

LAMPIRAN



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



Nomor : PP.04.03/3.5/ **0243** /2021
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

15 Januari 2021

Yang terhormat,
Pimpinan PMB Dince Safrina
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	Elsy Dini Saraswati	P031815401008	III / VI
2	Elvi Anjani	P031815401009	III / VI
3	Emi Efrida Silaban	P031815401010	III / VI
4	Monica Febrianti Khasanah	P031815401022	III / VI
5	Novi Mustova	P031815401024	III / VI
6	Sulia Ningsih	P031815401033	III / VI
7	Yuliani Latifah	P031815401039	III / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Dince Safrina 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,
Wadir I

Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes
NIP 197107252000031001

PRAKTIK MANDIRI BIDAN DINCE SAFRINA

Bidan : Hj. Dince Safrina, SST, MKM

Jl. Limbungan, Limbungan, Kec. Rumbai Pesisir, Kota Pekanbaru, Riau

Maret 2021

Nomor : 003 /SBLTA /D /2021
Lampiran :
Hal : Surat Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA)

Yang terhormat,
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
Di Pekanbaru

Dengan Hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini:
Nama : Hj. Dince Safrina, SST, MKM
Jabatan : Pimpinan PMB Dince Safrina

Menerangkan bahwa
Nama : Yuliani Latifah
NIM : P031815201039
Tingkat : III
Semester : VI (Enam)

Telah kami setuju untuk melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas, dan neonatus secara berkelanjutan sebagai syarat penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. I Di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.



Pimpinan PMB Dince Safrina

Hj. Dince Safrina, SST, MKM

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

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Namapatient : *Yani Ria*
Umur : *38 tahun*
Pekerjaan : *rt*
Alamat : *Jl. Pembina IV*

Hubungan dengan pasien suami/keluarga/kerabat

Nama : *Jubator*
Umur : *39 tahun*
Pekerjaan : *Peleburan*
Alamat : *Jl. Pembina IV*

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 (Yuliani Ltifah) tanpa adanya paksaan, dan semua ketentuan dan tindakan serta asuhan yang akan dilakukan telah dijelaskan dan sudah dipahami.

Pekanbaru, Desember 2020

Mengetahui

Mahasiswa

Pasien

Saksi/Suami

[Signature]
(.....)



[Signature]
(*Yani Ria*.....)

[Signature]
(*Jubator*.....)

I KEL.F.R	II NO.	III Masalah / Faktor Risiko Skor Awal ibu Hamil	SKOR	IV Tribulan			
				I	II	III.1	III.2
I	1	Terlalu muda, hamil I \leq 16 th	2				
	2	Terlalu Tua, hamil I \geq 35 th	4				
		Terlalu lambat hamil I, kawin \geq 4 th	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi (\geq 10 th)	4				4
	4	Terlalu cepat hamil lagi ($<$ 2 th)	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4				
	6	Terlalu tua, umur \geq 35 tahun	4				4
	7	Terlalu pendek $<$ 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan : a. Tarikan tang / Vakum b. Uri Dirogoh c. Diberi Infus / Tranfusi	4 4 4				
10	Pernah Operasi Sesar	8					
II	11	Penyakit pada ibu hamil :	4				
		a. Kurang darah b. Malaria					
		c. TBC Paru d. Payah Jantung	4				
		e. Kencing Manis (Diabetes)	4				
		f. Penyakit Menular Seksual	4				
		12	Bengkak pada muka / tungkai dan tekanan darah tinggi	4			
	13	Hamil kembar 2 atau lebih	4				
	14	Hamil kembar air (Hydramnion)	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
	17	Letak Sungsang	8				
	18	Letak Lintang	8				
III	19	Pendarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Pre-eklampsia berat / Kejang ²	8				
		JUMLAH SKOR					10

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 31-12-2010
- Nama bidan :
- Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya :
- Alamat tempat persalinan :
- Catatan : rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk :
- Tempat rujukan :
- Pendamping pada saat merujuk :
 - Bidan Teman
 - Suami Dukun
 - Keluarga Tidak ada

KALA I

- Perubahan tekanan darah : 110/70
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah Tsb :
- Hasilnya :

KALA II

- Episiotomi :
 - Ya, Indikasi :
 - Tidak
- Pendamping pada saat persalinan
 - Suami Teman Tidak ada
 - Keluarga Dukun
- Gawat Janin :
 - Ya, tindakan yang dilakukan :
 - a.
 - b.
 - c.
 - Tidak
- Distosia bahu :
 - Ya, tindakan yang dilakukan :
 - a.
 - b.
 - c.
 - Tidak

Masalah lain sebutkan :

- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

KALA III

- Lama kala III : 10 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U lm ?
 - Ya, waktu :
 - Tidak, alasan :
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - Ya, alasan :
 - Tidak
- Pepengangan tali pusat terkendali ?
 - Ya
 - Tidak, alasan :

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	22.30	120/80	80x/1	2 jari p/rt	Baik	Tidak penuh	Normal
	22.53	120/70	80x/1	2 jari p/rt	Baik	Tidak penuh	Normal
	23.00	128/80	80x/1	2 jari p/rt	Baik	Tidak penuh	Normal
	23.23	122/80	82x/1	3 jari p/rt	Baik	Tidak penuh	Normal
2	23.53	125/80	80x/1	2 jari p/rt	Baik	Tidak penuh	Normal
		124/80	80x/1	2 jari p/rt	Baik	Tidak penuh	Normal

Masalah kala IV :

Masalah kala IV :

- Masase fundus uteri ?
 - Ya
 - Tidak, alasan :
- Plasenta lahir lengkap (intact) ?
 - Ya / Tidak
 - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 - a.
 - b.
- Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
 - Ya, tindakan :
 - a.
 - b.
 - c.
- Leserasi :
 - Ya, dimana : perineum
 - Tidak
- Jika leserasi perineum, derajat : 1/3/4
 - Tindakan :
 - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
 - Tidak dijahit, alasan :
- Atoni uteri :
 - Ya, tindakan :
 - a.
 - b.
 - c.
 - Tidak
- Jumlah perdarahan : 100 ml
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

BAYI BARU LAHIR :

- Berat badan : 3700 gram
- Panjang : 49 cm
- Jenis kelamin : L/P
- Penilaian bayi baru lahir : baik / ada penyulit
- Bayi lahir :
 - Normal, tindakan :
 - mengeringkan
 - menghangatkan
 - rangsang taktil
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
 - mengeringkan bebaskan jalan napas
 - rangsang taktil menghangatkan
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - lain - lain sebutkan :
 - Cacat bawaan, sebutkan :
 - Hipotermi, tindakan :
 - a.
 - b.
 - c.
- Pemberian ASI
 - Ya, waktu : 1 jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan :
- Masalah lain, sebutkan :
- Hasilnya :

Kuesioner
Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama: Ny.I Alamat: Jlherap
Tanggal Lahir: _____
Tanggal kelahiran Bayi: 31-12-2020 No. Telepon: 085360020044

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 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

- Sebanyak yang saya bisa
 Tidak terlalu banyak
 Tidak banyak
 Tidak sama sekali

2. Saya melihat segala sesuatunya kedepan sangat menyenangkan

- Sebanyak sebelumnya
 Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya
 Kurang dibandingkan dengan sebelumnya
 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: _____

Tanggal: _____

Nomor Registrasi Ibu: _____
 Nomor Urut di Kohort Ibu: _____
 Tanggal menerima buku KIA: 2/7/2020
 Nama & No. Telp. Tenaga Kesehatan: NMB DINCE SAFINA

Nama Ibu: NAMI RIA
 Tempat/Tgl. Lahir: 28 Tahun
 Kehamilan ke: 12 Anak terakhir umur: 17 tahun
 Agama: KRISTEN
 Pendidikan: Tidak Sekolah/SD/SMP/SMU/Akademi/Perguruan Tinggi*
 Golongan Darah: _____
 Pekerjaan: I.P.T.
 No. JKN / BPJS: _____

Nama Suami: JULIATA
 Tempat/Tgl. Lahir: 29 Tahun
 Agama: KRISTEN
 Pendidikan: Tidak Sekolah/SD/SMP/SMU/Akademi/Perguruan Tinggi*
 Golongan Darah: _____
 Pekerjaan: perkebunan

Alamat Rumah: Jl. Herap
 Kecamatan: _____
 Kabupaten/Kota: _____
 No. Telp. yang bisa dihubungi: 085360070044

Nama Anak: _____ L/P*
 Tempat/Tgl. Lahir: _____
 Anak Ke: _____ dari _____ anak
 No. Akte Kelahiran: _____
 No. JKN / BPJS: _____

*Lingkari yang sesuai

CATATAN KESEHATAN IBU HAMIL

Diisi oleh Tenaga Kesehatan

Nama Perempuan, Tempat Pelayanan, Paraf	Tgl	Keluhan	UK (mm)	BB (kg)	TD (mmHg)	LILA (cm)	Tinggi Fundus (cm)
NMB DINCE SAFINA	2/7/20	Mual Pusing	± 15 mm	67	130/80	25	-
NMB DINCE SAFINA	7/7/20	Keputihan	25-26	63	140/80	-	27 cm
NMB DINCE SAFINA	10/7/20	ANC	± 27 mm	65	130/80	-	-
NMB DINCE SAFINA	17/7/20	Sakit pinggang	± 28 mm	69	150/80	27 cm	28 cm
NMB DINCE SAFINA	27/7/20	kaki bengkak	± 26 mm	70	120/80	31	31 cm
NMB DINCE SAFINA	31/7/20	kaki bengkak	± 30 mm	69	130/80	31	31 cm
NMB DINCE SAFINA	31/7/20	kekurangan darah Hb 7,0 Ht 20 Vt 20	± 30 mm	69	150/90	-	30 cm

CATATAN IMUNISASI ANAK

UMUR (BULAN)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Vaksin	Tanggal Pemberian Imunisasi											
Hepatitis B (< 24 jam)	3/12	20										
BCG	6/2	21										
*Polio tetes 1												
*DPT-HB-Hib 1												
*Polio tetes 2												
** PCV 1												
*DPT-HB-Hib 2												
*Polio tetes 3												
** PCV 2												
*DPT-HB-Hib 3												
*Polio tetes 4												
Polio Suntik (IPV)												
Campak-Rubella												
**JE												
** PCV 3												

Umur (Bulan)	18	24
Vaksin	Tanggal Pemberian Imunisasi	

CATATAN IMUNISASI ANAK

SYARAT MENGIKUTI SENAM HAMIL

Ada beberapa syarat yang harus diperhatikan oleh ibu hamil sebelum mengikuti senam hamil.

Menurut Mochtar (1998), syarat tersebut antara lain :

- Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan.
- Latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai 22 minggu.
- Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu.
- Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil.

WAKTU PELAKSANAAN SENAM HAMIL

Senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari 3 bulan, karena sebelum usia kandungan menginjak 3 bulan penlekatan janin di dalam uterus belum terlalu kuat. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari resiko abortus (Kushartanti dkk, 2004).



DEFINISI SENAM HAMIL

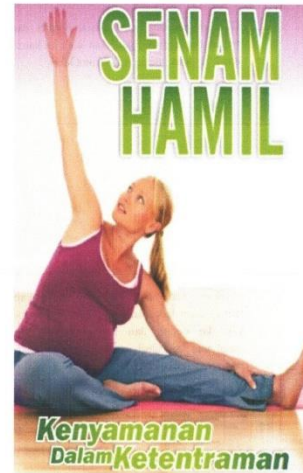
Senam hamil ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (FK Unpad, 1998).

TUJUAN KHUSUS :

- Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan serta fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan.
- Melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.
- Membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak nafas.
- Menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan.
- Dapat mengatur diri kepada ketenangan.

Senam Hamil

For a Healthy Baby



POLTEKES KEMENKES RIAU
PRODI DIII KEBIDANAN TK. 2A

GERAKAN SENAM HAMIL

- Gerakan pertama yaitu posisi berdiri dan tangan di pinggang, gerakan leher ke kanan dan kiri untuk meregangkan otot leher.

- Gerakan sederhana dengan melakukan latihan dasar kaki dan menggerakkan telapak kaki ke depan dan ke belakang guna membantu sirkulasi vena dan mencegah pembengkakan di kaki.

- Tidur telentang dengan satu kaki lurus dan satu kaki ditekuk kemudian dorong kembali ke depan. Lakukan bergantian dengan kaki lainnya. Gurunya untuk latihan dasar panggul.

- Pada gerakan ini yaitu berbaring dengan posisi miring. Angkatlah kaki perlahan-lahan lalu turunkan. Lakukan bergantian dengan kaki satunya. Gurunya untuk menguatkan otot paha.

- Selanjutnya berbaring telentang, kedua lutut dipegang dengan tangan, kemudian tarik nafas dan berlatih mengedan.

- Sikap merangkak, letakkan kepala di antara ke dua tangan, lalu menoleh ke samping. Selanjutnya turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur. Bertahanlah pada posisi ini selama kurang lebih 1 menit.

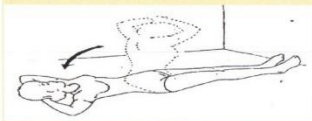
NB : Gerakan ini sangat cocok untuk Ibu yang bayinya masyi belum masuk pinggul (sungsang)

- Gerakan yang ini anda bisa melibatkan suami dengan membantu memijat daerah pinggang, punggung, dan bahu untuk melepaskan ketegangan dan memulihkan otot pinggang yang lelah.

B. tubuh tetap berbaring, kedua kaki ditekek. Gerakannya mengangkat kepala dan badan. Satu tangan menyentuh lutut kiri. Lakukan bergantian 4-8 kali.

4. latihan fleksibilitas otot tulang belakang. Tubuh posisi merangkak. Masukkan tangan kiri kearah kanan diikuti gerak kepala kearah yang sama, sementara satu tangan menahan. Setelah itu keluarkan tangan yang digerakkan tadi kearah luar dengan posisi agak keatas dan lurus, ikuti dengan gerakan kepala. Lakukan gerakan dengan tangan bergantian.

Hari ke 8-10:



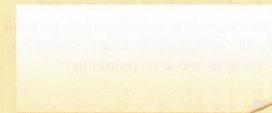
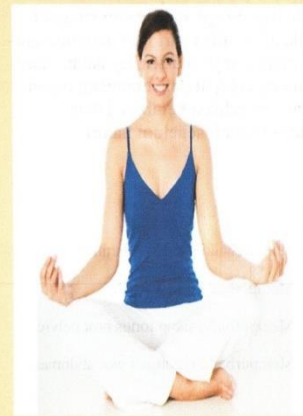
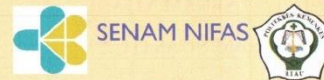
Tidur terlentang kaki lurus, kedua telapak tangan diletakkan ditenguk kemudian bangun untuk duduk (sit up)

KONTRA INDIKASI SENAM

1. pemisahan simphisis pubis
2. Coccygis yang patah
3. Punggung yang cedera
4. Ketegangan pada ligament kaki atau otot
5. Trauma perineum yang parah atau nyeri luka abdomen (operasi ceasar).

HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN SEBELUM SENAM NIFAS

1. ibu memeriksakan diri ke dokter dan diizinkan untuk melakukan latihan senam nifas.
2. Jangan lakukan latihan jika ibu merasa dalam keadaan kurang segar atau lelah.
3. Hentikan bila ibu merasa pusing dan kelelahan



SENAM NIFAS

APA SENAM NIFAS ITU???

Senam nifas adalah program latihan berupa olahraga atau senam yang dilakukan ibu nifas dari hari pertama sampai berakhirnya masa nifas dalam rangka mempercepat penyembuhan organ-organ reproduksi kembali dalam keadaan normal sebelum hamil.

TUJUANNYA...

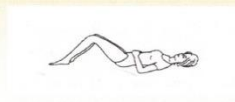
1. memperbaiki sirkulasi darah
2. Memperbaiki sikap tubuh
3. Memperbaiki sikap tonus otot pelvic
4. Memperbaiki regangan otot abdomen

LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS

Gerakan senam nifas ini dilakukan dari gerakan yang paling sederhana hingga yang tersulit dan sebaiknya dilakukan secara bertahap dan terus menerus (continue)

Hari pertama:

1. latihan pernafasan. Sikap tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut diawali dengan mengambil nafas melalui hidung, kembangkan perut dan tahan hingga hitungan ke-5 atau hitungan ke-8 kemudian buang melalui mulut. Ulangi 4-8 kali.



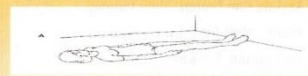
2. Latihan tungkai kaki. Telapak kaki direntangkan lurus kemudian digerakan keatas. Lakukan 4-8 kali. Gerakan kedua telapak kaki memutar kedalam dan keluar



3. latihan otot dasar panggul dan vagina. Tubuh berbaring dengan kedua kaki ditekek, tangan diletakkan dibawah pantat, kepala diangkat sedikit. Kemudian kerutkan pantat kedalam seperti orang menahan BAB.



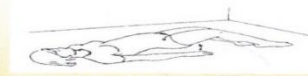
4. berlatih postur yang benar, berbaring lurus dengan kedua telapak kaki berdiri keatas. Tangan lurus disamping badan.



Hari kedua sampai ketujuh:

Lakukan langkah senam pertama seperti diatas.

1. latihan melonggarkan sendi panggul. Berbaring dengan kedua tangan disamping tubuh, tekuk kaki kanan dan letakkan kearah kaki kiri yang lurus. Aba-aba: kiri-kembali. Lakukan 4-8, setelah itu bergantian dengan kaki sebelahnyanya.
2. Tubuh berbaring, kedua kaki ditekek, tangan disamping tubuh. Lalu pantat agak diangkat tinggi, tahan sebenar lalu turunkan
3. A. latihan otot perut. Berbaring, kedua kaki ditekek, angkat kepala dan kedua tangan lurus menyentuh kedua lutut kaki.



PENGURUTAN KETIGA



Menyokong payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi kearah puting susu. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali.

PENGOMPRESAN



Selesai pengurutan kedua payudara dikompres dengan waslap hangat

selama 2 menit. Kemudian diganti dengan kompres waslap dingin selama 1 menit. Keringkan payudara dengan handuk kering dan pakaikan bra.

PERAWATAN PUTING SUSU

Puting susu perlu dirawat agar dapat bekerja dengan baik karena puting susu memegang peranan penting pada saat menyusui

Berikut ini langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk merawat puting susu :

1. Kompres kedua puting susu dengan kapas yang telah di basahi minyak atau baby oil selama lebih kurang 5 menit agar kotoran disepertai puting susu mudah terangkat.
2. Jika puting susu normal, lakukan perawatan berikut :
 - Oleskan minyak pada ibu jari dan telunjuk lalu letakkan keduanya pada puting susu.
 - Lakukan gerakan memutar kearah dalam sebanyak 30 kali putaran untuk kedua puting susu.
 - Gerakan tersebut bertujuan meningkatkan Elastisitas otot puting susu.
3. Jika puting susu datar atau masuk kedalam lakukan tahap berikut :
 - Letakkan kedua ibu jari disebelah kiri dan kanan puting susu, kemudian tekan dan hentakkan kearah luar menjauhi puting susu secara perlahan.
 - Letakkan kedua ibu jari diatas dan dibawah puting susu, lalu tekan serta hentakkan kearah luar menjauhi puting susu secara perlahan.
 - Lakukan langkah-langkah perawatan tersebut 4-5 kali pada pagi dan sore hari, sebaiknya diperhatikan untuk tidak menggunakan bahan-bahan seperti alkohol atau sabun untuk membersihkan puting susu karena hal ini dapat menyebabkan kulit menjadi kering dan lecet.

PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS



DIBUAT OLEH :
MAHASISWI KEBIDANAN TK. II A

KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

POLTEKES KEMENKES RIAU

PRODI III KEBIDANAN

PERAWATAN PAYUDARA

Suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI.



TUJUAN PERAWATAN

- = Memelihara kebersihan payudara
- = Melenturkan dan menguatkan puting susu
- = Melancarkan produksi ASI

WAKTU PELAKSANAAN

Dilakukan 2 kali sehari pada waktu mandi pagi dan sore hari

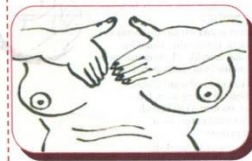
PERSIAPAN ALAT DAN BAHAN :

- Minyak kelapa/baby oil
- kapas
- 2 Handuk
- 2 Waslap atau sapu tangan
- 2 Baskom berisi Air hangat dan Air dingin

TEKNIK PERAWATAN PAYUDARA :

1. cuci tangan sebelum perawatan payudara
2. Pasang satu handuk dipinggir dan dipinggang klien.
3. Ambil kapas dan basahi dengan minyak lalu tempelkan pada aerola mammae selama 5 menit kemudian bersihkan dengan diputar.
4. Kedua tangan diberi minyak lalu lakukan pengurutan.

PENGURUTAN PERTAMA



1. Licinkan kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil.
2. Tempatkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara.
3. Lakukan pengurutan dimulai kearah atas lalu telapak tangan kiri dan telapak tangan kanan ke arah sisi kanan.

4. Lakukan terus pengurutan kebawah atau kesamping. Selanjutnya pengurutan melintang. Telapak tangan mengurut kedepan, lalu lepas kedua telapak tangan dari payudara.

5. Ulangi gerakan 20-30 kali.

PENGURUTAN KEDUA



Menyokong payudara kiri dengan tangan kiri, kemudian dua atau tiga jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan, mulai dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu. Lakukan tahap yang sama. Lakukan dua kali gerakan pada setiap payudara.

A. Pijatan "Matahari Bulan" :

- 1) Dengan tangan kanan, buatlah arah bulan separuh yang terbalik dari arah kiri ke kanan
- 2) Tangan kanan diatas, dan tangan kiri di bawah dan lakukan gerakan memutar mengikuti arah jarum jam dengan membentuk lingkaran penuh seperti matahari
- 3) Rasakan gelembung angin lalu tekan lembut dengan jari anda searah jarum jam

B. Pijatan " I Love U" :

- 1) Usap perut sebelah kiri bayi dengan tangan kanan sembari membentuk huruf "I"
- 2) Buat huruf "L" terbalik dari arah kiri ke kanan
- 3) Buat huruf "U" terbalik dari arah kiri ke kanan
- 4) Bisikkan ke telinga bayi dengan kata "I Love U"



4. Tangan dan kaki (Menghilangkan ketegangan dan memperkuat tulang)

Pijat tangan bayi dari bahu menuju pergelangan tangan, seperti memerah. Lakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke arah lengan, tarik lembut jari-jari bayi dengan gerakan memutar. Kedua ibu jari bergantian memijat permukaan telapak tangan dan punggung tangan. Gunakan telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung.



5. Punggung (Memperkuat otot untuk menyandang tulang belakang)

Pijat maju mundur dengan ke 2 telapak tangan di sepanjang punggungnya. Lakukan sedikit tekanan lembut dan luruskan salah satu telapak tangan dari leher ke arah pantan. Buat gerakan melingkar terutama pada otot sebelah tulang punggung. Buat pijatan memanjang dengan kedua telapak tangan dari leher ke arah kaki untuk mengakhiri pijatan.



PIJAT BAYI



PRODI D-III KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES
RIAU



PENGERTIAN

Pijat Bayi merupakan bahasa sentuhan. Dengan pijat bayi, ibu dapat menenangkan dan menyamankan bayi serta mengomunikasikan cinta.

MANFAAT PIJAT BAYI

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
3. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
4. Meningkatkan kenaikan berat badan
5. Mengurangi stress dan ketegangan
6. Membuat tidur lelap
7. Mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan sakit perut
8. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi



HAL-HAL YANG TIDAK DI-ANURKAN UNTUK PEMIJATAN

1. Memijat bayi langsung setelah selesai minum susu.
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. Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi

WAKTU PEMIJATAN

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan. pemijatan dapat dilakukan setiap hari. Waktu pemijatannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu: Pagi hari, dan malam hari (sebelum tidur).

PANDUAN PIJAT BAYI

1. Wajah (Melemaskan otot wajah)

Pijat daerah diatas alis dengan ke dua ibu jari menggunakan tekanan yang lembut, tarik garis dengan ibu jari dari arah hidung ke arah pipi Pijat sekitar area mulutnya dengan kedua ibu jari tarik sampai ia tersenyum, pijat lembut rahang bawah bayi dari tengah ke arah samping dan di daerah belakang telinga ke arah dagu.



2. Dada (memperkuat organ paru-paru dan Jantung)

Dengan kedua tangan di tengah dada bayi, buat gerakan ke atas dan kesisi luar tubuh, kemudian ke ulu hati tanpa mengangkat tangan, lalu pijat menyilang dari tengah dada ke arah bahu, seperti membentuk kupu-kupu.



3. Perut (Meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit)

Pijat perut bayi dari atas ke bawah, lalu angkat ke dua kaki bayi dan tekan lututnya perlahan-lahan ke arah perut.



Apa Saja manfaatnya???

- Menurunkan risiko kanker rahim dan serviks
- Mencegah penyakit menular seksual
- Menurunkan angka kematian ibu dan bayi dan membentuk keluarga bahagia dan sejahtera
- Serta meringankan beban ekonomi keluarga

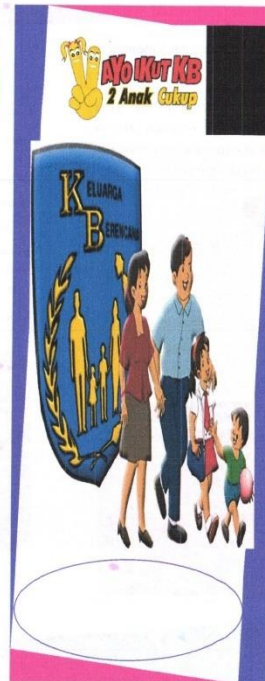


Apa sih KB itu??

KB adalah suatu media untuk mengatur jumlah dan jarak antara kelahiran anak, guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga

Tujuan Program KB

Untuk memperkecil angka kelahiran, menjaga kesehatan ibu dan anak serta membatasi kehamilan jika jumlah anak sudah mencukupi



Siapa saja yang harus memakai KB

Yakninya pasangan usia subur yang ingin menunda kehamilan, menjarakkan kehamilan atau mengakhiri kehamilan

Metode Kontrasepsi

Merupakan cara, alat, obat2an yang di gunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan yakninya:

1. metode laktasi
2. Kondom
3. Pil KB
4. KB suntik
5. Implant/susuk
6. IUD/spiral

MAL

Metode KB yang cocok untuk ibu nifas syaratnya:

- Menyusui bayi secara eksklusif setelah melahirkan
- Belum Haid

KONDOM

Keuntungan:	Keterbatasan:
#Efektif bila digunakan dengan benar.	#Efektivitas tidak terlalu tinggi
#Tidak mengganggu ASI	#Agak mengganggu hubungan seksual
#Murah dan mudah di dapat	#Bisa terjadi alergi bahan dasar kondom
#mencegah	



KB SUNTIK

Suntikan 1 bulan	Suntikan 3 bulan
Mengandung estrogen dan progesterone.	Mengandung progesterone saja.
Mengganggu produksi asi.	Tidak mengandung produksi asi
Harus datang setiap 1 bulan	Harus datang setiap 3 bulan dan dapat mengganggu haid

Implan/susuk KB

Di pasang di lengan atas bagian dalam

- Mengandung hormone progesterone
- Tidak mengganggu asi dan hubungan seks
- Dapat di cabut sesuai kebutuhan dan kesuburan
- Dapat merubah pola haid
- Dan terjadi perubahan berat badan

IUD/Intra Uterine Device

Spiral di tanam di dalam rahim untuk mencegah pertemuan sel telur dengan sperma

1. Efektivitas tinggi
2. Jangka panjang 5-10 tahun
3. Tidak mengganggu produksi asi
4. Tidak mengganggu hubungan seks
5. Haid lebih banyak dan sering, progesterone rendah

Dokumentasi
Kehamilan



Persalinan



BBL

