45 • Tangan kanan di atas perut, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada • Kerutkan anus sekuat 

TEKNIK MENYUSUI DAN CARA PENYIMPANAN ASI



POLTEKRES KEMENKES RIAU
JURUSAN KEBIDANAN

APA ITU ASI EKSKLUSIF??

ASI eksklusif adalah pemberian air susu ibu kepada bayi secara murni (tanpa makanan tambahan lain atau pengganti air susu ibu) sejak bayi lahir sampai usia bayi 6 bulan.



BAGAIMANA CARA MENYUSUI YANG BENAR

- ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu
- Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara

✦ Ibu duduk atau berbaring santai



✦ Perut bayi menempel badan ibu, kepala bayi menghadap payudara



- ✦ Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
- ✦ Ibu menatap bayi dengan kasih sayang



- Payudara dipegang dengan ibu jari di atas dan jari yang lain menopang di bawah
- Beri rangsangan untuk membuka mulut



- Kejala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta areola dimasukkan ke mulut bayi



- melepas isapan bayi
- Menyendawakan bayi



MENYIMPAN ASI PERAS

- Masukkan kedalam botol penutup yang sudah diebus agar steril
- Taruh label pada botol, jam berapa ASI tersebut diperas

c. Cara penyimpanan:

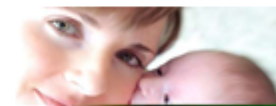
Metode Penyimpanan	Waktu Penyimpanan
Lemari Es Suhu 0-4 °C (32-39 °F)	8 hari
Dalam pembeku/ freezer (lemari es 1 pintu) suhu -15 °C (5 °F)	2 minggu
Dalam pembeku/ freezer (lemari es 2 pintu) suhu -18 °C (0 °F)	3-4 minggu
Deep freezer -20 °C	6-12 minggu

Keterangan: Dalam freezer tahan hingga 3 bulan tetapi zat antibodinya berkurang


Hangatkan ASI pada suhu tubuh (37°C).

Jangan dimasak, sebaiknya dengan cara:

- Calirkan ASI beku dengan 'penurunan suhu secara bertahap' selama satu malam dalam lemari pendingin.
- Rendam susu dalam mangkuk berisi air hangat.
- Aduk dengan cara digoyangkan
- Jangan gunakan microwave untuk mencairkan atau menghangatkan ASI.
- Setelah dicairkan, ASI harus digunakan dalam waktu 24 jam
- Teteskan ASI pada punggung tangan untuk merasakan suhu ASI.



Like, Share from Blog
THANK U...MAMA




2. Demam
kondisi ketika suhu tubuh di atas 38,0°C.

Kapan Terjadi ?
Demam biasanya dirasakan antara hari kedua dan kesepuluh setelah melahirkan

Mengapa Terjadi Demam ?


- Peradangan pada lapisan dalam rahim atau perut bagian bawah
- infeksi bakteri lokal dapat terjadi setelah persalinan normal melalui saluran rahim.



3. Sakit Kepala

Dapat terjadi dalam waktu 24 jam sampai 6 hari pasca melahirkan

4. Udema






Dapat terjadi selesai Melahirkan.

Penyebab

- Cairan infus
- Mengejan saat melahirkan


Tanda Bahaya Masa Nifas



**POLTEKKES
KEMENKES RIAU**

Nifas ??




Nifas (puerperium) adalah dimulai setelah kkelahiran lasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti keadaan semula (nsebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu.

Apa itu Tanda Bahaya Nifas?

Suatu keadaan gawat setelah prosses persalinan yang membutuhkan penanganan oleh tenaga kesehatan, karena apabila tidak segera dilakukan tindakan akan merusak jaringan atau sistem tubuh

Apa saja Tanda Bahaya Masa Nifas?



1. Perdarahan
Kehilangan darah > 500 ml setelah melahirkan

Kapan terjadi ?
24 jam pertama setelah melahirkan

Mengapa Terjadi Perdarahan ?

- Luka tempat tertanamnya plasenta belum pulih (sub involusi plasenta)
- Tertinggalnya sisa plasenta dirahim
- Infeksi



TANDA-TANDA INFEKSI TALI PUSAT

1. Pangkal tali pusat atau sekitarnya berwarna merah atau bengkak.
2. Keluar cairan yang berbau dan berminyak.
3. Ada darah yang keluar terus-menerus.
4. Kejang.
5. Bayi mengalami demam.

HAL-HAL YANG PERLU DI PERHATIKAN DALAM PERAWATAN TALI PUSAT

1. Jangan menggunakan plester dalam membalut tali pusat bayi karena dapat menyebabkan
2. Daerah tali pusat dan sekitarnya harus selalu dalam keadaan kering dan bersih
3. Jangan mengoleskan alkohol atau betadine pada tali pusat karena akan menyebabkan tali pusat menjadi lembab
4. Lipatlah popok di bawah puntung tali pusat
5. Bila terdapat tanda-tanda infeksi pada tali pusat, seperti kemerahan atau mengeluarkan nanah atau darah dan berbau segera hubungi petugas kesehatan
6. Jangan membungkus pusar atau mengoleskan bahan atau ramuan apapun ke puntung tali pusat

PERAWATAN TALI PUSAT



DIII KEBIDANAN POLTEKES KEMENKES RIAU

PENGERTIAN



Perawatan tali pusat adalah tindakan perawatan pada tali pusat bayi baru lahir (BBL) sejak di potongnya tali pusat sampai tali pusat kering dengan tujuan untuk mencegah infeksi pada tali pusat bayi dan mencegah penyumbatan atau bekas pematangan tali pusat.

TUJUAN

- > Mencegah infeksi.
- > Mencegah perasa, pematangan tali pusat.
- > Mencegah terlayanya tali pusat.
- > Mencegah terjadinya tetanus pada bayi baru lahir.

ALAT DAN BAHAN

1. Air hangat
2. Kassa
3. Kassa steril
4. Sarung tangan steril (handsoon)

CARA PERAWATAN TALI PUSAT



1. Cuci tangan dengan sabun sampai bersih, keringkan dengan handuk bersih.
2. Turunkan sedikit bagian atas popok agar tidak bersentuhan dengan tali pusat.
3. Buka balutan pada tali pusat yang akan diganti dengan lembut dan hati-hati.

4. Bersihkan tali pusat dan daerah sekitar tali pusat menggunakan kassa yang di basahi dengan menggunakan air hangat dengan lembut dan hati-hati.
5. Keringkan tali pusat dan balut kembali dengan menggunakan kassa steril.

WAKTU PERAWATAN TALI PUSAT

1. Setelah mandi pagi atau sore.
2. Sewaktu-waktu bila balutan tali pusat basah oleh air kencing atau kotoran bayi.
3. Lakukan sampai tali pusat kering.





DIII KEBIDANAN POLTEKES
KEMENKES RIAU

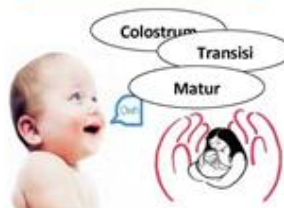
PENGERTIAN

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI pada bayi berupa ASI saja, tanpa diberikan cairan lain baik dalam bentuk apapun kecuali sirup obat.

ASI eksklusif diberikan minimal dalam jangka waktu 6 bulan.



JENIS-JENIS ASI



1. Colostrum
 - Cairan pertama sampai hari ke-4
 - Sifatnya kental dan berwarna kekuningan
 - Mengandung beta karoten dan dibutuhkan oleh bayi baru lahir.
 - Pencakar (pembersih usus bayi)
2. Transisi
 - Diproduksi hari ke-4 sampai hari ke-10.
 - Memiliki protein makin rendah, tetapi lemak dan hidrat arang makin tinggi.
 - Pengeluaran ASI mulai stabil begitu juga kondisi fisik ibu.
 - Keluhan nyeri pada payudara sudah berkurang.
3. Matur
 - Disekresi hari ke-10 sampai seterusnya.
 - Merupakan nutrisi yang terus berubah disesuaikan dengan perkembangan bayi sampai usia 6 bulan.
 - Cairan yang berwarna kekuning-kuningan
 - Mengandung antibodi, enzim, dan hormon

MANFAAT ASI BAGI BAYI DAN IBU



1. Manfaat ASI Bagi Bayi, adalah :

- o Memperkuat sistem kekebalan tubuh.
- o Meningkatkan kekebalan pada sistem pencernaan.
- o Menurunkan terjadinya resiko berbagai penyakit
- o Mendukung pertumbuhan kecerdasan anak
- o Memiliki komposisi nutrisi yang tepat dan seimbang

(HANYAASI YANG MEMILIKINYA)

2. Manfaat Pemberian ASI Pada Bayi Bagi

Ibu, yaitu :

- o Mencegah perdarahan
- o Mendorong terjadinya kontraksi uterus dan mempercepat proses involusi uterus,
- o Mengurangi berat badan



- o Mengurangi resiko terkena kanker payudara
- o Praktis dan ekonomis.
- o Sebagai alat kontrasepsi.

PENYIMPANAN ASI

ASI dapat diperah lalu disimpan. ASI perah adalah ASI yang diambil dengan cara diperah kemudian disimpan dan nantinya diberikan pada bayi.



Batas Penyimpanan ASI?

- a. Jika Anda hanya menaruhnya pada suhu ruangan biasa, ASI dapat bertahan selama 8 jam
- b. Di dalam lemari es (dengan suhu empat derajat), ASI dapat bertahan selama 2x24 jam.
- c. Jika di dalam freezer (dengan suhu minus lima belas derajat)

TANDA-TANDA BAYI CUKUP ASI

- a. Tidurnya nyenyak,
- b. Segar saat terbangun,
- c. Berat badannya bertambah Sesuai perkembangan usia



Keajaiban ASI

Sentuhan dan pijat bayi pada bayi setelah lahir ipat memberikan jaminan adanya kontak tubuh yang berkesinambungan yang dapat mempertahankan peredaran darah pada bayi. Pijat bayi bermanfaat bagi perkembangan fisik dan emosi bayi anda.

MANFAAT PIJAT BAYI SETIAP HARI

1. Meningkatkan berat badan bayi
2. Meningkatkan pertumbuhan bayi
3. Meningkatkan daya tahan tubuh bayi karena sistem imun bayi diperkuat akibat efek pijatan
4. Membuat bayi tidur lebih lelap
5. Memacu sistem sirkulasi jantung bayi dan denyut jantung, pencernaan, pencernaan, dan sistem kekebalan tubuh.
6. Menambah ikatan batin antara bayi dengan orang tuanya.

WAKTU YANG TEPAT UNTUK MEMIJAT

Pemijatan terhadap bayi dapat dilakukan kapan saja sesuai selera. Pijat bayi ini paling baik dilakukan setiap hari pada pagi hari sebelum mandi atau malam hari agar membantu bayi tertidur dengan nyenyak.

PERSIAPAN SEBELUM MEMIJAT

Sebelum melakukan pijatan perhatikan hal berikut ini:

1. Tangan Anda sudah bersih dan hangat
2. Hindari kuku panjang dan lapisan perhiasan Anda agar tidak melukai bayi Anda.
3. Pastikan ruangan hangat.
4. Bayi sudah selesai makan atau sedang tidak lapar.

5. Luangkan waktu Anda selama 15 menit dan tanpa adanya gangguan.
6. Duduk pada posisi yg nyaman dan tenang.
7. Berikan bayi di atas permukaan kain yg rata, lembut, dan bersih.
8. Paksiian bayi sebaiknya ditinggalkan.
9. Siapkan handuk, popok, ganti baju, dan minyak bayi (baby oil / lotion).

HAI-HAI YANG DIANTURKAN SEJAWA PEMIJATAN

1. Selalu memandang bayi selama pemijatan berlangsung.
2. Bernyanyi atau putar lagu yang tenang atau lembut ketika pemijatan berlangsung.
3. Awali pijatan dengan sentuhan ringan, dilanjutkan dengan penambahan tekanan sentuhan.
4. Selalu perhatikan layout yang diberikan bayi anda.
5. Mandikan bayi atau lap tubuh bayi bila pemijatan dilakukan dengan melumuri bayi dengan baby oil.
6. Hindari mata bayi anda dari baby oil / lotion.
7. Konsultasikanlah pada dokter anak atau bidan untuk keterangan lebih lanjut mengenai pemijatan bayi.

HAI-HAI YANG TIDAK DIANTURKAN SEJAWA PEMIJATAN

1. Memijat langsung setelah bayi selesai makan
2. Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan.
3. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
4. Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat
5. Memakai posisi pijat tertentu pada bayi.

LANGKAH-LANGKAH MEMIJAT

Wajah



1. Tekan jari-jari Anda pada kebing bayi, pelipis, dan pipi.
2. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat daerah di atas alis.
3. Dengan tekanan lembut, tarik garis dengan ibu jari dari hidung bayi kearah pipinya.
4. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat sekitar mulutnya, tarik sehingga bayi tersenyum.
5. Pijat lembut rahang bawah bayi Anda dari tengah ke samping seolah membuat bayi tersenyum.
6. Pijat searah lembut daerah di belakang telinga ke arah dagu.

haha



Letakkan kedua tangan Anda di tengah dada bayi Anda dan gerakan ke atas kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke ulu hati tanpa menggerakkan tangan seperti membentuk hati, lalu dari tengah dada bayi pijat menyilang dengan telapak tangan Anda ke arah bahu seperti membentuk kupu-kupu.

Perut



Lakukan gerakan memijat di atas perut bayi seperti mengayuh sepeda dari atas ke arah bawah perut kemudian angkat kedua kaki bayi Anda & tekan lutuhnya perlahan-lahan ke arah perut.

"I Love You"



Buatlah sebuah bentuk huruf "I" melalui usapan dengan tangan kanan Anda berada di perut sebelah kiri bayi (kanan Anda)

"Love"

Buatlah huruf "L" terbalik mulai dari kiri ke kanan

"You"

Buatlah huruf "U" terbalik, mulai dari kiri ke kanan. Saat Anda menjalankan gerakan ini, usapkan "I Love You" dengan nada yang lembut.

Tangan dan Kaki



Peganglah lengan bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul softball.

dengan gerakan seperti memerah, pijat tangan bayi dari bahu ke pergelangannya. Lakukan gerakan kebalikan dari pergelangan ke arah pinggul lengannya. Tarik lembut jari-jari bayi Anda dengan gerakan memutar. Dengan kedua ibu jari secara bergantian, pijat seluruh permukaan telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung.

Untuk kaki ikut cara yang sama seperti teknik memijat tangan.

Punggung



Pijat dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan di sepanjang punggungnya, luruskan salah satu telapak tangan Anda dari leher sampai ke pantat bayi dengan sedikit tangan. Dengan jari-jari Anda buat gerakan melingkar terutama pada otot di sekitar tubir punggung. Buat pijatan memanjang dengan telapak tangan dari leher ke kakinya untuk mengakhiri pijatan Anda.

Saat memijat, gunakan baby oil untuk mengurangi gesekan pada kulit bayi. Produk yang telah teruji keamanannya secara klinis membantu meningkatkan sentuhan Anda, memijat jadi lebih mudah, bahkan lebih menyenangkan bagi Anda dan bayi Anda.

PANDUAN MEMIJAT BAYI



PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D-III) POLITEKES KEMENKES RIAU

Lampiran 9

