



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLTEKKES KEMENKES RIAU
Jl. Melur Nomor 103 Pekanbaru Kode Pos. 28122 Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761)
20656
Email : poltekkespekanbaru@yahoo.co.id Website : www.pkr.ac.id



Nomor : PP.03.01/3.5/1235/2022

28 Maret 2022

Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir di PMB Rosita

Yth. Pimpinan PMB Rosita
Di Pekanbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2021/2022 Prodi D-III Kebidanan Jurusan 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 :

Nama : Nur Lia Fadilla

NIM : P0319154010061

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

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kemenkes Riau,



Husnan, S.Kp, MKM

PRAKTIK MANDIRI BIDAN ROSITA
Bidan : ROSITA, S.Tr. Keb
Jl. TAMAN KARYA XIV KOTA PEKANBARU

Pekanbaru, april 2022

Nomor :
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Hal : Surat Balasan Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir(LTA)

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes
Kemenkes Riau
di -
Pekanbaru.

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rosita, S.Tr. Keb
Jabatan : Pimpinan Praktik Mandiri Bidan Rosita Kota Pekanbaru

Menyatakan bahwa :

Nama : Nur Lia Fadilla
NIM : P031915401061
Tingkat : III B
Semester : VI (Enam)

Dengan ini telah selesai melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas dan neonatus secara berkelanjutan sebagai penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. K di PMB Efrina dan PMB Rosita Kota Pekanbaru".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.













Pimpinan PMB Rosita















Rosita, S.Tr. Keb



LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
T.A 2021/2022

Nama Mahasiswa : Nur Lia Fadilla
 NIM : P031915401061
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada “Ny. K” di
 Praktik Mandiri Bidan Efrina dan Rosita Kota Pekanbaru
 Pembimbing :1. Ari Susanti, SST, M. Keb
 2. Ani Laila, SST, M. Biomed

No	Tanggal Konsultasi	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	12-03-22	BAB 1	Perbaiki isi		
2.	13-03-22	Revisi BAB I	Perbaiki penulisan		
3.	21-04-22	BAB II	Perbaiki penulisan dan perbaiki isi		
4.	22-03-22	BAB III-IV	Perhatikan penulisan dan isi		
5.	23-03-22	BAB V	Perbaiki penulisan		
6.	24-03-22	Pembahasan	Perbaiki isi		

6	25-04-22		ACC Ujian Prahasil		
7.	01-06-2022	BAB 1	Perhatikan penulisan referensi		
8.	03-06-2022	SOAP	Perbaiki isi		
9.	06-06-2022	Pembahasan	Perbaiki isi		
10.	08-06-2022	Pembahasan & Abstrak	Perbaiki isi		
11.	09-06-2022	Abstrak	Perbaiki isi		
12.	10-06-2022	LTA Lengkap	ACC Ujian hasil		



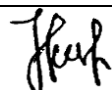

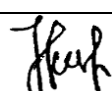

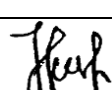

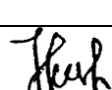

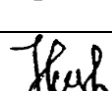

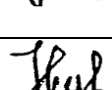

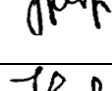
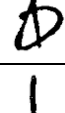


Pekanbaru, Juni 2022
Pembimbing I







Ari Susanti, SST, M. Keb
NIP. 198005162002122001

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
T.A 2021/2022

Nama Mahasiswa : Nur Lia Fadilla
 NIM : P031915401061
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada “Ny. K” di
 Praktik Mandiri Bidan Efrina dan Rosita Kota Pekanbaru
 Pembimbing :1. Ari Susanti, SST, M. Keb
 2. Ani Laila, SST, M. Biomed

No	Tanggal Konsultasi	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	01-04-2022	BAB 1 - 5	Penulisan capital dan singkatan		
2.	03-04-2022	Pendokumentasian	Perbaikan penulisan		
3.	04-04-22	Pembahasan	Perbaiki penulisan dan perbaiki isi		
4.	05-04-22	Cover dan daftar isi	Perhatikan penulisan dan isi		
5.	06-04-22	Daftar isi	Perbaiki penulisan		
6.	07-04-22		ACC Ujian Prahasil		
7.	03-06-22	BAB I-V	Perbaikan penulisan dan tanda baca		
8.	07-06-22	Abstrak	Perbaikan isi		
9.	09-06-22	Daftar pustaka	Perbaiki penulisan		

10.	10-06-22	Lampiran	lengkapi		
10.	17-06-22	LTA Lengkap	ACC Ujian Hasil		

Pekanbaru, Juni 2022
Pembimbing II



Ani Laila, SST, M. Biomed
NIP. 197808052002122003

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir

Nama : Nur Lia Fadilla

NIM : P031915401061

Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif Ny. K di PMB Efrina dan PMB
Rosita Kota Pekanbaru

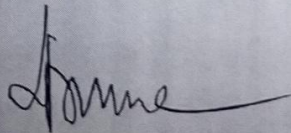
Laporan Tugas Akhir ini telah diperiksa disetujui dan siap di pertanggung
jawabkan di depan Tim Penguji Laporan Akhir Program Studi D-III Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Riau.

Pekanbaru, Juni 2022

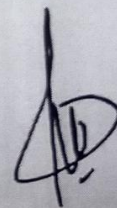
Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Ari Susanti, SST, M.Keb
NIP. 198005162002122001



Ani Laila, SST, M Biomed
NIP. 197808052002122003

**LEMBARAN PENCAPAIAN KOMPTENSI ASUHAN KEBIDANAN
MAHASISWA TK III PRODI D3 KEBIDANAN**

NAMA : Nur Lia Fadilla
NIM : P031915401061
PEMBIMBING AKADEMIK : Ari Susanti, SST, M. Keb

NO	KOMPTENSI	TARGET	JUMLAH YANG DICAPAI				
			SUDAH DITULIS	TTD CI	TTD PA	SISA	KET
1	Asuhan Kehamilan	50 orang	50	50	50	-	Lengkap
2	Asuhan Persalinan	25 orang	25	25	25	-	Lengkap
3	Asuhan Nifas	30 orang	30	30	30	-	Lengkap
4	Asuhan Neonatus	30 orang	30	30	30	-	Lengkap
5	Asuhan KB	30 orang	30	30	30	-	Lengkap
6	Asuhan Kehamilan Patologi	5 orang	5	5	5	-	Lengkap

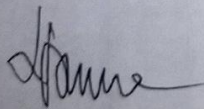
Catatan :

Diketahui

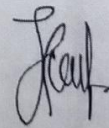
Pekanbaru, Juni 2022

Pembimbing akademik

Mahasiswa yang membuat laporan



Ari Susanti, SST, M. Keb
NIP : 198005162002122001



Nur Lia Fadilla
P031915401061

**SKRINING/DETEKSI DINI IBU BERESIKO TINGGI
OLEH PKK DAN PETUGAS KESEHATAN**

Nama : Ny. K Nama : Tn. E
 Umur : 33 Th Umur : 34 Th
 Hamil Ke : 3 (ketiga) Pendidikan Suami : SMP
 Haid Terakhir Tgl : 17 Mei 2021 Pekerjaan Suami : Buruh
 Perkiraan Persalinan : 24 februari 2022
 Pendidikan Ibu : SMP
 Pekerjaan Ibu : IRT

KEL. F. R	NO	III Masalah/Faktor Risiko	SKOR	IV Tribulan			
				I	II	III	IV
		Skor Awal Ibu Hamil	2			2	
I	1	Terlalu muda, hamil ≤ 16 tahun	4				
	2	a. Terlalu lambat hamil I, kawin ≥ 4 Th	4				
		b. Terlalu tua, hamil 1 ≥ 35 Th	4				
	3	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 tahun)	4				
	4	Terlalu lama hamil lagi (≥ 10 Th)	4				
	5	Terlalu Banyak anak, 4/lebih	4				
	6	Terlalu tua, umur ≥ 35 Th	4				
	7	Terlalu pendek ≤ 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan					
		a. Tarikan tang/Vakum	4				
		b. Uri dirogoh	4				
		c. Diberi infus/Transfusi	4				
	10	Pernah Operasi Caesar	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	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Pre-eklamsia/Kejang-kejang	8				
		JUMLAH SKOR				2	

Intervensi : Ny. K dalam Kelompok Resiko Rendah dan proses persalinan dapat dilakukan oleh bidan atau tidak perlu penanganan khusus.

PARTOGRAF

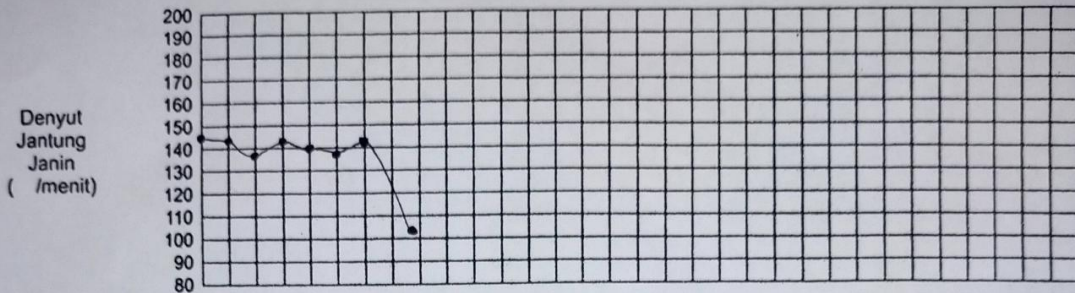
No. Register

--	--	--	--	--

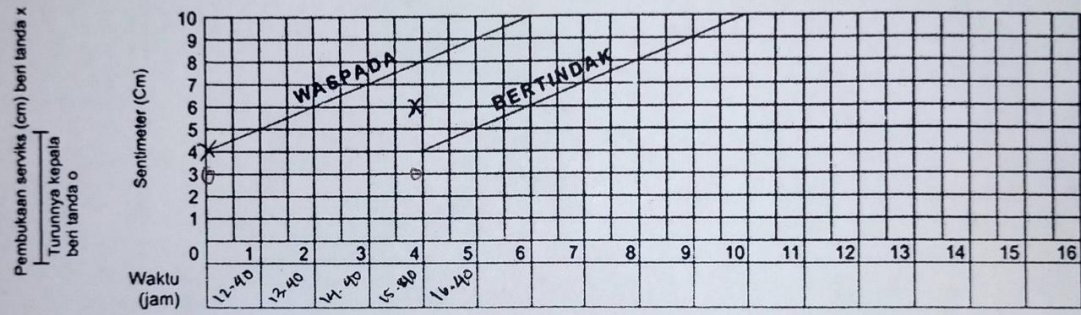
 Nama Ibu : NY.K Umur : 33 thn G. 3 P. 2 A. 0
No. Puskesmas

--	--	--	--	--

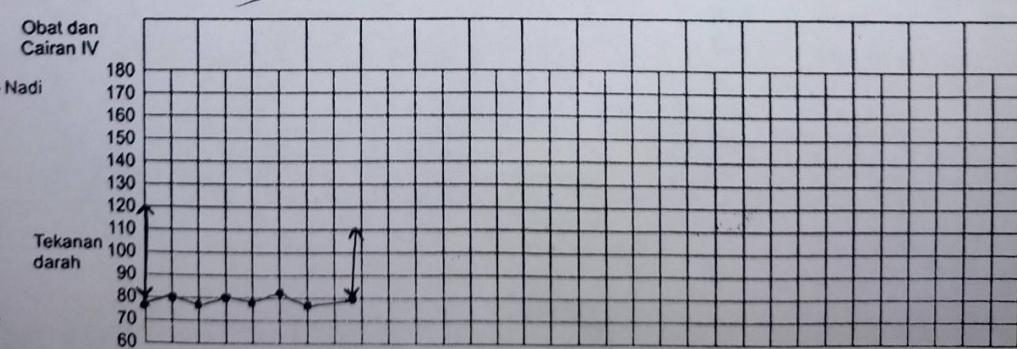
 Tanggal : 28-Februari-72 Jam : 08.40 Alamat : Cog. cymbira
Ketuban pecah Sejak jam _____ mules sejak jam 03.00 wu



Air ketuban	J								J
Penyusupan	0								0



Oksitosin U/L tetes/menit									
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Suhu	C	37							37
------	---	----	--	--	--	--	--	--	----

Urin	Protein								
	Aseton								
	Volume								

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Kasmir
Tanggal Kelahiran Bayi : 28 - Februari - 2022
Alamat : Gg. Gembira
No. Telp : 0852 - 6439 - 3965

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 terlalu sering
- Tidak pernah sama sekali

Arti jawaban diatas ialah "saya merasa bahagia hampir tiap hari dalam satu minggu terakhirini. Mohon di lengkapi 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 dari sebelumnya
- Tidak sama sekali

3. Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi semana mestinya

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

4. Saya merasa cemas dan khawatir 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 diri sangat 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
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali
10. Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri
- Ya, setiap saat
 - Ya, cukup sering
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali

A. Cara Pengisian EPDS

1. Para ibu diharapkan untuk memberikan jawaban tentang perasaan yang terdekat dengan pertanyaan yang tersedia dalam 7 hari terakhir
2. Semua pertanyaan kuisioner harus dijawab
3. Jawaban kuisioner harus berasal dari diri ibu sendiri. Hindari kemungkinan ibu mendiskusikan pertanyaan dengan orang lain

4. Ibu harus menyelesaikan kuisioner ini sendiri, kecuali ibu mengalami kesulitan dalam memahami bahasa dan tidak dapat membaca.

B. Cara Penilaian EPDS

1. Pertanyaan 1,2 dan 4
Ibu mendapatkan nilai nilai 0,1,2,3 atau 4 dengan kotak paling atas mendapat nilai 0 dan kotak paling bawah mendapatkan nilai 3
2. Pertanyaan 3,5 sampai dengan 10
Merupakan penilaian terbalik dengan kotak paling atas mendapat nilai 3 dan kotak paling bawah mendapatkan nilai 0
3. Pertanyaan 10 merupakan pertanyaan yang menunjukkan keinginan bunuh diri
4. Nilai maksimal 30
5. Kemungkinan depresi nilai 10 atau lebih

Evaluasi:

Diperiksa oleh : Nur Ain Fadhila .

Tanggal : 07 - Maret - 2022

Hasil : 60/6 .

IBU HAMIL

PERSIAPAN MELAHIRKAN (BERSALIN)



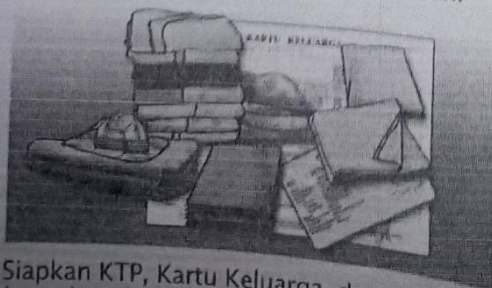
- Tanyakan kepada bidan dan dokter tanggal perkiraan persalinan.
- Suami atau keluarga mendampingi ibu saat periksa kehamilan.



- Siapkan tabungan atau dana cadangan untuk biaya persalinan dan biaya lainnya.
- Siapkan Kartu Jaminan Kesehatan Nasional.
- Untuk memperoleh Kartu JKN, daftarkan diri anda ke kantor BPJS Kesehatan setempat, atau tanyakan ke petugas Puskesmas.



- Rencanakan melahirkan ditolong oleh dokter atau bidan di fasilitas kesehatan.



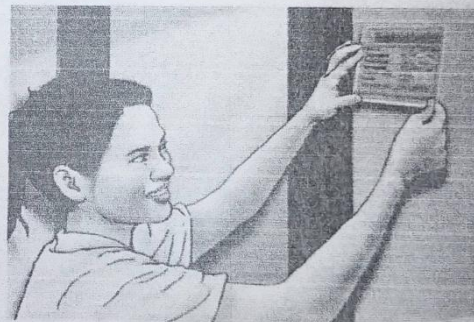
- Siapkan KTP, Kartu Keluarga, dan keperluan lain untuk ibu dan bayi yang akan dilahirkan.



- Siapkan lebih dari 1 orang yang memiliki golongan darah yang sama dan bersedia menjadi pendonor jika diperlukan.



- Suami, keluarga dan masyarakat menyiapkan kendaraan jika sewaktu-waktu diperlukan.



- Pastikan ibu hamil dan keluarga menyepakati amanat persalinan dalam stiker P4K dan sudah ditempelkan di depan rumah ibu hamil.



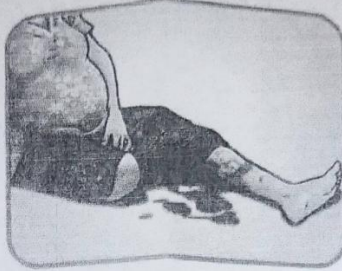
- Rencanakan ikut Keluarga Berencana (KB) setelah bersalin. Tanyakan ke petugas kesehatan tentang cara ber-KB.

IBU BERSALIN

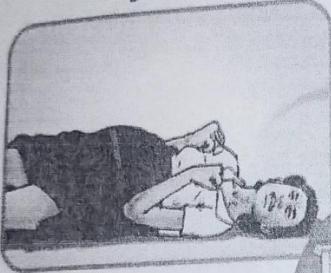
TANDA BAHAYA PADA PERSALINAN

Jika muncul salah satu tanda bahaya berikut, persalinan harus di Rumah Sakit
PETUGAS KESEHATAN SEGERA MERUJUK IBU KE RUMAH SAKIT

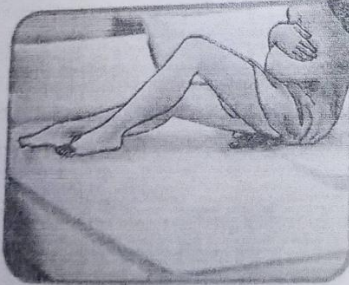
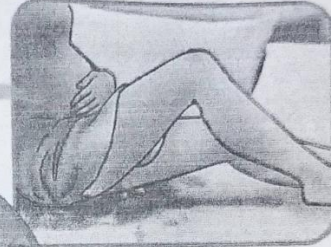
Pendarahan lewat jalan lahir



Ibu mengalami kejang



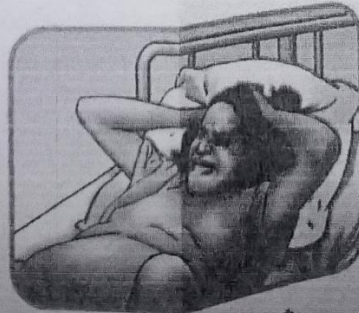
Air ketuban hijau dan berbau



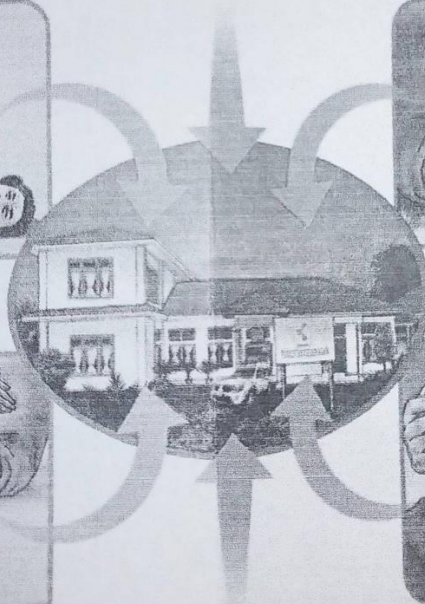
Tali pusar atau tangan bayi keluar dari jalan lahir



Ibu gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat



Ibu tidak kuat mengejan



SENAM NIFAS



↓ Pengertian Senam Nifas

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih. Tujuan Senam Nifas.

↓ Tujuan Senam Nifas

1. Memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami penguluran
2. Meningkatkan ketenangan dan memperlancar sirkulasi darah
3. Mencegah pembuluh darah yang menonjol, terutama di kaki
4. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki
5. Mencegah kesulitan buang air besar dan kecil
6. Mengembalikan rahim pada posisi semula
7. Mempertahankan postur tubuh
7. Mengembalikan kerampingan tubuh
8. Membantu kelancaran pengeluaran ASI.

↓ Kontraindikasi

Senam nifas seyogyanya tidak dilakukan oleh ibu yang menderita anemia atau yang mempunyai riwayat penyakit jantung dan paru-paru.

↓ Waktu pelaksanaan Senam Nifas

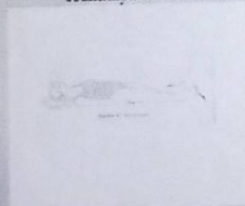
Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, kemudian dilakukan secara teratur setiap hari. 6 jam setelah persalinan normal atau 8 jam setelah operasi sesar, ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini, termasuk senam nifas.

Sementara latihan untuk mengencangkan otot perut dan memperlancar sirkulasi darah dibagian tungkai dapat dilakukan 2-3 hari setelah ibu dapat bangun dari tempat tidur. Sedangkan pada persalinan normal, bila keadaan ibu cukup baik, maka gerakan senam dapat dilakukan.

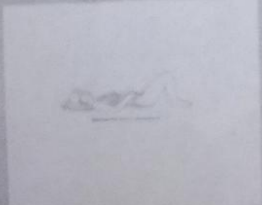


↓ Macam-macam Senam Nifas

1. Duduk atau berbaring dengan posisi lutut lurus. Tekuk lalu regangkan secara perlahan sedikitnya 12 kali.



2. Berbaring dan kedua lutut ditekan dan kaki datar menapak di tempat tidur. Letakkan kedua tangan di perut bawah di depan paha. Tarik napas dan pada saat akhir hembuskan napas, tahan dalam hitungan 10.



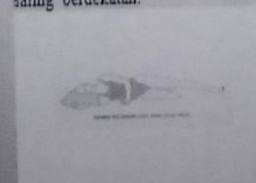
3. Berbaring telentang dan kedua lutut ditekan dan kaki ditapakkan ke lantai, kencangkan otot-otot abdomen, kencangkan juga otot panggul dan tekan sedikit area belakang lantai. Tahan posisi ini sampai hitungan lima. Ulangi gerakan ini gerakan ini 5 kali, tingkatkan hingga pengulangan mencapai hitungan 10 kali.



4. Dengan posisi duduk dan kaki datar di atas lantai serta tangan di atas otot abdomen bawah, tarik otot dasar panggul dan transversus serta naikkan satu lutut sehingga kaki beberapa inci di atas lantai. Tahan selama lima detik. Ulangi sebanyak lima kali gerakan.



5. Dengan posisi berbaring miring, tekuk kedua lutut ke arah atas depan, tarik otot transversus serta angkat lutut atas, dengan cara memutar paha ke arah luar sementara tumit saling berdekatan.



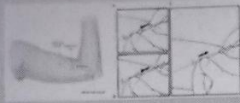
6. Dengan posisi berbaring miring dan lutut kaki yang bawah di tekuk ke arah belakang, tarik abdomen bagian bawah dan naikan kaki yang atas ke arah atas sejajar dengan tubuh. Tahan gerak kan selama 5 detik.



7. Dengan posisi berbaring telentang, tekuk kedua lutut ke atas dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan di atas abdomen depan paha, tarik abdomen bawah dan secara perlahan luruskan tumit salah satu kaki dengan tetap memper-tahankan punggung datar setinggi panggul.



5. IMPLAN/SUSUK



- Isi hanya progesteron
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Masa pakai sampai dengan 3 tahun

6. AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim) / IUD



Jenis IUD Pasca Salin

- Post Placenta (setelah plasenta lahir)
- Post Seksio sesarea (setelah operasi)
- 3 hari Pasca persalinan

IUD Pasca Salin

- Alat kecil yang dipasang dalam rahim
- Sangat efektif dan aman
- Dapat dicabut kapan saja anda inginkan
- Bekerja hingga 10 tahun, tergantung jenisnya

Kemungkinan Efek Samping IUD

- Sebagian efek samping tidak berbahaya
- Setelah pemasangan:
 - Kram selama beberapa hari
 - Bercak/flek selama beberapa minggu
- Efek samping umum lainnya
 - Haid lebih lama dan banyak
 - Bercak/flek selama siklus haid
 - Kram atau rasa nyeri selama haid

(dapat berkurang selama beberapa bulan)

Temui Bidan Jika :

- Terlambat haid atau anda merasa hamil
- Benang AKDR berubah panjang, hilang atau lepas
- Mungkin terkena IMS atau HIV
- Nyeri pada bagian bawah perut



KB SAAT MENYUSUI



POLTEKKES
KEMENKES RIAU
2020

KONTRASEPSI KB SAAT MENYUSUI

KONTRASEPSI

Cara untuk menghindari/mencegah terjadinya kehamilan akibat pertemuan antara sel telur yang matang dengan sel sperma sehingga dapat mencegah terjadinya kehamilan.



Metode Kontrasepsi KB saat menyusui

1. Metodee Amenore Laktasi (MAL)

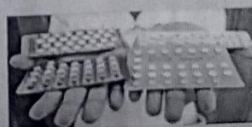


Merupakan metode kontrasepsi dengan cara memberikan ASI secara eksklusif (Hanya ASI tanpa susu formula dan makanan lai).

Syarat untuk metode ini :

- Belum haid
- menyusui secara penuh
- <6 bulan pasca persalinan

2. MINI PIL



- Isi hanya progesteron
- Tidak mengganggu produksi asi
- Pemakaian 1 strip untuk 1 bulan

3. SUNTIK 3 BULAN



- Isi hanya progesteron
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Masa pakai 3 bulan

4. MOW / MOP (Steril)



- Kontrasepsi dengan memotong atau mengikat saluran telur pada wanita atau saluran sperma pada pria melalui tindakan operasi kecil.
- Bagi yang tidak ingin mempunyai anak lagi.



Perut



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

"I Love You"



"I"
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, ucapkan "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 pangkal 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. Luncurkan 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 sebelah tulang 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) POLTEKKES KEMENKES RIAU

Sentuhan dan pijat bayi pada bayi setelah lahir dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh yang berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman 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, pernafasan, 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 lepaskan 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. Baringkan bayi di atas permukaan kain yg rata, lembut, dan bersih.
8. Pakian bayi sebaiknya ditanggalkan.
9. Siapkan handuk, popok, ganti baju, dan minyak bayi (baby oil / lotion).

HAL-HAL YANG DIANJURKAN SELAMA PEMIJATAN

1. Selalu memandang bayi selama pemijatan berlangsung.
2. Bernyanyi atau putar lagu yang tenang atau lembut ketika pijatan berlangsung.
3. Awali pijatan dengan sentuhan ringan, dilanjutkan dengan penambahan tekanan sentuhan.
4. Selalu perhatikan isyarat yang diberikan bayi anda.
5. Mandikan bayi atau lap tubuh bayi bila pijatan 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.

HAL-HAL YANG TIDAK DIANJURKAN SELAMA 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 kening bayi, pelipis, dan pipi.
2. Sunakan kedua ibu jari untuk memijat daerah di atas alis.
3. Dengan tekanan lembut, tarik garis dengan ibu jari dari hidung bayi kearah pipinya.
4. Sunakan 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 secara lembut daerah di belakang telinga ke arah dagu.

Dada



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

