

DOKUMENTASI
MEMBERIKAN ASUHAN KEBIDANAN PADA KEHAMILAN



DOKUMENTASI PERSALINAN SC DI RS SANSANI



ASUHAN KEBIDANA PADA MASA NIFAS





LAMPIRAN LEAFLET

SYARAT MENGIKUTI SENAM HAMIL.

Ada beberapa syarat yang harus diperhatikan oleh ibu hamil sebelum mengikuti senam hamil. Menurut Mochtar (1998), syarat tersebut antara lain:

- Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kebutuhan oleh dokter atau bidan.
- Latihan dilakukan setelah kehamilannya mencapai 22 minggu.
- Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu.
- Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil.

WAKTU PELAKSANAAN SENAM HAMIL.

Senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari 7 bulan, karena sebelum usia kandungan menginjak 7 bulan pergerakan janin di dalam uterus belum terlalu kuat. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari resiko aborasi (Kusumanti dkk, 2004).



DEFINISI SENAM HAMIL.

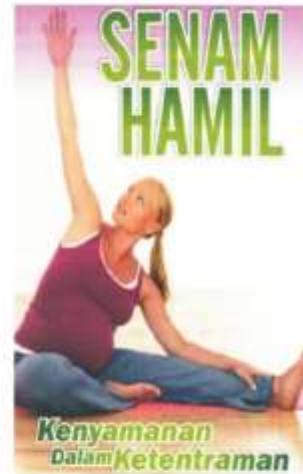
Senam hamil ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (FK Upad, 1998).

TUJUAN KHUSUS:

- Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan serpih fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan.
- Melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.
- Membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi ketuban-ketuban, letak janin dan pengeluaran sesak nafas.
- Menguasai teknik-teknik persalinan dalam persalinan.
- Upaya mengatur diri kepada ketenangan.

Senam Hamil

For a Healthy Baby



POLTEKES KEMENKES BIAU

PRODI DH KEBIDANAN TK. 2A

GERAKAN SENAM HAMIL

- Gerakan pertama satu posisi berdiri dan tangan di pinggang, gerakan leher ke kanan dan kiri untuk mengaktifkan otot leher.

- Gerakan sederhana dengan melakukan latihan dasar kaki dan menggerakkan telapak kaki ke depan dan ke belakang guna membantu sirkulasi vena dan mencegah pembengkakan di kaki.

- Telapak telapak tangan satu kaki lurus dan satu kaki ditekuk kemudian dorong kembali ke depan. Lakukan bergantian dengan kaki lainnya. Gerakan anak latihan dasar panggul.

- Pada gerakan ini yaitu berbaring dengan posisi miring. Angkatlah kaki perlahan-lahan lalu turunkan. Lakukan bergantian dengan kaki satunya. Gerakan untuk mengaktifkan otot paha.

- Selanjutnya berbaring telentang, letakkan kedua tangan dengan lengan, kemudian tarik nafas dan berbaring sempurna.

- Sikap terentang, letakkan kepala di antara kedua tangan, lalu rebahkan ke samping. Selanjutnya turunkan kedua selangkang dan menyentak keatas. Berbarulah pada posisi ini selama kurang lebih 1 menit.

NB : Gerakan ini sangat cocok untuk ibu yang mempunyai masalah dalam masuk panggul (sungsung).

- Gerakan yang ini anda bisa melakukan sambil dengan membantu menajai dalam pinggang, punggung dan bahu untuk melepaskan ketegangan dan memulihkan otot pinggang yang letih.

OJZI KEBIDANAN 1A

B. tubuh tetap berbaring, kedua kaki ditegak. Gerakannya mengangkat kepala dan badan. Satu tangan menyentuh lutut kiri. Lakukan bergantian 4-8 kali.

4. latihan fleksibilitas otot tulang belakang. Tubuh posisi merangkak. Masukkan tangan kiri kearah kanan diikuti gerak kepala kearah yang sama, sementara satu tangan menahan. Setelah itu keuharkan tangan yang digerakkan tadi kearah luar dengan posisi agak keatas dan lurus, ikuti dengan gerakan kepala. Lakukan gerakan dengan tangan bergantian.

Hari ke 8-10:



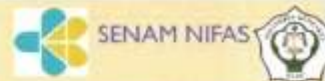
Tidur terlentang kaki lurus, kedua telapak tangan diletakkan diterguk kemudian bangun angkat dadak (sit up)

KONTRA INDIKASI SENAM

1. pematihan simphosis pubis
2. Coecygis yang patah
3. Punggung yang cedem
4. Ketegangan pada ligament kaki atau otot
5. Trauma perineum yang parah atau nyeri luka abdomen (operasi caesar).

HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN SEBELUM SENAM NIFAS

1. Ibu memeriksakan diri ke dokter dan diizinkan untuk melakukan latihan senam nifas.
2. Jangan lakukan latihan jika ibu merasa dalam keadaan kurang segar atau lelah.
3. Hentikan bila ibu merasa pusing dan kelelahan



SENAM NIFAS

APA SENAM NIFAS ITU???

Senam nifas adalah program latihan berupa olahraga atau senam yang dilakukan ibu nifas dari hari pertama sampai berakhirnya masa nifas dalam rangka mempercepat penyembuhan organ-organ reproduksi kembali dalam keadaan normal sebelum hamil.

TUJUANNYA...

1. memperbaiki sirkulasi darah
2. Memperbaiki sikap tubuh
3. Memperbaiki sikap tonus otot pelvic
4. Memperbaiki regangan otot abdomen

LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS

Gerakan senam nifas ini dilakukan dari gerakan yang paling sederhana hingga yang tersulit dan sebaiknya dilakukan secara bertahap dan terus menerus (continue)

Hari pertama

1. latihan pernafasan. Sikap tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut diawali dengan menghisap nafas melalui hidung, kembangkan perut dan tahan hingga hitungan ke-5 atau hitungan ke-8 kemudian buang melalui mulut. Ulangi 4-8 kali.



2. Latihan tungkai kaki. Telapak kaki direntangkan lurus kemudian digerakan keatas. Lakukan 4-8 kali. Gerakan kedua telapak kaki memutar kedalam dan keluar



3. latihan otot dasar panggul dan vagina. Tubuh berbaring dengan kedua kaki ditegak, tangan diletakkan dibawah pantat, kepala diangkat sedikit. Kemudian kerutkan pantat kedalam seperti orang menahan BAB.



4. berlatih postur yang benar, berbaring lurus dengan kedua telapak kaki berdiru keatas. Tangan lurus disamping badan.



Hari kedua sampai ketujuh

Lakukan langkah senam pertama seperti diatas.

1. latihan melonggarkan sendi panggul. Berbaring dengan kedua tangan disamping tubuh, tekuk kaki kanan dan letakkan kearah kaki kiri yang lurus. Aba-aba: kiri-kembali. Lakukan 4-8, setelah itu bergantian dengan kaki sebelahnya.
2. Tubuh berbaring, kedua kaki ditegak, tangan disamping tubuh. Lalu pantat agak diangkat tinggi, tahan sebentar lalu turunkan
3. A. latihan otot perut. Berbaring, kedua kaki ditegak, angkat kepala dan kedua tangan lurus menyentuh kedua lutut kaki.



PENGURUTAN KEENGA



Menyokong payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi kearah puting susu. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali.

PENGOMPRESAN



Selesai pengurutan kedua payudara dikompres dengan waslap hangat

selama 2 menit. Kemudian diganti dengan kompres waslap dingin selama 1 menit. Keringkan payudara dengan handuk kering dan pakai bra.

PERAWATAN PUTING SUSU

Puting susu perlu dirawat agar dapat bekerja dengan baik karena puting susu memegang peranan penting pada saat menyusui

Berikut ini langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk merawat puting susu:

1. Kompres kedua puting susu dengan kapas yang telah di basahi minyak atau baby oil selama lebih kurang 5 menit agar lekukan diputing puting susu mudah terangkat.
2. Jika puting susu normal, lakukan perawatan berikut:
 - Oleskan minyak pada ibu jari dan telunjuk lalu letakkan lekukanya pada puting susu.
 - Lakukan gerakan memutar kearah dalam sebanyak 30 kali pasaran untuk kedua puting susu.
 - Gerakan tersebut bertujuan untuk mengkilaukan dan melembutkan puting susu.
3. Jika puting susu dasar atau masuk kedalam lekukan telap berikut:
 - Lakukan kedua ibu jari diarahkan kiri dan kanan puting susu, kemudian tarik dan berotasi kearah luar sebanyak puting susu secara perlahan.
 - Lakukan kedua ibu jari dalam dan diarahkan puting susu, lalu tarik serta berotasi kearah luar memusatkan puting susu secara perlahan.
 - Lakukan langkah-langkah perawatan tersebut 4-5 kali pada pagi dan sore hari.
 - Setelah selesai diperlakukan untuk tidak menggunakan tabung-halusi seperti payudara atau selang untuk membersihkan puting susu karena hal ini dapat menyebabkan kram menjadi kering dan leut.

PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU NEFAS



DIBUAT OLEH :
MAHASISWI KEBIDANAN TK. II A

KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

POLTEKES KEMENKES RIAU

PRODI BII KEBIDANAN

PERAWATAN PAYUDARA

Suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI.



TUJUAN PERAWATAN

- = Memelihara kebersihan payudara
- = Melembutkan dan menguatkan puting susu
- = Melancarkan produksi ASI

WAKTU PELAKSANAAN

Dilakukan 2 kali sehari pada waktu mandi pagi dan sore hari

PERSIAPAN ALAT DAN BAHAN :

- Minyak kelapa/baby oil
- Kapas
- 2 Handuk
- 2 Waslap atau sapu tangan
- 2 Baskom berisi Air hangat dan Air dingin

TEKNIK PERAWATAN PAYUDARA :

1. cuci tangan sebelum perawatan payudara
2. Pasang satu handuk dipinggir dan dipinggir klien.
3. Ambil kapas dan basahi dengan minyak lalu tempelkan pada areola mammae selama 5 menit kemudian bersihkan dengan diputar.
4. Kedua tangan diberi minyak lalu lakukan pengurutan.

PENGURUTAN PERTAMA



1. Licinkan kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil.
2. Tempatkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara.
3. Lakukan pengurutan dimulai kearah atas lalu telapak tangan kiri dan telapak tangan kanan ke arah sisi kanan.

4. Lakukan terus pengurutan kebawah atau kesamping. Selanjutnya pengurutan melintang. Telapak tangan mengurut kedepan, lalu lepas kedua telapak tangan dari payudara.
5. Ulangi gerakan 20-30 kali.

PENGURUTAN KEDUA



Menyokong payudara kiri dengan tangan kiri, kemudian dua atau tiga jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan, mulai dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu. Lakukan tahap yang sama. Lakukan dua kali gerakan pada setiap payudara.

A. Pijatan "Manabari Badan"

- 1) Dengan tangan kanan, buatlah arah belah separah yang terbalik dari arah kiri ke kanan.
- 2) Tangan kanan diatas, dan tangan kiri di bawah dan lakukan gerakan seperti mengitari arah jarum jam dengan membetuk lingkaran penuh seperti matahari.
- 3) Rasakan gelembung angin lalu tekan lembut dengan jari anda searah jarum jam.

B. Pijatan "I Love U"

- 1) Usap penat sebelah kiri bayi dengan tangan kanan sembari membentuk huruf "I".
- 2) Buat huruf "L" terbalik dari arah kiri ke kanan.
- 3) Buat huruf "U" terbalik dari arah kiri ke kanan.
- 4) Simbolkan ke telinga bayi dengan kata "I Love U".



4. Tangan dan kaki (Meningkatkan ketegangan dan memperkuat tulang)

Pijat tangan bayi dari buku menaje pergelangan tangan, seperti memerah. Lakukan gerakan kebalkannya dari pergelangan tangan ke arah telapak, tarik lembut jari-jari bayi dengan gerakan memutar. Kedua ibu jari bergantian memijat permukaan telapak tangan dan punggung tangan. Gerakan telapak tangan untuk membuat gerakan seperti memasing.



5. Punggung (Memperkuat otot untuk menyandang tulang belakang)

Pijat maju mundur dengan ke 3 telapak tangan di sepanjang punggungnya. Lakukan sedikit tekanan lembut dan kencurkan salah satu telapak tangan dari leher ke arah pantan. Buat gerakan melingkar terutama pada otot sebelah tulang punggung. Buat pijatan memanjang dengan kedua telapak tangan dari leher ke arah kaki untuk mengakhiri pijatan.



PIJAT BAYI



PRODI-D-III KEHIDUPAN
POLITEKNIK KEMENKES
RIAU



PENDIRIAN

Pijat Bayi merupakan bahasa universal. Dengan pijat bayi, ibu dapat memenangkan dan menenangkan bayi serta mengomunikasikan cinta.

MANFAAT PIJAT BAYI

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
3. Merangsang fungsi pencernaan serta pertumbuhan
4. Meningkatkan kenikmatan tidur bayi
5. Mengurangi stres dan ketegangan
6. Membuat tidur tenang
7. Mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan sakit perut
8. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi



HAL-HAL YANG TERBAK DI ANJURKAN UNTUK PINDAAN

1. Memijat bayi langsung setelah selesai menyusui.
2. Meribungkan bayi khusus untuk memijat.
3. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
4. Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijit.
5. Memastikan posisi pijat tertera pada bayi.

WAKTU PIJATAN

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan, pemijatan dapat dilakukan setiap hari. Waktu pemijatan sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu Pagi hari, dan malam hari (sebelum tidur).

PANDUAN PIJAT BAYI

1. Wajah (Melenaskan otot wajah)

Pijat daerah diatas alis dengan ke dua ibu jari menggunakan tekanan yang lembut, tarik garis dengan ibu jari dari arah hidung ke arah pipi. Pijat sekitar area mulutnya dengan kedua ibu jari, tarik sampai ia tersenyum, pijat lembut rahang bawah bayi dari tengah ke arah samping dan di daerah bintatung telinga ke arah dagu.



2. Dada (memperkuat organ paru-paru dan jantung)

Dengan kedua tangan di tengah dada bayi, buat gerakan ke atas dan ke sisi luar tubuh. Ususitas ke sisi hati tanpa renggangkan tangan lalu pijat menyilang dari tengah dada ke arah belah, seperti membentuk logo-kaps.



3. Perut (Meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi kembelit)

Pijat perut bayi dari atas ke bawah, lalu angkat ke dua kaki bayi dan tekas ketutnya perlahan ke arah perut.



Apa Saja yang Harus Kita??

- Menentukan siapa yang harus melaksanakan
- Mengetahui berbagai metode kontrasepsi
- Menentukan tingkat kepastian dan biaya kontrasepsi sehingga keluarga berkesinambungan
- Menyusun anggaran untuk kontrasepsi

Apakah KB itu??

KB adalah suatu cara untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan dengan menggunakan alat kontrasepsi atau dengan cara lain.



Tujuan Program KB

Untuk mempersiapkan angka kelahiran keluarga berdasarkan keinginannya serta memberikan kesehatan dan jumlah anak sesuai kemampuannya






Siapa saja yang harus memakai KB

Takutnya pasangan usia subur yang ingin merencanakan kehamilan, menarakan kehamilan atau mengakhiri kehamilan

Metode Kontrasepsi

Mempunyai cara kontrasepsi yang di gunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan

1. Hormon Sintetik	4. IUD mekanik
2. Kondom	5. Implan/ suntik
3. IUD	6. Sterilisasi

KINDOM

Kerugian:	Kesulitan:
• Efektifitas tidak dijamin dengan benar	• Efektifitas tidak terjamin
• Tidak mengganggu ASI	• Tidak mengganggu hubungan seksual
• Murah dan mudah di dapat	• Tidak terjamin dengan benar dalam kurun waktu

IMPLAN/ suntik KB

• Dapat bisa digunakan jangka lama

• Tidak mengganggu hubungan seksual

• Hanya di suntik sekali saja

• Terbuat dari logam

• Tidak mengganggu ASI

IMPLAN/ suntik KB

Suntik 1 bulan	Suntik 3 bulan
• Mengandung estrogen dan progesteron	• Mengandung progesteron saja
• Mengganggu siklus sel	• Tidak mengganggu siklus sel
• Harus datang setiap 1 bulan	• Harus datang setiap 3 bulan dan dapat menggantikan ASI

Implan/ suntik KB

• Di pasang di lengan atas bagian dalam

• Mengandung hormone progesterone

• Tidak mengganggu ASI dan hubungan seks

• Dapat di rasai sesuai kebutuhan dan kesukaan

• Dapat merubah pola hidup

• Dapat resist perubahan berat badan

Kondom

• Dapat di pasang di dalam vagina/ tidak mengganggu hubungan seksual

• Tidak mengganggu siklus sel

• Tidak mengganggu hubungan seksual

• Tidak mengganggu siklus sel

• Tidak mengganggu hubungan seksual

