

Kartu Skor Poedji Rochjati

I KEL F.R	II N O.	III Masalah / Faktor Resiko	IV SKOR	Triwulan			
				I	II	III.1	III.2
				Skor Awal Ibu Hamil			
			2				2
I	1	Terlalu muda hamil I ≤16 Tahun	4				
	2	Terlalu tua hamil I ≥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 a. terikan tang/vakum	4				
		b. uri dirogoh	4				
		c. diberi infus/transfuse	4				
	10	Pernah operasi sesar	8				

I KEL F.R	II N O.	III Masalah / Faktor Resiko	IV SKOR	Triwulan			
				I	II	III.1	III.2
				Skor Awal Ibu Hamil			
			2				
II	11	Penyakit pada ibu hamil Kurang Darah b. Malaria,	4				
		TBC Paru d. Payah Jantung	4				
		Kencing Manis (Diabetes)	4				
		Penyakit Menular Seksual	4				
	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	Preeklampsia/kejang-kejang	8				
		JUMLAH SKOR					2

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik melalui A

Direktur Politeknik Kesehatan
Kemenkes Riau,



Husnan, S.Kp, MKM

LALU APAKAH TANDA BAHAYA KEHAMILAN??

1. DEMAM TINGGI

2. BENGGAK PADA BAGIAN TANGAN DAN WAJAH, DISERTAI SAKIT KEPALA DAN KEJANG

3. JANIN KURANG BERGERAK

4. KELUARNYA DARAH DARI JALAN LAHIR

5. KETUBAN PECAH SEBELUM WAKTUNYA

SUDAHKAH BUNDA MENGHITUNG GERAKAN JANIN??

JIKA BELUM YUK KITA HITUNG

PATOKAN CARA MENGHITUNG GERAKAN JANIN IALAH SELAMA KURUN WAKTU 12 JAM SETIDAKNYA HARUS TERASA LEBIH DARI 10X GERAKAN.

DENGAN ASUMSI BAHWA JANIN NORMAL RATA-RATA AKAN BERGERAK 3-4X DALAM 1 JAM.

MISALNYA, BUNDA MENGHITUNG GERAKAN DARI JAM 08.00 SAMPAI JAM 10.00 HARUS MINIMAL 10 GERAKAN

KEHAMILAN TRIMESTER III

MASA INDAH DI AKHIR PENANTIAN

POLTEKES KEMENKES RIAU DIII KEBIDANAN TK III B



7. * Sava merasa tidak bahagia sehingga mengalami kesulitan untuk tidur

TANDA TANDA PERSALINAN

NYERI PINGGANG MENJALAR SAMPAI KEPERUT BAGIAN BAWAH, SEBANYAK 3-4 X DALAM 10 MENIT DENGAN URASI 45-60 DETIK YANG SEMAKIN KUAT DAN TERATUR

KELUARNYA LENDIR BERCAMPUR DARAH

KELUAR AIR MEREMBES DARI JALAN LAHIR YANG TIDAK BISA DITAHAN

PERSIAPAN MELAHIRKAN

Tanyakan kebidan atau dokter tanggal perkiraan persalinan


persiapkan tabung dan waktu jaminan kesehatan

Rencanakan Melahirkan akan ditolong oleh siapa

Siapkan perlengkapan ibu dan bayi

Dokumen-dokumen yang diperlukan

Konsultasi dengan Dokter darah jika diperlukan





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Gizi Ibu Menyusui



Poltekkes Kemenkes Riau

Tahukah anda Prinsip Gizi bagi Ibu Menyusui?

Ibu menyusui tidak perlu terlalu ketat dalam mengatur nutrisinya yang terpenting adalah makanan yang menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya

Pada saat menyusui selain dibutuhkan tambahan energi dari zat-zat gizi lain dibutuhkan pula lebih banyak cairan

Mengapa kebutuhan makanan ibu menyusui meningkat?

1. Makanan tersebut diperlukan untuk meningkatkan jumlah ASI yang sangat diperlukan sebagai makanan utama bayi ibu
2. Untuk pemulihan kesehatan ibu setelah melahirkan
3. Memenuhi kebutuhan gizi yang meningkatkan karena kegiatan sehari-hari yang bertambah.

Apakah syarat Gizi Seimbang Ibu Menyusui???

- Dianjurkan minum 8-12 gelas/hari
- Mudah dicerna, hindari makanan yang banyak bumbu
- Dianjurkan banyak makan sayuran berwarna
- Tinggi kalori dan protein
- Cukup vitamin dan mineral
- Tinggi konsumsi cairan dan buah segar
- Susunan menu bervariasi dan seimbang

Sudah Tahukah Anda apa saja Kebutuhan Gizi yang dianjurkan untuk Ibu Menyusui???

- Jumlah dan mutu makanan lebih banyak daripada saat hamil atau keadaan biasa (tinggi kalori tinggi protein)

- Bahan makanan sumber kalori : beras, roti, kentang, gandum, ubi



- Bahan makanan sumber protein : daging, telur, hati, ayam, ikan, tahu, tempe, kacang-kacangan



- Bahan makanan sumber vitamin dan mineral yang dapat meningkatkan produksi ASI : bayam, daun singkong, daun katuk, pepaya, pisang, jeruk



- Mengonsumsi aneka ragam bahan makanan sumber zat besi seperti : bayam, kangkung, daun pepaya dan kacang-kacangan.



- Mengonsumsi aneka ragam makanan yang mengandung zat kapur atau kalsium seperti : daun singkong, daun pepaya, keju, ikan teri dan susu

- Lebih banyak minum air putih untuk membantu memperbanyak produk ASI



Bagaimana Menyusun Menu Seimbang Ibu Menyusui???

Dalam menyusun hidangan untuk ibu menyusui perlu diperhatikan hal-hal berikut ini :

- Gunakan bahan makanan yang beraneka ragam
- Makanan mudah dicerna
- Tidak terlalu banyak bumbu
- Porsi kecil tapi sering
- Cukup cairan
- Ibu tidak mengalami tekanan tertentu sehingga ada hambatan makan
- Jika ibu terlalu banyak makan makanan sumber zat tenaga
- Jika ibu terlalu kurus, tambahkan porsi makanan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

UPAYA MEMPERBANYAK ASI



POLTEKKES KEMENKERS RI AU
D-III KEBIDANAN
KELOMPOK 11

TIPS MEMPERBANYAK ASI

1 Berikan ASI kepada bayi kapan pun bayi membutuhkannya (ON DEMAND)



2 Kosongkan payudara saat menyusui, pastikan bayi diberi ASI bergantian dari kedua payudara

Lakukan pemijatan payudara

PIJAT PAYUDARA

1 Pemanasan
Pijat perlahan keatas dan kebawah.

2 Mulai pemijatan
Puting
Pijat dengan perlahan ke arah atas & bawah dari kanan ke kiri (5-6 kali untuk tiap payudara)
Areola
Pijat melingkar mengikuti bundaran payudara (5-6 kali untuk tiap payudara)
Payudara
Pijat bentuk melingkar dan spiral ke arah areola (3-4 kali untuk tiap payudara)
Dari ujung

3

4 Hypno-breastfeeding, bayangkan seolah-olah ASI keluar dengan derasnya

5 Cukup tidur (6-7 jam) dan hindari stress

6 Perhatikan makanan yang dikonsumsi, makanlah jenis-jenis makanan yang dapat memperlancar ASI contoh : daun katu, daun pepaya.

7 Pompa ASI setelah selesai menyusui, terutama bila ibu merasa payudara belum kosong



8 Jangan gunakan dot, botol dan makanan selain ASI pada usia kurang dari 6 bulan

9 Pastikan posisi bayi menyusui sudah tepat




10 Pastikan IMD dilakukan saat bayi baru lahir



11 Lakukan pemijatan oksitosin

PIJATAN OKSITOSIN

- Ibu duduk rileks bersandar, tangan dilipat, kepala diatasnya
- Payudara tergantung lepas, tanpa bra
- Suami pijat di sepanjang sisi tulang belakang
- Gunakan 2 kepalan tangan, ibu jari menunjuk ke depan
- Tekan kuat membentuk gerakan melingkar-lingkar kecil
- Pijatan hingga sebatas tali bra
- Lakukan 3-5 menit



12 Pebanyak konsumsi air putih (8-12 gelas) untuk memperbanyak ASI

13 Jangan tidur dengan cara telungkup, karena itu bisa menyebabkan payudara tertekan dan menurunkan produksi ASI



