

LAMPIRAN



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU

Jl. Melur Nomor 103, Kel. Harjosari, Kec. Sukajadi Kota Pekanbaru 28122
Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656
Email : poltekkespekanbaru@yahoo.co.id , pkp@pkp.ac.id Website : www.pkr.ac.id



Nomor : PP.03.01/3.5/1434/2023 18 Maret 2023
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

Yth. Pimpinan PMB Hasna Dewi
di
Pekanbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2022/2023 Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau 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 berikut ini :

| NO | NIM | NAMA | TINGKAT/SEMESTER |
|----|---------------|-------------------------|------------------|
| 1 | P032015401001 | Adhelia Putri Maharani | III A / VI |
| 2 | P032015401037 | Widya Lara | III A / VI |
| 3 | P032015401041 | Anisca Pratiwi Elpardia | III B / VI |
| 4 | P032015401049 | Enzelia | III B / VI |
| 5 | P032015401055 | Julieta Feby Firdaus | III B / VI |

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Hasna Dewi 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.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Riau,



Husnan

PMB HASNA DEWI FS
Bidan: HASNA DEWI FS, A.Md. Keb SKM
JL. HR. SOEBRANTAS KOTA PEKANBARU

Pekanbaru, Maret 2023

Nomor : /KP-A/VI/2023
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 : Hasna Dewi Amd.Keb SKM
Jabatan : Pimpinan PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru

Menyatakan bahwa,
Nama : Adhelia Putri Maharani
IM : P032015401001
Tingkat III A
Semester : VI (Enam)

Dengan ini telah selesai melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas, BBL, dan neonatus secara berkelanjutan sebagai pelayanan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komperhensif Pada Ny. H di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru"

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana gunanya

Pimpinan PMB Hasna Dewi



Hasna Dewi Amd. Keb, SKM

SURAT PERNYATAAN
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIEN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Hilda
Umur : 27 tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Garuda Sakti Perumahan UNRI

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan prosedur pengambilan kasus untuk Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau Makan dengan ini saya setuju menjadi Klien/Pasien dalam studi kasus Mahasiswa :

Nama : Adhelia Putri Maharani
Nim : P032015401001
Jurusan : Asuhan kebidanan pada Ny. H di Praktik Mandiri Bidan Hasna Dewi Kota Pekanbaru

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, 24 Desember 2022

Yang menyatakan,

Menyetujui

Suami/Keluarga



(Khairul)

Klien/Pasien



(Hilda Nilawati)

**LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
T.A 2022/2023**

Nama Mahasiswa : Adhelia Putri Maharani
 NIM : P032015401001
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. H di Praktik Mandiri
 Bidan Hasna Dewi Kota Pekanbaru tahun 2023
 Pembimbing : 1. Hj. Fathunikmah, S.Pd. M. Biomed
 2. Fatiyeni Alyensi, SST, M. Kes

| NO | Tanggal | Materi konsul | Masukan Pembimbing | Paraf Mahasiswa | Paraf Pembimbing |
|-----|----------|--|--|-----------------|------------------|
| 1. | 09/04 23 | Tata letak Judul besapa BAB, Daftar Pustaka | Beri spasi 1 antar BAB dan Judul, Daftar Pustaka diberi spasi | | |
| 2. | 13/04 23 | Menyesuaikan isi kasus dengan pembahasan Arit | Jam dan tanggal disesuaikan, tambahan penjelasan per hari, ditambah jelaskan tentang keluhan | | |
| 3. | 02/05 23 | Menyesuaikan isi in kasus dengan pembahasan | Jam dan tanggal, tetap keterangan waktu, argit di samakan/ditunjukkan tata letak dirapikan, palpat, peritomean | | |
| 4. | 04/05 23 | Menyesuaikan isi kasus dengan pembahasan Arit | Buat 1 paragraf untuk 1 ke, tambahkan penjelasan pentingnya pemberian PB ibu yang cocok & sesuai kelahiran | | |
| 5. | 05/05 23 | Menyesuaikan isi dengan pembahasan Neonator, BAB | Buat 1 kumpungan Neonatal dalam 1 paragraf, tambahkan teori tentang menceyah Higotermi | | |
| 6. | 08/05 23 | Pembahasan perla kala I | Menambahkan tanda IMPARTU, Indikasi VT kala I pembusukan I. sinkronisasi pembahasan dengan BAB 4 | | |
| 7. | 15/05 23 | Abstrak, Bab 2 | Abstrak max 250, kata kunci di awal, kaitan dan makna signori, letak/ tambah ke teori bab 2 | | |
| 8. | 17/05 23 | Bab 2 | Tanda tabel, huruf font u. Jurnal mengenai kasus ditambahkan | | |
| 9. | 21/05 23 | Bab 4, Daftar Pustaka pembahasan | Daftar Pustaka diperpanjang nama pengarang, perbaikan bab 4, pembahasan kala II perbaikan | | |
| 10. | | | Cek lagi maknanya | | |
| 11. | | | mau LTA | | |
| 12. | | | | | |

Pekanbaru,

























2023

Pembimbing Utama / Pendamping

Hj. Fathunikmah, S.Pd. M.Biomed

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
T. A 2022/2023

Nama mahasiswa : Adhelia Putri Maharani
 NIM : P032015401001
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ny. H di PMB Hasna Dewi Pekanbaru
 Tahun 2023
 Pembimbing : 2. Fatiyani Alyensi, SST, M.Kes

| NO | Tanggal | Materi konsultasi | Masukan Pembimbing | Paraf Mahasiswa | Paraf Pembimbing |
|-----|----------|------------------------------|---|---|---|
| 1. | 04/04/23 | BAB I | Perbaiki penulisan latar belakang |  |  |
| 2. | 05/04/23 | BAB IV | Memperbaiki susunan tinjauan kasus dan penulisan asuhan |  |  |
| 3. | 07/04/23 | BAB I | Perbaiki Spasi pada latar belakang dan penulisan tinjauan |  |  |
| 4. | 08/04/23 | BAB II | Perbaiki penulisan per paragraf |  |  |
| 5. | 12/04/23 | BAB II & lembar Penyelesaian | Perbaiki penulisan per paragraf |  |  |
| 6. | 06/05/23 | Laporan lengkap | sesuaikan per kanti |  |  |
| 7. | 18/05/23 | BAB I | Perbaiki penulisan singkatan dan bahasa asing |  |  |
| 8. | 22/05/23 | BAB II | Perbaiki penulisan singkatan dan bahasa asing |  |  |
| 9. | 23/05/23 | BAB II & BAB III | Perbaiki penulisan tabel |  |  |
| 10. | 24/05/23 | Daftar Pustaka | Perbaiki penulisan daftar pustaka |  |  |
| 11. | 25/05/23 | BAB IV | Perbaiki penulisan per paragraf |  |  |
| 12. | 26/05/23 | Laporan lengkap | sesuaikan hasil |  |  |

Pekanbaru, Mei 2023

Pembimbing Pembimbing


 Fatiyani Alyensi, SST, M.Kes

SKRINING/DETEKSI DINI IBUBERESIKO TINGGI

Nama : Ny. H
 Umur Ibu : 27 Tahun
 Pendidikan : SMA
 Pekerjaan : IRT
 Hamil ke : 1
 Haid terakhir tgl : 04.05.2022
 Perkiraan Persalinan tgl : 11.02.2023

| I | II | III | IV | Tribulan | | | |
|---------------------|-----------------------------|--|------|----------|----|----------|----|
| | | | | I | II | III | IV |
| KEL. F.R | NO | Masalah/Faktor Risiko | SKOR | | | | |
| | | Skor Awal Ibu Hamil | 2 | | | 2 | |
| I | 1 | Terlalu muda, hamil < 16 tahun | 4 | | | | |
| | 2 | a. Terlalu lambat hamil I, kawin > 4 Th | 4 | | | | |
| | | a. Terlalu tua, hamil I > 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 | |

PENAPISAN IBU BERSALIN

Nama : Ny. H

RR :

Umur : 27 Tahun

RS/RB : PMB Hasna Dewi

G1P0A0H0

Tanggal : 30 Januari 2023

| No | Masalah/Faktor Resiko | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Riwayat bedah sesar | | ✓ |
| 2. | Perdarahan pervaginam | | ✓ |
| 3. | Persalinan kurang bulan (UK <37 minggu) | | ✓ |
| 4. | Ketuban pecah dengan mekonium kental | | ✓ |
| 5. | Ketuban pecah lama (>24 jam) | | ✓ |
| 6. | Ketuban pecah pada persalinan UK <37 minggu | | ✓ |
| 7. | Ikterus | | ✓ |
| 8. | Anemia Berat | | ✓ |
| 9. | Tanda/gejala infeksi | | ✓ |
| 10. | Preeklamsi/hipertensi dlam kehamilan | | ✓ |
| 11. | TFU 40cm atau lebih | | ✓ |
| 12. | Gawat janin | | ✓ |
| 13. | Primipara,fase aktif penurunan kepala 5/5 | | ✓ |
| 14. | Presentasi bukan belakang kepala | | ✓ |
| 15. | Presentasi majemuk | | ✓ |
| 16. | Kehamilan gamelli | | ✓ |
| 17. | Tali pusat menumbung | | ✓ |
| 18. | Syok | | ✓ |

Rujuk Ibu :

Apabila didapatkan salah satu atau lebihpenyuli

Pemeriksa,

Sumber: Asuhan Persalinan Normal

Adhelia Putri Maharani

CATATAN PERSALINAN

1. Tanggal : 30-01-2023
2. Nama bidan : H
3. Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya : PPMB
4. Alamat tempat persalinan : Jl. HR Soebrantas
5. Catatan : rujuk, kala : I / II / III / IV
6. Alasan merujuk :
7. Tempat rujukan :
8. Pendamping pada saat merujuk :
 - Bidan Teman
 - Suami Dukun
 - Keluarga Tidak ada

KALA I

9. Partogram melewati garis waspada : Y / R
10. Masalah lain, sebutkan :
11. Penatalaksanaan masalah Tsb :
12. Hasilnya :

KALA II

13. Episiotomi :
 - Ya, Indikasi : Perineum Kaku
 - Tidak
14. Pendamping pada saat persalinan
 - Suami Teman Tidak ada
 - Keluarga Dukun
15. Gawat Janin :
 - Ya, tindakan yang dilakukan
 - a.
 - b.
 - c.
 - Tidak
16. Distosia bahu :
 - Ya, tindakan yang dilakukan
 - a.
 - b.
 - c.
 - Tidak
17. Masalah lain, sebutkan :
18. Penatalaksanaan masalah tersebut :
19. Hasilnya :

KALA III

20. Lama kala III : 09 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
 - Tidak, alasan :
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - Ya, alasan :
 - Tidak
23. Penegangan 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 | 05.20 | 120/95 mmHg | 86 x / 1' | 36.8°C | 2 jrb Pst | Baik | Kosong |
| | 05.35 | 120/77 mmHg | 80 x / 1' | | 2 jrb Pst | Baik | Kosong |
| | 05.50 | 120/82 mmHg | 81 x / 1' | | 2 jrb Pst | Baik | Kosong |
| | 06.05 | 122/80 mmHg | 78 x / 1' | | 2 jrb Pst | Baik | Kosong |
| 2 | 06.35 | 120/98 mmHg | 79 x / 1' | 36.8°C | 2 jrb Pst | Baik | Kosong |
| | 07.05 | 120/80 mmHg | 83 x / 1' | | 2 jrb Pst | Baik | Kosong |

- Masalah kala IV :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

24. Masase fundus uteri ?
 - Ya
 - Tidak, alasan :
25. Plasenta lahir lengkap (intact) Ya / Tidak
 - Ya
 - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 - a.
 - b.
26. Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
 - Ya, tindakan :
 - a.
 - b.
 - c.
 - Tidak
27. Laserasi :
 - Ya, dimana : pada otot perineum
 - Tidak
28. Jika laserasi perineum, derajat : 1 (2) / 3 / 4
 - Tindakan :
 - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
 - Tidak dijahit, alasan :
29. Atoni uteri :
 - Ya, tindakan
 - a.
 - b.
 - c.
 - Tidak
30. Jumlah perdarahan : 100 ml
31. Masalah lain, sebutkan :
32. Penatalaksanaan masalah tersebut :
33. Hasilnya :

BAYI BARU LAHIR :

34. Berat badan : 3100 gram
35. Panjang : 51 cm
36. Jenis kelamin : L / P
37. Penilaian bayi baru lahir : baik / ada penyulit
38. 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.
39. Pemberian ASI
 - Ya, waktu : 1 jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan :
40. Masalah lain,sebutkan :
- Hasilnya :

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama: Ny.H _____ Alamat: Jl. Garuda Sakti Perum Unri _____
Tanggal Lahir: 27 Oktober 1995 _____
Tanggal kelahiran Bayi: 30 Januari 2023 __ No. Telepon: 0823-XXXX-XXXX _____

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

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Ya, cukup sering<input type="radio"/> Disaat tertentu saja<input type="radio"/> Tidak pernah sama sekali <p>10. *Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Ya, cukup sering<input type="radio"/> Kadang-kadang<input type="radio"/> Jarang sekali<input checked="" type="radio"/> Tidak pernah sama sekali <p>Diperiksa/ditelaah oleh: Adhelia Putri Maharani Tanggal: 06 Februari 2023</p> |
|---|

PERTANYAAN 1, 2, & 4 (tanpa *)

Diberi skor 0, 1, 2 atau 3 dengan kotak atas diberi skor 0 dan kotak bawah diberi skor 3.

PERTANYAAN 3, 510 (ditandai dengan *)

Skor terbalik, dengan kotak atas diberi skor 3 dan kotak bawah diberi skor 0.

Skor maksimum: 30

Kemungkinan Depresi: 10 atau lebih Selalu
lihat item 10 (pikiran untuk bunuh diri)



Pijat Bayi



EKA PUTRI PRATIWI
03 KEBIDANAN 3B
POLTEKKES KEMENKES RIAU

APA MANFAAT PIJAT BAYI??



1. Bayi lebih rileks
2. Tidak mudah rewel
3. Memperkuat ikatan dengan orang tua
4. Bayi tidur lebih pulas
5. Menurunkan risiko terjadinya kolik dan kembung
6. Mendukung pertumbuhan otak
7. Melatih sensitivitas dan indera
8. Meningkatkan berat badan
9. Mengoptimalkan proses pencernaan

Waktu Pemiijatan

Usia 0-12

Pagi Hari

Malam hari,
sebelum tidur

Hal-hal yang tidak dianjurkan selama pemijatan:

Setelah selesai makan

Bangunkan bayi khusus untuk pemijatan

Pijat dalam keadaan tidak sehat

Pijat ketika bayi tidak mau dipijat

Memaksakan posisi pijat tertentu

Gerakan Pijat Bayi

1. Bagian Kaki



2. Bagian Perut



3. Bagian Dada



4. Bagian Tangan



5. Bagian Muka



6. Bagian Punggung



Lanjutan ya...

II. (Telapak tangan kiri menopang payudara kiri dengan jari-jari tangan kanan sisi keliling urut payudara ke arah puting, lakukan 20-30 kali tiap payudara)



III. (Sama dengan pengurutan yang ke II, tetapi tangan kanan digenggam dan dengan tulang sendi jari payudara diurut dari pangkal payudara ke arah puting susu, lakukan 20-30 kali.)



4. PERANGSANGAN

(Selesai pengurutan diteruskan dengan penyiraman payudara dengan air hangat dahulu lalu dengan air dingin bergantian selama ±5 menit. Setelah itu gunakan bra yang menopang payudara)



PAYUDARA SEHAT

BAYI SEHAT !!!



PERAWATAN PAYUDARA



SALAFIYA PERBUDIYATI
**SELVIA DWI
SAFITRI
D3 KEBIDANAN TK
2A**

PENGERTIAN

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara yang biasanya dilakukan oleh ibu hamil maupun setelah melahirkan.

TUJUAN

- Memelihara kebersihan
- Melenturkan & menguatkan puting
- Memperlancar pengeluaran ASI

TATA CARA

- Persiapan alat

(handuk, kapas, minyak kelapa/ baby oil, air hangat)

- Membersihkan puting susu (kompres puting susu dengan kasa/kapas yang sudah diborikan minyak kelapa (baby oil) selama 5 menit, kemudian puting susu dibersihkan)



PERAWATAN PUTING SUSU

A. PUTING SUSU NORMAL

Kompres puting susu dengan kapas menggunakan minyak kelapa selama 3-5 menit agar kotoran terangkat.

Oleskan minyak pada ibu jari dan telunjuk. Tarik kedua puting bersama-sama dan putar ke dalam kemudian keluarkan sebanyak 20-30 kali



B. PUTING SUSU YANG MASUK KEDALAM

Letakkan kedua ibu jari /jari telunjuk disebelah kiri dan kanan. Keatas dan kebawah puting susu, kemudian tekan & hentakkan kearah luar



PERAWATAN PAYUDARA IBU NIFAS

TATA CARA!!

- Persiapan alat

(handuk, kapas, minyak kelapa/ baby oil, air hangat)

- Membersihkan puting susu
- Kompres puting susu dengan kapas menggunakan minyak kelapa selama 3-5 menit agar kotoran terangkat
- Pemijatan

1. Letakkan tangan dengan minyak/ baby oil secukupnya. Letakkan antara kedua payudara. Kedua telapak tangan diurut dari tangan ke atas, kesamping, ke bawah. Payudara diangkat terus dilepas lakukan 20-30 kali setiap payudara.



Cara Memasukkan Puting Susu Ibu ke Mulut Bayi:

- Cuci tangan yang bersih dengan sabun, perah sedikit ASI dan oleskan di sekitar puting, duduk/berbaring dengan santai
- Bila dimulai dengan payudara kiri, letakkan kepala bayi pada siku bagian dalam lengan kiri, badan bayi menghadap ke badan ibu
- Lengan kiri bayi diletakkan di seputar pinggang ibu, tangan kiri ibu memegang pantat/paha kanan bayi
- Sangga payudara kiri ibu dengan empat jari tangan kanan, ibu jari di atasnya tetapi tidak menutupi bagian yang berwarna hitam (aerola mammae)
- Sentuhlah mulut bayi dengan puting payudara ibu
- Tunggu sampai bayi membuka mulutnya lebar
- Masukkan puting payudara secepatnya ke dalam mulut bayi sampai bagian yang berwarna hitam.

Teknik Melepaskan Hisapan Bayi

- Setelah selesai menyusui kurang lebih selama 10 menit, lepaskan hisapan bayi dengan cara:
- Masukkan jari kelingking ibu yang bersih ke sudut mulut bayi
 - Menekan dagu bayi ke bawah
 - Dengan menutup hidung bayi agar mulutnya membuka
 - Jangan menarik puting susu untuk melepaskannya.

Tanda-Tanda Teknik Menyusui Baik dan Benar

- Bayi dalam keadaan tenang
- Mulut bayi terbuka lebar
- Bayi menempel betul pada ibu
- Mulut dan dagu bayi menempel pada payudara
- Sebagian besar aerola mammae tertutup oleh mulut bayi
- Bayi Nampak pelan-pelan menghisap dengan kuat
- Kuning dan lengan bayi berada pada satu garis.

Teknik Menyusui yang Benar



Cara Menyendawakan Bayi



1. Sandarkan bayi di pundak ibu, tepuk punggungnya dengan pelan sampai bayi bersendawa
2. dudukkan bayi diatas pangkuan ibu, tepuk atau usap perlahan punggung bayi
3. Bayi ditelungkupkan di pangkuan ibu sambil digosok punggungnya



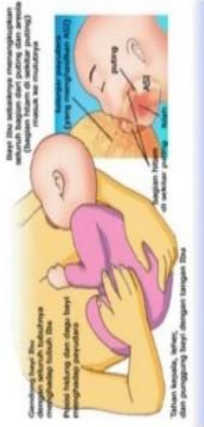
Salma Assyifa
P032015401033

Pengertian

Teknik menyusui adalah suatu cara pemberian ASI yang dilakukan oleh seorang ibu kepada bayinya, demi mencukupi kebutuhan nutrisi bayi tersebut

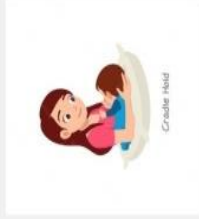
Posisi Menyusui yang Benar

Posisi menyusui yang benar



Beberapa posisi menyusui pada ibu

Cradle hold dilakukan dengan cara memangku bayi dengan tangan kanan untuk membuatnya menyusu di payudara sebelah kanan dan perut bayi menempel dengan perut ibu.



Cross-Cradle Hold adalah posisi Pegangan ini menggunakan lengan yang berlawanan untuk menopang bayi dengan bagian belakang kepala (di bawah tengkuk) dan leher dipegang di tangan ibu. Tangan ibu yang paling dekat dengan payudara dapat menopang dan memposisikan payudara sesuai kebutuhan.

Football hold yaitu posisi menyusui football hold ibu perlu memegang bayi tepat di sampingnya, dengan siku ditekek.



Saat tubuh bersandar, posisi perut bayi di bawah dada Anda dan kepala bayi sejajar dengan dada.



Posisinya mudah dipakai karena hanya harus tiduran di kasur bersama si Bayi.

Posisi yang Tepat

1

Duduklah dengan posisi yang enak atau santai, pakailah kursi ada sandaran punggung dan lengan

2

Gunakan bantal untuk mengganjal bayi agar bayi tidak terlalu jauh dari payudara ibu.

3. SENAM KEGEL/KAYANG



Senam kegel dapat memperkuat dasar panggul. Baringkan tubuh di atas matras. Kemudian tekuk kedua kaki. Letakkan kedua tangan di sisi badan. Selanjutnya, angkat badan ke arah atas seperti gerakan kayang dan jadikan tangan serta kaki sebagai tumpuannya. tahan posisi tersebut kurang lebih 10 detik.

4. GERAKAN MERANGKAK



Gerakan ini dapat membantu bayi untuk segera masuk ke jalan lahir. Selain itu, gerakan ini juga dapat membantu ibu hamil mengelola rasa sakit dan meningkatkan fokus selama proses persalinan. Pastikan tubuh dalam posisi seperti merangkak, dengan kedua tangan dan lutut sebagai tumpuannya. Kemudian, mulailah menahan perut dan mengembungkannya kembali seperti menarik serta mehan napas. lakukan 3-5 kali

Senam Hamil

Senam hamil adalah gerakan senam yang memberikan beragam manfaat untuk ibu hamil serta janin yang dikandungnya. Mulai dari otot-otot tubuh yang lebih rileks, bayi yang bisa lebih cepat masuk ke panggul, bahkan mempersiapkan tubuh lebih fit saat hari persalinan tiba.

1. JALAN SANTAI



Ini adalah salah satu metode paling umum dan paling mudah di lakukan, sering berjalan kaki dapat membantu posisi bayi untuk masuk ke jalan lahir. Lakukan jalan kaki minimal 10-15 menit setiap hari.

2. JONGKOK



Gerakan ini dapat memperkuat otot-otot panggul, dan dapat membuka daerah panggul, sehingga membuat bayi lebih mudah untuk masuk ke jalan lahir. Melakukan gerakan jongkok secara teratur mempersiapkan tubuh secara alami untuk melahirkan. lakukan gerakan posisi jongkok selama 10 detik, kemudian ulangi 3-5 kali



SENAM HAMIL



ULIA ASIHRAHAYU
P032015401074

DIIRI KEBIDANAN
POLTEKES
KEMENKES RIAU



6. GAYA KUPU-KUPU



Gerakan kupu-kupu ini termasuk gerakan yang cukup mudah dilakukan. Gerakan kupu-kupu ini dapat mengurangi kelelahan, meregangkan lutut dan paha, serta dapat meningkatkan fleksibilitas di daerah selangkangan dan pinggul.

Malakukan gerakan ini secara teratur selama kehamilan akan membantu melahirkan dengan lancar.

Cara melakukannya gerakan kupu-kupu sebagai berikut :

- Duduklah dengan posisi telapak kaki saling bersentuhan, dan punggung tegak lurus
- Pegang kaki dan jaga agar tulang belakang tetap lurus
- Ambil napas panjang, dan rasakan paha bagian dalam meregang.

6. GYMBALL



Senam ini sangat berguna untuk menjaga keseimbangan selama kehamilan, menguatkan otot-otot perut, membantumu untuk lebih rileks, hingga mengurangi rasa sakit pada punggung bagian bawah. senam ini juga mendorong terbukanya otot-otot pinggul sehingga memberi ruang bagi bayi untuk turun ke pinggul.

posisi senam dengan bola :

- Duduk di atas gym ball tersebut. Pastikan sudah duduk dengan sempurna supaya tidak tergelincir.
- Kemudian angkat kedua tangan ke arah depan sejajar dengan dada. Selanjutnya gerakan kedua tangan ke arah atas dan bawah secara bergantian sebanyak 10 kali.
- Juga bisa menggerakkan tangan ke arah kiri dan kanan sebanyak 10 kali. Ulangi kedua gerakan tersebut sebanyak 4 kali



5. RELAKSASI DAN DUDUK SILA



Gerakan ini sama dengan yoga berguna untuk mengencangkan otot sekaligus merelaksasikan dan mencegah stres selama kehamilan. Duduklah secara bersila, gunakan matras atau alas, lalu ikuti gerakan di bawah ini:

- letakan kedua tangan di atas paha.
- Tarik dan hembuskan nafas secara berulang.
- Lakukan gerakan lain seperti mengangkat kedua tangan ke arah atas kepala sambil menarik nafas secara perlahan. Lalu turunkan tangan sambil menghembuskan nafas.

Sering BAK

- Cara meringankan:
- Tidak minum jam sebelum tidur.
- Kosongkan kandung kemih sesaat sebelum berangkat tidur.
- Perbanyak minum pada siang hari agar kebutuhan cairan ibu tetap terpenuhi.
-

- Adanya tekanan pada vesika urinaria oleh pembesaran uterus.
- Meningkatkan hormon progesteron menyebabkan motilitas vesika urinaria menurun sehingga tidak kuat memompa urine keluar. jadi, setiap kali BAK tidak semua urine keluar ada tersisa, sehingga vesika urinaria cepat penuh.
- Produksi urine yang banyak.



Nyeri Panggul

- Hindari membawa barang-barang berat.
- Hindari aerobik high-impact dan olah raga beban pada panggul atau lutut.
- Lakukan gerak jembatan, posisi lutut-dada, berlutut memutar panggul, dan memutar lutut.
- Lakukan pijatan punggung bagian bawah atau letakkan kantong air panas atau es pada titik tekanan punggung bagian bawah.



KETIDAKNYAMANAN PADA KEHAMILAN TRIMESTER III



oleh:
Adhelia Putri Maharani
P032015401001



Apa aja sih ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III???????????

EDEMA KAKI

- Letakkan kaki sejajar bokong selama beberapa menit sehari
- Kurangi konsumsi makanan berkemasan yang banyak sekali mengandung garam-garaman.
- Minum lebihbanyak air atau jus buah.
- Ketika beristirahat berbaringlah miring ke kiri



Varises

Biasanya tampak dikaki atau alat kelamin wanita hamil. Varises tampak kebiru-biruan dan terasa sakit.

- Letakkan kaki sejajar dengan bokong (jika varises pada kaki).
- Gunakan stocking yang ketat atau perban elastik.

Cara mengatasinya dengan meletakkan daun kubis dingin di alat genitalia eksterna.

Susah Tidur

Cara mengatasi:

- a. Minum segelas susu hangat.
- b. Mandi dengan air hangat sebelum tidur.
- c. Hindari makan yang terlalu banyak menjelang tidur.
- d. Melakukan beberapa latihan relaksasi.
- e. Dengarkan musik di tempat tidur.
- f. Selalu beristirahat selagi ada kesempatan.

Sesak Nafas

- Kebutuhan oksigen ibu lebih banyak dibanding sebelumnya karena bernafas untuk dua orang.
- Janin menekan organ-organ perut ke arah dada menekan diafragma, sehingga paru-paru ibu tidak dapat mengembang penuh seperti semula karena ruang untuk mengembang lebih sempit.



1. Melakukan latihan pernapasan untuk meningkatkan kapasitas paru-paru ibu dengan bernafas berdiri dan duduk.

2. Minimalkan perjalanan dari rendah ke tinggi.
3. Hindari latihan aerobik.



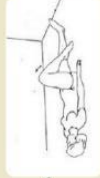
5. Hari kelima

Tubuh tidur terlentang, kaki lurus, bersama-sama dengan mengangkat kepala sampai dagu menyentuh dada, tangan kanan menjangkau lutut kiri yang ditebuk, diadag sebalikny. Kerutkan otot sekitar anus dan kontraksikan perut ketika mengangkat kepala. Lakukan perlahan dan atur pernafasan saat melakukan gerakan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



6. Hari keenam

Posisi tidur terlentang, kaki lurus, dan kedua tangan di samping badan, kemudian lutut ditebuk ke arah perut 90 derajat secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan. Jangan menghemak ketika menurunkan kaki, lakukan perlahan namun bertenang. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



7. Hari ketujuh

Tidur terlentang, kaki lurus, dan kedua tangan di samping badan. Angkat kedua kaki secara bersamaan dalam keadaan lurus sambil mengkontraksikan perut, kemudian turunkan perlahan. Atur pernafasan, lakukan sesuai kemampuan. Tidak usah memakutkan diri, ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



8. Hari kedelapan

Posisi menungging, nafas melalui pernafasan perut. Kerutkan anus dan tahan 5-10 detik. Saat anus dilekaskan, arahkan nafas kemudian keluaran nafas pelan-pelan sambil mengendurkan anus. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



9. Hari kesembilan

Posisi berbaring, kaki lurus, dan kedua tangan di samping badan. Angkat kedua kaki dalam keadaan lurus sampai 90 derajat, kemudian turunkan, kembali pelan-pelan. Jangan menghemak ketika menurunkan kaki. Atur nafas saat mengangkat dan menurunkan kaki. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



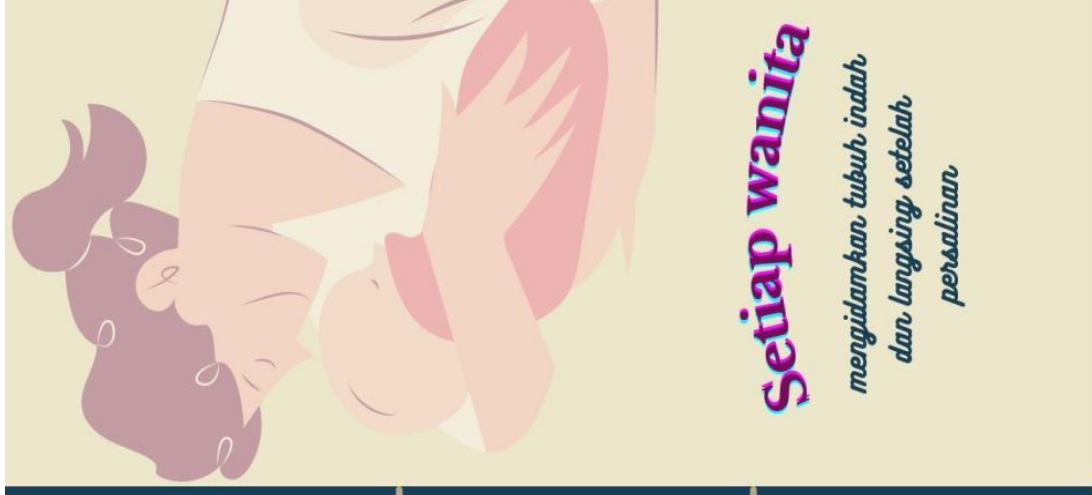
10. Hari kesepuluh

Tidur terlentang dengan kaki lurus, kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala, kemudian bangun sampai posisi duduk, lalu perlahan-lahan, posisi tidur kembali (sit up). Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



Setiap wanita

*mengidamkan tubuh indah
dan langsing setelah
persalinan*





Nama: Zakiyah Zulfa

Tk: 2B

D-III Kebidanan

Poltekkes Kemenkes Riau

Apa itu senam nifas?

adalah:
latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan.

Apa tujuan senam nifas?

- tujuan senam nifas adalah:
1. mempercepat proses penyembuhan.
 2. mengembalikan atau memperbaiki kekuatan dinding otot perut dan panggul.
 3. membantu melancarkan peredaran darah.
 4. meningkatkan kekuatan otot yang terlibat dalam persalinan.
 5. memulihkan bentuk tubuh dan dinding perut kembali seperti sebelum hamil.

Kerugian bila tidak senam nifas

- infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga darah tidak dapat dikeluarkan.
- perdarahan yang abnormal.
- trombosis vena.
- timbul varises.

Kapan waktu pelaksanaan senam nifas?

Sejak hari pertama setelah melahirkan hingga hari ke 10, dilakukan secara bertahap dan sistematis.

Macam- macam senam nifas

1. Hari pertama (6 jam pertama)

Posisi tubuh terentang dan rileks, kemudian pernafasan perut diawali dengan mengisap nafas melalui hidung, kembungkan perut dan tahan hingga hitungan ke-5. Lalu keluarkan nafas pelan-pelan melalui mulut sambil mengkontraksikan otot perut. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



2. Hari kedua

Sikap tubuh terentang dengan kedua kaki lurus ke depan. Angkat kedua tangan lurus ke atas sampai kedua telapak tangan bertemu, kemudian turunkan perlahan sampai kedua tangan terbuka lebar hingga sejajar dengan bahu. Lakukan gerakan dengan mantap hingga terasa otot sekitar tangan dan bahu terasa kencang. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



3. Hari ketiga

Berbaring rileks dengan posisi tangan di samping badan dan lutut ditekuk. Angkat pantat perlahan kemudian turunkan kembali. Ingat jangan menghentak ketika menurunkan pantat. Ulangi sebanyak 8 kali.



4. Hari keempat

Posisi tubuh berbaring dengan posisi tangan kiri di samping badan, tangan kanan di atas perut, dan lutut ditekuk. Angkat kepala sampai dagu menyentuh dada sambil menggerakkan otot sekitar anus dan mengkontraksikan otot perut. Kepala turun pelan-pelan ke posisi semula sambil mengendurkan otot sekitar anus dan mereleksasikan otot perut. Jangan lupa untuk mengatur pernafasan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



F. KEJANG

- Dimulai dengan gejala-gejala: sakit kepala, mual, nyeri ulu hati sehingga muntah.
- Bila semakin berat, penglihatan kabur, kesadaran menurun kemudian kejang.

G. Selaput kelopak mata pucat

- Merupakan salah satu tanda anemia.
- Anemia dalam kehamilan kondisi dg hemoglobin di bawah 11 gr% pada Trimester III.
- Anemia dalam kehamilan disebabkan kurangnya zat besi dan perdarahan akut.
- Anemia pada Trimester III dapat menyebabkan perdarahan pada waktu persalinan dan nifas.



H. Kontraksi Dini

- Kontraksi bisa menjadi tanda persalinan prematur.
- Sebelum usia kehamilan 37 minggu ditandai kram perut, sakit punggung, perut, panggul, dan kemaluan terasa ditekan, buang angin yang sering serta susah BAB.

I. Abnormalitas Denyut Jantung Janin

- Salah satu tanda gawat janin. Jika tidak segera diatasi maka bisa menyebabkan kematian janin.
- Normalnya 120-160 x/ menit.
- Apabila denyut jantung janin lebih diatas normal diikuti dengan gerakan janin yang tidak biasa.

DAN LAINNYA

- Demam > 38° C.
- Pingsan
- Insomnia
- Jantung Berdebar Kencang



TANDA BAHAYA PADA KEHAMILAN TRIMESTER 3

ADHELIA PUTRI MAHARANI
P032015401001



D-III KEBIDANAN
POLTEKES KEMENKES RIAU

TANDA BAHAYA KEHAMILAN

Tanda - tanda yang mengindikasikan adanya bahaya yang dapat terjadi selama kehamilan, yang apabila tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu.

Macam-macam Tanda Bahaya Kehamilan

A. Sakit Kepala

Tanda bahaya :

1. Bila bertambah berat akan terus berlanjut.
2. Jika disertai dengan tekanan darah tinggi dan proteinuria.
3. Jika ada migran.
4. Penglihatan berkurang atau kabur.

Cara Meringankan atau Mencegah:

1. Teknik relaksasi
2. Pijat leher dan otot bahu
3. Kompres panas atau es pada leher
4. Istirahat
5. Mandi air hangat

B. PENGELUARAN CAIRAN PERVAGINAM PADA KEHAMILAN LANJUT

- Bila lendir bercampur darah disertai mules, kemungkinan persalinan akan dimulai lebih awal.
- Bila cairan, perlu diwaspadai ketuban pecah dini (KPPD).

C. Gerakan berbaring

- Bayi harus bergerak paling sedikit 3 kali dalam periode 3 jam.
- Gerakan bayi akan lebih mudah terasa jika ibu berbaring atau beristirahat dan jika ibu makan dan minum dengan baik.

D. BENGKAK PADA MUKA DAN TANGAN

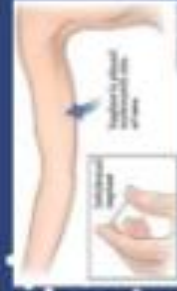
Edema ialah penimbunan cairan berlebihan dalam tubuh dan biasanya ketahuan dari kenaikan berat badan serta pembengkakan kaki, jari tangan dan muka.

MASALAH SERIUS JIKA

- Tidak hilang setelah istirahat, dan disertai dengan keluhan fisik yang lain.
- Bila kenaikan 1 kg seminggu beberapa kali

E. Nyeri Abdomen (Perut) yang Hebat

Masalah yang mengancam keselamatan jiwa adalah yang hebat, menetap dan tidak hilang setelah istirahat.



- Injeksi / Suntik KB**
 - Dipasang di bagian atas bagian dalam
 - Efektif selama 3 tahun
 - Mengandung hormon progesteron
 - Tidak mengganggu produksi ASI
 - Tidak mengganggu hubungan seksual
 - Dapat di cabut setiap saat sesuai kebutuhan, dan bisa kembali rapat
 - Dapat terjadi perubahan pola haid
 - Dapat terjadi perubahan berat badan

6. IUD Intra Uterine Device / Spiral

- Spiral di pasang di dalam rahim, untuk mencegah pertemuan sel telur dengan sperma
- Efektifitas tinggi
- Jangka panjang (5-10 tahun)
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak mempengaruhi berat badan
- Haid bisa lebih banyak



- Kontrasepsi Meringkasan (Diari)**
 - Khusus di gunakan untuk pasangan laki laki yang belum benar tidak menginginkan sambung anak lagi
 - dilakukan dengan cara pemindahan (bisa bisa lokal)
 - Disuburkan oleh dokter terlatih
 - Sangat efektif dan bersifat permanen
 - Tidak ada efek samping
 - Tidak ada perubahan fungsi seksual

- Mesole Operasi Wanita (MOW) / Tubektomi**



- Mesole Operasi Pria (MOP) / Vasektomi**



Kapan harus ber-KB?

1. 6 minggu setelah melahirkan
2. Dalam 7 hari saat haid
3. Setiap saat jika tidak hamil



Ditig. Marubuhah
Tingbrat 3A

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTERKES KEMENKES RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI D-III KEBIDANAN
TAHUN 2022

APA ITU KB?

KB (Keluarga Berencana) adalah Suatu usaha untuk mengatur jumlah dan jarak antara kelahiran anak, guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga.

MANFAAT KB

- * Menghindari kelahiran resiko tinggi.
- * Menurunkan angka kematian ibu dan bayi.
- * Meringankan beban ekonomi keluarga.
- * Membentuk keluarga bahagia sejahtera

Siapa yang harus ber KB?

Pasangan usia subur yaitu usia 15-49 tahun yang ingin menunda kehamilan, atau menjarangkan kehamilan, atau mengakhiri kehamilan.

Metode Kontrasepsi

Merupakan cara alat, obat-obatan, yang di gunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan,

1. MAM (Metode Amenorea Laktasi)

Menyusui bayinya secara eksklusif setelah melahirkan (hanya ASI secara penuh, teratur, dan sering menyusu)

- Secara haid

- Efektif hanya sampai 6 bulan



2. Kondom

- Efektif bila digunakan dengan benar
- Tida mengganggu ASI
- Mudah dan murah di dapat
- Mencegah penyakit menular seksual



Intrauterine Device (IUD)

3. Pil KB

- Efektif bila digunakan dengan benar
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Harus di minum setiap hari

Ada 2 jenis pil KB, yaitu:

- Pil kombinasi (terdiri 3 hormon, yaitu progesteron dan estrogen)
- Tidak cocok untuk ibu menyusui
- Misr Pil berisi 1 hormon, yaitu progesteron)
- Tidak mengganggu produksi ASI. Cocok untuk ibu menyusui



4. KB Suntik

- Efektifitas tinggi
- Tidak mengganggu hubungan seksual



Terdapat 2 macam :

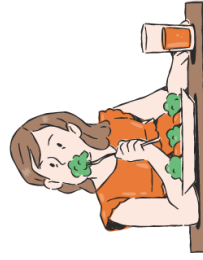
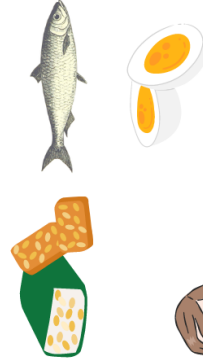
- Suntikan 1 bulan
 - Mengandung estrogen dan progesteron
 - Mengganggu produksi ASI
 - Harus datang setiap 1 bulan untuk suntik
- Suntikan 3 bulan
 - Mengandung progesteron saja
 - Tidak mengganggu produksi ASI
 - Harus datang setiap 3 bulan untuk suntik
 - Dapat terjadi gangguan haid

MACAM-MACAM NUTRISI UNTUK IBU HAMIL

Karbohidrat
Sebagai sumber energi. Sumber: nasi, sereal, roti, dan pasta, jagung, sagu, singkong, dan ubi jalar



Protein
Membantu proses tumbuh-kembang janin, payudara
Sumber: daging ayam, ikan, telur, tahu, tempe, susu, kacang-kacangan



KEBUTUHAN NUTRISI IBU SELAMA KEHAMILAN

ADHELIA PUTRI
MAHARANI

DIII Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Riau



TUJUAN PEMENUHAN NUTRISI IBU HAMIL



- Memenuhi kebutuhan gizi ibu & janin
- Membantu proses tumbuh kembang janin
- Sebagai sumber tenaga ibu & janin
- Mengurangi resiko & komplikasi



Gizi seimbang Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal secara teratur.



IBU HAMIL YANG KEKURANGAN NUTRISI

- Anemia
- Perdarahan
- Mudah terjangkit infeksi
- Berat badan ibu kurang dari normal
- Janin keguguran
- Bayi lahir premature
- Berat bayi lahir rendah

Lemak
Sebagai sumber omega 3 & 6 untuk perkembangan mata & otak
Sumber: kacang, ikan laut



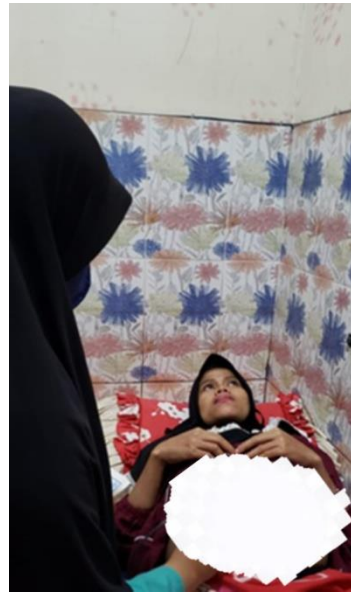
Air
Mencegah dehidrasi
Mempercepat proses metabolisme tubuh
Minum air 8-10 gelas per hari.

Vitamin & Mineral
Asam folat: pembentukan sel syaraf & mencegah kelainan janin
Sumber: sayuran hijau, beras merah, buah

Kalsium : pembentukan tulang & bakal gigi
Sumber: susu, biji-bijian, brokoli
Zat besi: pembentukan darah, mencegah anemia
Sumber: hati, daging, kuning telur, sayuran hijau, ikan
Lengkapi dengan buah & sayur



Kunjungan Kehamilan



Pertolongan Persalinan



Kunjungan Nifas



Kunjungan Neonatus

