



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Riau

Jalan Mehur No.103, Harjosari, Sukajadi,
Pekanbaru, Riau 28122
(0761) 36581
<https://pkr.ac.id>

Nomor : PP.04.03/3.5/ 021 /2024
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

20 Maret 2024

Yang terhormat,
Pimpinan Klinik Pratama Afiyah
Di
Pekanbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2023/2024 Prodi D-III Kebidanan bahwa Mahasiswa Tingkat iii dianjurkan 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	Davina Shafa Salsabila	P032115401010	III A/ VI
2	Salimah	P032115401033	III A/ VI
3	Shafar Dewi Ananty Tasri	P032115401035	III A/ VI
4	Amanda Maharani	P032115401046	III B/ VI
5	Saskia Putri Andini	P032115401076	III B/ VI
6	Windi Svafina	P032115401084	III B/ VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di Klinik Pratama Afiyah 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.

Ketua Jurusan Kebidanan,

Ani Laili, ST, Bdn, M.Blomed
NIP. 197806052002122003





KLINIK PRATAMA AFIYAH
Bidan: FONI ARIA S.Tr.Keb. SKM
JL. FAJAR NO 1 KOTA PEKANBARU

Pekanbaru, 23 Maret 2024

Nomor : 027/KP-A/III/2024
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 : Bd. Foni Aria, S.Tr.Keb., SKM
Jabatan : Pimpinan Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru

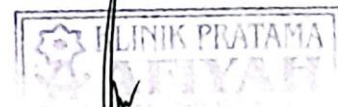
Menyatakan bahwa,

Nama : Windi Syafina
NIM : P032115401084
Tingkat : III B
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 Komprehensif Pada Ny. T di Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru"

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana gunanya.

Pemimpin Klinik Pratama Afiyah



Bd.Foni Aria, S.Tr.Keb., SKM

**SURAT PERNYATAAN
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIE**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Tanti
Umur : 27 Tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. K.H Ahmad Dahlan

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

Nama : Windi Syafina
Nim : P032115401084
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. T di Klinik Pratama Afiyah

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya

Pekanbaru 04 November 2023

Yang Menyatakan

Klien/Suami



Arya

Klien/Pasien
























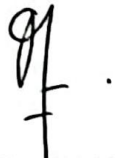


Tanti

Lampiran 4
Lembar Konsultasi Pembimbing

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

Nama mahasiswa : Windi Syafina
 NIM : P032115401084
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ny. T di Klinik Pratama Afiyah
 Pekanbaru Tahun 2023
 Pembimbing : 1. Findy Hidratni, SST, Bdn., M. Keb
 2. Yan Sartika, SST, Bdn., M. Keb

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	7 / ²⁰²³ / ₁₂	Bab I	Perbaiki sesuai saran		
2.	12 / ²⁰²³ / ₁₂	Bab II - III	Perbaiki sesuai saran		
3.	2 / ²⁰²⁴ / ₁₂	Bab IV	Perbaiki sesuai saran		
4.	13 / ²⁰²⁴ / ₁₂	Bab IV - V	Perbaiki sesuai saran		
5.	25 / ²⁰²⁴ / ₃	Bab I sampai Lampiran	see urian		

6.	26 / 4 / 2024	Bab 1 Sampai Daftar Pustaka	Revisi ujian pra-hasil		
7.	29 / 4 / 2024	Bab 1 sampai Bab 5	Fonsel & Perbaiki Bab I - V (Mitas & Monats)		
8.	2 / 5 / 2024	Bab 1 Sampai Bab 5	Abstrak Bab I - V		
9.	3 / 5 / 2024	Abstrak sampai Bab 5	Abstrak Bab I - V		
10.	7 / 5 / 2024	Abstrak sampai Daftar pustaka	- Ace usi - Revisi		
11.	4 / 6 / 2024	Cover sampai Daftar pustaka	Revisi pasca ujian hasil		
12	6 / 6 / 2024	COVER sampai lampiran	Revisi pasca ujian hasil		

Pekanbaru, maret 2024











Pembimbing Utama / Pendamping

















Findy Hidratni, SST, Bdn., M. Keb

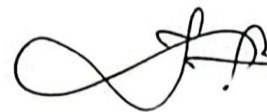
LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
T. A 2022/2023

Nama mahasiswa : Windi Syafina
 NIM : P032115401084
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ny. T di Klinik Pratama Afiyah
 Pekanbaru Tahun 2023
 Pembimbing : 1. Findy Hidratni, SST, Bdn., M. Keb
 2. Yan Sartika, SST, Bdn., M. Keb

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	8/3/2024	Bab 1 dan Bab 2	Perbaikan Penulisan dan referensi		
2.	20/3/2024	Bab 3 dan Bab 4	Perbaikan Penulisan dan referensi		
3.	22/3/2024	Bab 1 sampai daftar pustaka	Perbaikan Penulisan		
4.	25/3/2024	Bab 1 sampai Lampiran	Acc usian pra hasil		
5.	28/3/2024	Bab 1 sampai Daftar pustaka	Revisi pra hasil		

6.	3 / 2024 / 5	Bab 1 Sampai Daftar pustaka	Perbaikan Penulisan		
7.	6 / 2024 / 5	Cover sampai Daftar Pustaka	Perbaikan Penulisan		
8.	8 / 2024 / 5	Cover sampai Daftar pustaka	ACC Ujian hasil		
9.	8 / 2024 / 6 - 2024	Cover sampai Daftar pustaka	Revisi pasca Ujian hasil		
10.	5 / 2024 / 6	Cover sampai daftar pustaka	Perbaikan penulisan		
11.	6 / 2024 / 6	Cover sampai lampiran	Perbaikan sesuai saran		
12	7 / 2024 / 6	Cover sampai - Lampiran	Revisi Pasca Ujian hasil		

Pekanbaru, 2024
Pembimbing Utama / Pendamping



Yan Sartika, SST, Bdn., M. Keb

Lampiran 5
Kartu Skor Poedji Rochjati (KSPR)

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama : Ny. T Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan
 Umur Ibu : 26 tahun Kec. Kab. :
 Pendidikan : SL Pekerjaan : IRT
 Hamil Ke : 2 Had Terakhir tgl. : 02-03-23 Persalinan tgl. : 09-12-23

Periksa I
 Umur Kehamilan : 8 bln Di Klinik : Profama Afriyah

KEL	NO.	Masaiah Faktor Risiko	SKOR	Tribulan			
				I	II	III.1	III.2
		Skor awal ibu hamil	2			✓	
I	1	Terlalu muda, hamil < 16 th	4				
	2	Terlalu tua, hamil > 35 th	4				
		Terlalu lambat hamil I, kawin > 4 th	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi (> 13 th)	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 th)	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4				
	6	Terlalu tua, umur > 35 th	4				
	7	Terlalu pendek < 145 cm	4				
	8	Pemah gagal kehamilan	4				
	9	Pemah melahirkan dengan :					✓
	a. Yankan tang / vakum	4					
	b. Un drogoh	4					
	c. Diben infus / Transfusi	4					
	10 Pemah Operasi Sesar	8					
II	11 Penyakit pada ibu hamil :						
	a. Kurang Darah b. Malena	4					
	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						
19 Pendarahan dalam kehamilan ini	8						
20 Preeklampsia Berat / Kejang 2	8						
JUMLAH SKOR						6	

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN			KEHAMILAN DENGAN RISIKO					
JML SKOR	JML SKOR	PERAWATAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN		
						RDB	RDR	RTW
0-10	KRI	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINDES	BIDAN DOKTER			
>10	RISY	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER			

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tanggal :

RUJUK DARI : 1. Sendiri 2. Dukun 3. Bidan 4. Puskesmas
 RUJUK KE : 1. Bidan 2. Puskesmas 3. RS 4. Puskesmas

RUJUKAN :
 1. Rujukan Dini Berencana (RDB) / 2. Rujukan Tepat Waktu (RTW)

Gawat Obstetrik : Kel. Faktor Risiko I & II
 1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.

Gawat Obstetrik : Kel. Faktor Risiko I & II
 1. Perdarahan antepartum
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.

Komplikasi Obstetrik
 3. Perdarahan postpartum
 4. Un tertinggal
 5. Persalinan Lama

TEMPAT : 1. Rumah Ibu 2. Rumah Bidan 3. Polindes 4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Perjalanan
PENOLONG : 1. Dukun 2. Bidan 3. Dokter 4. Lain-lain
MACAM PERSALINAN
 1. Normal 2. Tindakan Pervaginam 3. Operasi Sesar

PASCA PERSALINAN :
IBU : 1. Hidup 2. Mati, dengan penyebab a. Perdarahan b. Preeklampsia/Eklampsia c. Partus Lama d. Infeksi e. Lain-2...
TEMPAT KEMATIAN IBU
 1. Rumah Ibu 2. Rumah Bidan 3. Polindes 4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Perjalanan

BAYI :
 1. Berat lahir : gram, Laki-2 / Perempuan
 2. Lahir hidup : APOGAR Skor
 3. Lahir mati, penyebab
 4. Mati kemudian, umur hr, penyebab
 5. Kelainan bawaan : tidak ada / ada

KEADAAN IBU SELAMA MASA NIFAS (42 Hari Pasca Salin)
 1. Sehat 2. Sakit 3. Mati, penyebab

Keluarga Berencana 1. Ya Sterilisasi

Kategori Keluarga Miskin 1. Ya 2. Tidak

Kuesioner EPDS
Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Tanti
Tanggal Lahir : 10-8-1996
Tanggal Kelahiran bayi : 4-12-2023
Alamat : Jl. K.H Ahmad Dahlan
No. Telepon : 08xx - 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 jawaban nya.

- 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 dihampir setiap saat : dalam satu minggu terakhir ini.

Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama dengan memberi tanda \checkmark pada kotak sebelah kiri yang sesuai.

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya mampu teratawa dan merasakan hal hal yang menyenangkan
 - Sebanyak yang saya
 - bisa Tidak terlalu
 - banyak Tidak banyak
 - Tidak sama sekali

2. Saya melihat segala sesuatu nya kedepan sangat
 - menyenangkan Sebanyak sebelumnya
 - Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya
 - Kurang dibandingkan sebelumnya
 - Tidak sama sekali

3. * Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagai mana mestinya
 - Ya, setiap saat
 - Ya, kadang kadang
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali

4. Saya merasa cemas atau merasa 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 ssuatunya 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 : Windi Syafina Tanggal : 11/12/2023

SENAM HAMIL

Apa itu senam hamil?

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.



Manfaat senam hamil

1. Meningkatkan kebutuhan udara dalam otot
2. meningkatkan peredaran darah
3. meningkatkan kebugaran dan kekuatan otot
4. Meredakan sakit punggung
5. memperlancar persalinan

Windi Syafina

Poltekkes Kemenkes
Riau

Kapan dianjurkan ikut senam hamil

Jika kandungan mencapai usia 6 bulan ke atas, lakukan senam hamil, kecuali ada kelainan tertentu pada kehamilan.

Latihan senam hamil

1. Latihan nafas dalam



2. Duduk bersila dan tegak, kedua lengan mengarah kedepan dan santai. Lakukan sebanyak mungkin dalam posisi sehari hari



4. Lakukan sikap merangkak dengan meletakkan kepala di antara kedua tangan lalu menoleh ke samping kanan/kiri, selanjutnya turunkan badan hingga dada menyentuh kasur dengan menggeser siku sejauh mungkin ke samping.



3. Sikap merangkak, jarak antara kedua tangan sama dengan jarak antara kedua bahu. Kaki dan tangan tegak lurus pada lantai dengan badan sejajar lantai.



5. Bebaring lebih baik ke arah punggung bayi), lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri (ganjal dengan bantal). Lengan kanan ditekuk di depan dan lengan kiri letakkan di belakang.

6. Bermiring miring, kedua lutut dan kedua tangan ditekuk, bawah kepala diberi bantal, demikian juga dibawah perut agar tidak menggantung. Tutup mata, tenang, atur nafas dengan berirama.



7. Senam dengan gerakan mengangkat panggul ke atas ini bermanfaat untuk mengencangkan otot perut dan memberi rasa rileks selama persiapan proses persalinan



Sumber tenaga (energi) : Untuk pembakaran tubuh, pembentukan jaringan baru, penghematan protein. Zat gizi sebagai sumber karbohidrat terdiri dari beras, sagu, jagung, tepung terigu dan ubi. Sedangkan Lemak dapat diperoleh dari hewani (lemak, mentega, keju) dan nabati (kelapa sawit, minyak sayur, minyak kelapa dan margarine).

Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel – sel yang rusak atau mati. Sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani (ikan, udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu dan keju) dan protein nabati (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai, tahu dan tempe).

Zat kapur : Untuk pembentukan tulang, sumbernya : susu, keju, kacang – kacang dan sayuran berwarna hijau.

Fosfor: Dibutuhkan untuk pembentukan kerangka dan gigi anak. sumbernya : susu, keju dan daging.

Zat besi : Tambahan zat besi sangat penting dalam masa menyusui karena dibutuhkan untuk kenaikan sirkulasi darah dan sel, serta menambah sel darah merah (HB) sehingga daya angkut oksigen mencukupi kebutuhan. Sumber zat besi antara lain kuning telur, hati, daging, kerang, ikan, kacang – kacang dan sayuran hijau.

Kebutuhan Gizi Masa Nifas dan Menyusui

- Kebutuhan gizi pada masa nifas dan menyusui meningkat 25% yaitu untuk produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat tiga kali dari biasanya. Penambahan kalori pada ibu menyusui sebanyak 500 kkal tiap hari.
- Makanan yang dikonsumsi ibu berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses produksi ASI serta sebagai ASI itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya.
- Makanan yang dikonsumsi juga perlu memenuhi syarat, seperti susunannya harus seimbang, porsi nya cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, tidak mengansung alkohol, nikotin serta bahan pengawet dan pewarna. Menu makanan yang seimbang mengandung unsur-unsur, seperti sumber tenaga, pembangun, pengatur dan pelindung.



Gizi & Nutrisi Ibu Nifas dan Menyusui

Teman Makan Sehatmu



Windi Syafina
DIII KEBIDANAN



□ Pemberian Vitamin A pada ibu nifas, yang diberikan segera setelah bayi dilahirkan sampai usia bayi 60 bulan. Terbukti dapat menaikkan status vitamin A bayi pada usia 2 bulan sampai bayi berusia enam bulan. Sehingga dengan pemberian suplementasi vitamin A pada ibu nifas dapat menurunkan resiko terjadinya gangguan kesehatan akibat kekurangan vitamin A, seperti buta senja. Selain berfungsi untuk kesehatan mata, Vitamin A juga berfungsi untuk kekebalan tubuh, sehingga dengan terpenuhinya Vitamin A pada ibu nifas dapat berdampak positif pada bayi yang dilahirkan, karena kemungkinan bayi akan mempunyai kekebalan tubuh yang berasal dari Vitamin A.

Vitamin B1 (Thiamin) : Dibutuhkan agar kerja syaraf dan jantung normal, membantu metabolisme karbohidrat secara tepat oleh tubuh, nafsu makan yang baik, membantu proses pencernaan makanan, meningkatkan pertahanan tubuh terhadap infeksi dan mengurangi kelelahan. Sumbernya : hati, kuning telur, susu, kacang – kacang, tomat jeruk nanas dan kentang bakar.

Vitamin B2 (Riboflavin) : dibutuhkan untuk pertumbuhan, vitalitas, nafsu makan, pencernaan, system urat syaraf, jaringan kulit dan mata. Sumber: hati, kuning telur, susu, keju, kacang-kacangan, dan sayuran berwarna hijau.

Vitamin B6 (Pyridoksin) :Dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah serta kesehatan gigi dan gusi. Sumber : gandum, jagung, hati dan daging.

□ Vitamin B12 (Cyanocobalamin) : Dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan kesehatan jaringan saraf. Sumber: telur, daging hati, keju, ikan laut dan kerang laut.

Folic Acid : untuk pertumbuhan pembentukan sel darah merah dan produksi inti sel. Sumber : hati, daging, ikan, jeroan dan sayuran hijau.

Vitamin C : Untuk pembentukan jaringan ikat dan bahan semu jaringan ikat (untuk penyembuhan luka) daya tahan terhadap infeksi, serta memberikan kekuatan pada pembuluh darah. Sumber : jeruk, tomat, melon, brokoli, jambu biji, mangga, pepaya dan sayuran.

Vitamin D : untuk pertumbuhan, pembentukan tulang dan gigi serta penyerapan kalsium dan fosfor. Sumbernya antara lain : minyak ikan, susu, margarine dan penyinaran kulit dengan sinar matahari pagi (sebelum pukul 09.00)

□ Vitamin K : untuk mencegah perdarahan agar proses pembekuan darah normal. Sumber vitamin K adalah kuning telur, hati, brokoli, asparagus dan bayam.

Jenis Makanan yang perlu dikonsumsi Ibu Menyusui

Ibu menyusui memerlukan tambahan energi sekitar **500** kalori/ hari untuk memaksimalkan produksi ASI.

Dan, supaya kandungan ASI bernutrisi, makanan ibu menyusui idealnya harus mengandung

karbohidrat **protein** vitamin **antioksidan** **kalsium**



Gandum Utuh

Untuk meningkatkan kadar energi dan serat pada ibu menyusui.

Beras Merah

Merupakan sumber energi yang baik untuk ibu menyusui.

Telur

Merupakan sumber protein yang baik untuk ibu menyusui.

Produk Olahan Susu

Merupakan sumber kalsium yang baik untuk ibu menyusui.

Sayuran Hijau

Merupakan sumber serat yang baik untuk ibu menyusui.

Kurma

Merupakan sumber energi yang baik untuk ibu menyusui.

Air Putih

Merupakan sumber cairan yang baik untuk ibu menyusui.

Salmon

Merupakan sumber protein yang baik untuk ibu menyusui.

Buah-buahan

Merupakan sumber serat yang baik untuk ibu menyusui.

* Konsumsi makanan secara seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan jangan berlebihan.





PORSI MAKAN DAN MINUM IBU MENYUSUI UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Nasi atau Makanan Pokok (6 Porsi)

1 porsi = 100 g atau ¼ gelas nasi
 1 porsi = 125 g atau 3 buah jagung ukuran sedang
 1 porsi = 210 g atau 2 kentang ukuran sedang
 1 porsi = 120 g atau 1 ½ potong singkong
 1 porsi = 70 g atau 3 iris roti putih
 1 porsi = 200 g atau 2 gelas mie basah



Sayur-sayuran (4 Porsi)

1 Porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah



Protein hewani seperti telur, ikan, ayam dll (4 Porsi)

1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan
 1 Porsi = 55 gr atau 1 butir telur ayam

Protein nabati seperti tempe, tahu, dll (4 Porsi)

1 Porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe
 1 Porsi = 100 gr 2 potong sedang tahu

Windi Syafina
 DIII KEBIDANAN



Buah-buahan (4 Porsi)

1 Porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang
 1 Porsi = 100 - 190 gr atau 1 potong besar papaya



Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis, atau dimasak dengan santan.

1 Porsi = 5 gr atau 1 sendok the bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega, dan sumber lemak lainnya

Minyak/lemak (6 Porsi)



Gula (2 Porsi)

1 Porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum the manis dan lain-lainnya

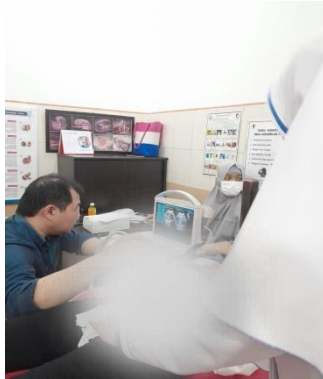
Minum Air Putih

14 gelas 6 bulan pertama
 12 gelas 6 bulan kedua

Windi Syafina
 DIII KEBIDANAN

KUNJUNGAN HAMIL





KUNJUNGAN PERSALINAN



KUNJUNGAN NIFAS DAN NEONATUS



