

## PENGERTIAN

Melakukan perawatan payudara pasca Ibu sudah melahirkan untuk melancarkan proses laktasi

## MANFAAT

- Menjaga kebersihan Payudara
- Melancarkan sirkulasi di payudara
- Meningkatkan produksi ASI
- Mencegah pembengkakan payudara

## PERSIAPAN ALAT

- Waskom berisi air hangat dan air dingin
- Handuk kecil
- Minyak Kelapa / Baby Oil



## CARA PERTAMA

### CARA PERTAMA

- Basahi kedua telapak tangan dengan Baby Oil atau minyak kelapa
- Tempatkan tangan pada payudara kemudian lakukan gerakan memutar mengelilingi payudara ke arah luar
- Ketika tangan kiri berada dibawah payudara dan kemudian angkat payudara sebentar dan lepaskan secara perlahan



Lakukan gerakan 25 s/d 30 kali

### CARA KEDUA

- Tangan kanan membentuk kepalan tangan dengan buku-buku jari
- Lakukan pengurutan dari pangkal ke ujung atau kearah puting susu dan merata keseluruhan payudara

- Lakukan secara bergantian untuk payudara yang lain



Lakukan gerakan 25 s/d 30 kali

### CARA KETIGA

- Lanjutkan dengan sisi tangan dan lakukan pengurutan dari pangkal ke ujung atau ke arah puting susu
- Lakukan secara bergantian untuk payudara yang lain



Lakukan gerakan 25 s/d 30 kali

### CARA KEEMPAT

- Cara yang lain dapat dilakukan dengan kedua tangan ke arah puting susu

TANDA-TANDA  
BAHAYA PADA  
KEHAMILAN



AMILIA ELZA

POLTEKES KEMENKES RIAU  
D3 KEBIDANAN

APA ITU TANDA BAHAYA  
PADA KEHAMILAN ?

tanda - tanda bahaya pada kehamilan merupakan gejala berbahaya yang terjadi saat kehamilan dan dapat menyebabkan kematian baik pada ibu maupun pada janin jika tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi

#### TANDA BAHAYA KEHAMILAN

1. Keluarnya darah dari kemaluan
2. Sakit kepala yang hebat
3. Terjadi masalah pada penglihatan
4. Bengkak pada muka atau tangan
5. Nyeri pada perut yang hebat
6. Janin kurang gerak seperti biasa
7. Demam
8. Sakit kepala yang hebat
9. Muntah terus

### Cara Mencegah atau Mengantisipasi

1. Lakukan Pemeriksaan saat hamil, minimal 6 kali
2. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang
3. Istirahat cukup
4. Olahraga ringan
5. Dukungan dari keluarga
6. Hindari stres dengan tidak berfikir berat
7. Jangan melakukan tindakan yang terlalu berat
8. Bila timbul keluhan yang dirasakan segera pergi ke pelayanan kesehatan terdekat



# BIRTH BALL

## Poltekkes kemenkes Riau D3 Kebidanan



- a. Duduk di atas bola
- b. Duduk diatas bola seperti halnya duduk di kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan di atas bola tetap terjaga
- c. Tangan di pinggang atau di lutut, gerakan pinggul ke samping kanan dan samping kiri mengikuti aliran delinding bola. Melakukan secara berulang minimal 2x8 hitungan
- d. Tetap dengan tangan di pinggang, lakukan gerakan pinggul kedepan dan kebelakang mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2x8 hitungan
- e. Tetap duduk di atas bola, lakukan gerakan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaliknya seperti membentuk lingkaran atau hula hoop.



## JADWAL IMUNISASI

Jenis	Waktu
HBO	0-7 hari
BCG, OPV 1	0-1 bulan
DPT-Hb-Hib	2,3,4 bulan
Polio, IPV	1,2,3,4 bulan
Campak	9 bulan



## PENGGERTIAN IMUNISASI PADA BAYI DAN ANAK

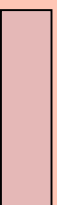
Imunisasi adalah suatu tindakan memberikan kekebalan dengan cara memasukkan vaksin kedalam tubuh manusia

### TUJUAN

1. Mencegah terjadinya penyakit pada seseorang dan menghilangkan penyakit
2. melindungi dan mencegah penyakit menular



## Imunisasi pada bayi



## Jenis-jenis Imunisasi



1. Hepatitis B-0  
pencegahan terhadap  
penyakit hepatitis B dengan  
dosis 0,5 ml secara IM

2. BGC  
Pencegahan terhadap  
penyakit TBC dengan dosis  
0,5 ml



3. polio  
untuk mencegah polio melitis  
yang dapat menyebabkan  
kelumpuhan pada anak.  
diberikan sebanyak 4 kali  
dengan jarak waktu  
pemberian 4 minggu  
diberikan secara 2 tetes oral



4. Campak  
untuk mencegah penyakit  
campak

5. DPT  
Mencegah penyakit difteri,  
pertusis, tetanus, hepatitis B, dan  
meningitis





## KONDOM

- dapat digunakan tiap saat pascasalin
- tidak mempengaruhi ASI
- Sebagai alat kontrasepsi sementara sambil memilih metode lain
- Dapat mencegah penyakit menular seksua

## PIL KB Hormonal

- Mengandung hormon progesteron
- tidak mengganggu produksi ASI
- dapat mempengaruhi siklus menstruasi
- keteraturan konsumsi pil

## KONTRASEPSI PASCA SALIN

Metode atau cara yang digunakan untuk mencegah/menjarangkan/menunda kehamilan akibat pertemuan antar sel telur dan sel sperma

### Jenis-jenis kontrasepsi

Metode  
Amenore  
Laktasi

Metode kontrasepsi dengan cara memberikan ASI secara Eksklusif .  
Syaratnya :  
belum haid  
menyusui secara penuh <6 bulan pasca salin



## JENIS- JENIS ALAT KONTRASEPSI PASCA SALIN



Poltelkes  
Kemenkes Riau  
Jurusan Kebidanan



## Implan

- efektivitas tinggi, bertahan 3-5 tahun
- mengandung hormon Progesteron
- tidak mempengaruhi produksi ASI
- Dapat menyebabkan siklus haid terganggu

## IUD

- Efektivitas tinggi hingga 99 %
- bertahan 5-10 tahun
- tidak mengganggu produksi ASI
- Dapat menyebabkan siklus haid tidak lancar

## KB SUNTIK 3 BULAN

- Mengandung hormon Progesteron
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Dapat menyebabkan gangguan siklus haid
- BB meningkat

## MOW/Tubektomi

- metode pengikatan tuba
- tidak mempengaruhi ASI
- Tidak dapat hamil kembali

## Tujuan perawatan bayi

1. Mempertahankan kebersihan dan kesehatan bayi
2. Mempertahankan kehangatan dan mencegah suhu bayi turun
3. Memastikan keamanan dan mencegah cedera atau infeksi
4. Mengidentifikasi masalah-masalah yang memerlukan perhatian segera

## Perawatan yang dilakukan di rumah

1. Perawatan Tali Pusat
  - Jangan beri apapun, selalu pastikan dalam keadaan kering
  - Biasanya akan lepas sebelum 1-2 minggu
  - Bungkus dengan kasa steri kering
2. Memandikan Bayi
  - Memandikan bayi menggunakan air hangat dan jangan terlalu lama, dan aman lalu pakailah baju dan topi agar menjaga kehangatannya

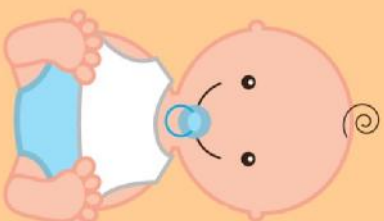


## Tanda-Tanda Bahaya Pada Bayi

1. Malas menyusui
2. Kejang
3. Mengantuk terus atau tidak sadar
4. Nafas cepat ( $> 60x/menit$ ) atau nafas lambat ( $< 20x/menit$ )
5. Tangisan meringih
6. tubuh tampak kuning
7. Tali pusat kemerahan atau berbau



## PERAWATAN BAYI



Poltekkes Kemenkes  
Riau  
Jurusan Kebidanan



3. Menjaga Kebersihan Kemaluan  
Bersihkan dengan air seperti selesai BAB/BAK dan hindari menggunakan popok diapers sepanjang hari

4. menjaga kehangatan bayi



5. Perawatan kuku bayi  
Gunting kuku bayi setiap panjang saat dia tidur dengan hati-hati

6. Perawatan Mata Bayi  
Bersihkan mata bayi dengan kapas bulat yang di celupkan air hanhat

7. Perawatan Telinga Bayi  
bersihkan dengan kapas yang ujungnya dibasahi air hangat

8. Memberikan ASI  
Berikan ASI eksklusif hingga bayi umur 6 bulan



## PENGERTIAN

Persalinan adalah pengeluaran hasil konsepsi ( janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau jalan lain dengan bantuan atau tanpa bantuan

## RENCANA PERSALINAN

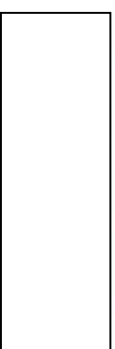
1. tempat persalinan
2. memilih tenaga kesehatan terlatih
3. transportasi
4. pendamping persalinan
5. biaya persalinan

## TANDA - TANDA PERSALINAN

1. SAKIT PADA PANGGUL DAN TULANG BELAKANG
2. KELUAR LENDIR KENTAL BERCAKUPUR DARAH
3. PECAH KETUBAN
4. KONTRAKSI RAHIM



## PERSIAPAN PERSALINAN



## YANG HARUS DI PERHATIKAN

### TANDA JANIN SEHAT :

1. DENYUT JANTUNG SEHAT (DJJ)
2. GERAKAN JANIN



## APA SAJA YANG PERLU DI PERSIAPKAN UNTUK PERSALINAN

### YANG DIPERLUKAN IBU

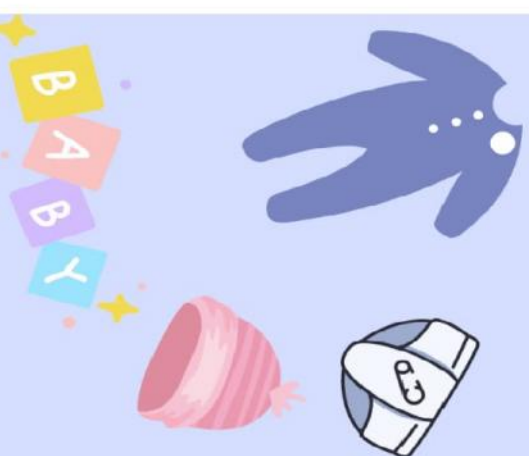
#### HAMIL :

1. Baju tidur
2. Satu set baju untuk anda pulang dari rumah sakit
3. sandal
4. pakaian dalam
5. pembalut wanita khusus untuk ibu bersalin
6. gurita atau korset untuk ibu bersalin
7. perlengkapan anda



### yang di perlukan oleh bayi :

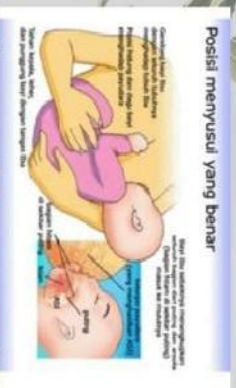
1. popok
2. baju bayi
3. selimut dan bedong
4. kaos kaki dan tangan
5. gendongan
6. minyak telon



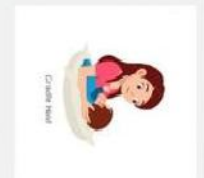
## Pengertian

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

## Posisi Menyusui yang Benar



## Beberapa posisi menyusui pada ibu



Cradle Hold

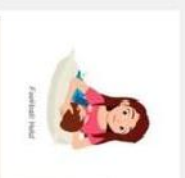
Cradle hold dilakukan dengan cara menangkup bayi dengan tangan kanan untuk membuatnya menyusui di payudara sebelah kanan dan perut bayi menempel dengan perut ibu.



Cross-Cradle Hold

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 ditekuk.



Football Hold



Laid Back

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



Side-Lying Hold

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

## Posisi yang Tepat



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



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

## 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 itu 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 melepaskan.

## 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
- Kuping dan lengan bayi berada pada satu garis.

## 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

## Teknik Menyusui yang Benar



Salma Assyifa  
P032015401033





## APA ITU BAHAYA NIFAS?

Adalah suatu keadaan gawat darurat setelah masa persalinan yang membutuhkan pertolongan segera oleh tenaga kesehatan



KASIH IBU SEPANJANG MASA

## MASA NIFAS

Adalah masa setelah persalinan yang terjadi pemulihan pada alat kandungan seperti sebelum hamil selama 6 minggu atau 40 hari



## APA SAJA TANDA BAHAYA PADA MASA NIFAS??

### Infeksi pada vagina

- ibu akan merasa sakit di sekitar daerah vagina
- keluar cairan yang berbau tidak sedap
- kulit vagina memengkak dan merah



### Perdarahan pada vagina

- darah keluar terus menerus setelah 3 hari persalinan
- darah berwarna segar dan berbau



### Pembengkakan

- bengkak pada bagian wajah, tangan dan kaki
- sakit kepala dan kejang-kejang



Demam lebih dari 2 hari



### Bengkak pada payudara

- terasa panas, penuh pada payudara dan disertai nyeri



### Gangguan Psikologis

- Ibu merasakan sedih yang terus menerus
- termnung dan menangis tanpa sebab



**JIKA MERASA TANDA DIATAS IBU SEGERA KE FASILITAS TERDEKAT**

## TANDA BAHAYA MASA NIFAS



Poltekkes kemenkes riau  
Jurusan Kebidanan  
Prodi D III Kebidanan