

LAMPIRAN

a. Kunjungan ANC





b. Kunjungan KF dan KN





TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR



ASI eksklusif adalah pemberian ASI atau air susu ibu untuk bayi sejak baru lahir hingga berumur 6 bulan tanpa digantikan oleh minuman serta makanan lain. dari usia bayi 0 - 6 bulan, bayi cukup hanya diberi ASI saja



Apa si maksud dari Teknik menyusui yang benar??

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar



Tujuan dari teknik menyusui yang benar

1. Menjalin hubungan batin ibu dan anak
2. Kenyamanan bayi menghisap air susu
3. Memperlancar produksi ASI
4. Agar waktu menyusui air susu dapat keluar dengan lancar dan menghindari kesulitan dalam menyusui
5. Mencegah puting susu lecet



LANGKAH- LANGKAH MENYUSUI YANG BENAR



Cara memposisikan ibu saat menyusui bayi :

1. Ibu duduk santai dengan nyaman pada kursi yang mempunyai sandaran punggung dan lengan
2. Ibu duduk dengan santai kaki tidak boleh menggantung.
3. Posisikan bayi dengan benar.



Cara Perlekatan bibir bayi yang benar ke puting susu ibu



Cara pelepasan bibir bayi yang benar dari puting susu ibu

Teknik melepaskan hisapan bayi Setelah selesai menyusui, lepaskan hisapan bayi dengan cara :

1. Masukkan jari kelingking ibu yang bersih ke sudut mulut bayi
2. Menekan dagu bayi ke bawah
3. Dengan menutup lubang hidung bayi agar mulutnya membuka
4. Jangan menarik puting susu untuk melepaskan



Kenapa ?

Sentuhan atau pijatan pada bayi meningkatkan nafsu makan dan beratnya. Tindakan ini juga akan mempercepat tali kasih antara orang tua dan anak, serta menjadi dasar positif bagi pertumbuhan emosi dan fisik bayi

Pengertian pijat bayi

Pijat bayi (Massage) adalah suatu sentuhan yang memberi banyak manfaat pada perkembangan bayi, baik secara fisik maupun secara emosional.

Manfaat pijat bayi ?

Pijat bayi adalah momen yang sangat intim, sebab melibatkan sentuhan kulit ibu dan anak.

Manfaat pijat sebagai bahasa cinta sentuh

- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
- Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
- Meningkatkan kenaikan berat badan
- Mengurangi stress dan ketegangan serta rasa sakit
- Membuat tidur lelap
- Mengurangi perut kembung dan sakit perut



PIJAT BAYI



LANGKAH-LANGKAH PIJAT BAYI

1. Kaki

- Pegang kaki pada pangkal paha, gerakan tangan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu
- Tekan seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke ibu jari
- Pegang pergelangan kaki, gerakan tangan bergantian ke pangkal paha
- Pegang pangkal paha, buatlah gerakan menggulung kearah pergelangan kaki
- Rapatkan kaki, letakkan tangan dipaha dan usap ke pergelangan kaki



2. Perut

- Letakkan kedua tangan diperut bayi, gerakan keatas kebawah secara bergantian
- Letakkan kedua ibu jari, disisi kanan dan kiri pusar, gerakan kesamping
- Letakkan tangan kiri dibawah pusar, tangan kanan diatas pusar, lakukan gerakan memutar searah jarum jam secara bersamaan
- Gerakan I Love You
- Letakkan ibu jari pada sisi kanan perut bayi, kemudian gerakan jari ke kiri



3. Dada

- Letakkan kedua tangan didada bayi, lakukan gerakan membentuk jantung bayi
- Kedua tangan didada bayi, lakukan gerakan menyilang, gerakan ke bawah secara bergantian dan menyilang



4. Tangan

- Pegang tangan dan pangkal, gerakan tangan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu
- Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan disekujur permukaan telapak tangan dan jari
- Pegang tangan dipangkal, buatlah gerakan menggulung kearah pergelangan



5. Muka

- Letakkan jari, dibagian tengah dahi, gerakan kesamping sampai tepi/pelipis
- Lakukan gerakan yang sama untuk alis, hidung, mulut bagian atas, bagu
- buatlah lingkaran kecil-kecil dengan menggunakan jari dibawah rahang bayi
- Tekan daerah belakang telinga dengan menggunakan jari, menuju dagu



6. Punggung

- Tengkurapkan bayi dari arah samping, pijat sepanjang punggung dengan gerakan maju mundur
- Pegang pergelangan kaki bayi, usap punggung bayi sampai tumit
- Dengan tekanan yang lembut, garuk punggung bayi sampai ke pantat



Menu Makanan Yang Seimbang

Makanan ibu post partum adalah makanan yang mengandung gizi seimbang.



1. Sumber Karbohidrat

- Nasi Ketela
- Sagu
- Jagung
- Terigu
- Roti, Kentang

Fungsi sebagai penambahan tenaga.



NUTRISI IBU POST PARTUM / IBU NIFAS

Nutrisi ibu post partum / ibu nifas yaitu nutrisi yang seharusnya dikonsumsi ibu pasca melahirkan prinsipnya yaitu tinggi kalori dan protein.



Tujuan

- Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bagi ibu dan bayi.
- Untuk mencegah terjadinya penyakit anemia malnutrisi pada ibu post partum.
- Untuk menunjang tumbuh kembang bayi.
- Untuk memproduksi ASI yang banyak



NUTRISI PADA IBU NIFAS



POLTEKES KEMENKES RIAU TAHUN 2024

2. Makanan yang mengandung lemak

a. Mentega

b. Keju

Fungsinya sebagai sumber energi



3. Makanan yang mengandung protein

a. Protein Hewani

1) Hati

2) Telur

3) Susu

4) Ikan

5) Daging

6) Udang



b. Protein Nabati

1) Tempe

2) Tahu

3) Kedelai

4) Kacang Hijau

Fungsinya sebagai zat pembangun



4. Sayuran dan buah-buahan.

a. Bayam

b. Sowi

c. Kangkung

d. Wortel

e. Tomat

f. Jeruk

g. Pepaya

h. Pisang



Fungsinya untuk mencukupi kebutuhan cairan dan serat

5. Vitamin dan Suplemen

a. Zat besi untuk penambah darah.

b. Asam folat untuk kecerdasan anak.

c. Vitamin B Komplek untuk mencegah anemia.



Contoh Susunan Menu Ibu Post Partum Per Hari

- Nasi: 3 piring
- Ikan: 2 potong
- Tempe : 4 potong
- Sayuran : 3 mangkok (bervariasi mulai bayam, kangkung, dan kacang-kacangan)
- Buah: 2 potong pepaya
- Air: 8 gelas hari

Penambahan Frekuensi Makan/ Makanan Selingan

- Roti / Biskuit
- Buah-buahan
- Bubur kacang hijau
- Susu





Mengatasi Kram pada perut

Untuk mengatasi gangguan ini, bisa coba beberapa tips berikut:

1. cobalah untuk tetap rileks dan Tidak panik.
2. Usahkan untuk melakukan gerakan secara perlahan-lahan
3. Melakukan olahraga selama kehamilan juga bisa mengurangi terjadinya kram.
4. Mandi air hangat,

Kram perut pada ibu hamil

Penyebab Kram Perut Saat Hamil

Beberapa penyebab umum kram perut saat hamil, antara lain:

1. Perubahan ukuran rahim. Tekanan pada sendi, darah dan otot, pembuluh
2. Posisi rahim
3. Gas yang berlebihan didalam perut
4. Setelah berhubungan seks



KETIDAK NYAMANAN

Ibu Hamil Trimester 3

Meringankan Rasa Nyaman saat Kram Perut

Untuk membantu mengatasinya, ada beberapa hal yang dapat dilakukan:

1. Minum air yang cukup, karena dehidrasi bisa timbulnya kontraksi (Braxton hicks). memicu palsu
2. Jika rasa sakit karena gos berlebih di saluran cerna, cobalah untuk menggerakkan tubuh atau melakukan olahraga ringan.
3. Bila kram perut saat hamil terjadi setelah berhubungan seks, cobalah untuk memijat punggung dengan lembut.
4. Selanjutnya, lakukan hubungan seks yang lembut dan perlahan.
5. Kram perut saat Terutama di terakhir dapat hamil Trimester disebabkan oleh kontraksi palsu. Jika hal ini terjadi, berbaringlah untuk meredakan nyeri.
6. Cobalah untuk tetap rileks dan tidak panik saat merasakan kram perut.





Nyeri pinggang

Sementara itu, yang bisa dilakukan agar keluhan membaik yakni:

Kompres hangat pinggang yang nyeri atau oleskan krim pereda nyeri ke atas permukaan kulitnya
Istirahat lebih banyak
Minum banyak air putih dan makan yang teratur
Jangan pernah menahan buang air besar dan kecil
Batasi dulu mengangkat benda berat
Perbaiki postur tubuh supaya ergonomis saat beraktifitas
Kenakan pakaian dan alas kaki yang nyaman



Keras pada perut bagian bawah

Berikut ini adalah beberapa penyebab perut bawah sakit saat hamil trimester 3:

1. Ukuran janin makin besar
Seiring bertambahnya usia kehamilan, ukuran janin makin bertambah besar sehingga menekan panggul yang menimbulkan rasa sakit di perut bawah. Namun, kondisi ini merupakan hal yang normal dan bukanlah sesuatu yang perlu dikhawatirkan karena tidak membahayakan kesehatan ibu hamil maupun janin.

2. Peregangan otot perut
Dengan bertambahnya ukuran bayi, otot dan ligamen yang menjadi penyangga rahim akan mengalami peregangan guna memaksimalkan ruang bagi janin untuk berkembang. Kondisi inilah yang bisa menyebabkan perut bawah sakit saat hamil trimester 3.

Namun, Bumil tidak perlu khawatir, karena kondisi ini normal terjadi. Untuk mengurangi keluhan, Bumil disarankan untuk tidak terlalu lama duduk atau berdiri.

3. Sembelit
Peregangan pada rahim akibat ukuran janin yang makin besar bisa menimbulkan tekanan di organ sekitar, termasuk usus. Adanya tekanan pada usus bisa mengganggu pergerakan normal usus sehingga menyebabkan sembelit, dengan salah satu keluhannya perut bawah sakit.

4. Kontraksi palsu
Perut bawah sakit saat hamil trimester 3 juga bisa disebabkan oleh adanya kontraksi palsu atau dikenal dengan Braxton-Hicks. Meski sekilas mirip dengan kontraksi yang merupakan tanda persalinan, kontraksi palsu biasanya terjadi dalam waktu singkat dan akan hilang begitu Bumil mengubah posisi tubuh.



KETIDAK NYAMANAN TRIMESTER III



Makanan yang tak tepat

salah makanan dapat menyebabkan kontraksi palsu, misalnya makanan pedas atau terlampau asam.



Stress

frustasi, stres atau khawatir yang berlebihan bisa memicu kontraksi palsu

KONTRAKSI PALSU

Gerakan Bayi yang terlalu aktif

Gerakan itu bisa memicu kontraksi otot rahim. bila itu terjadi, ibu harus membatasi aktivitas yang berat, cara mengatasinya dengan tarik nafas dalam dan rileks

Dehidrasi

Saat dehidrasi otot rahim mengenggang. Bisa dihindari dengan memenuhi kebutuhan cairan tubuh



Apa saja manfaat gizi bagi ibu hamil?

- Untuk pertumbuhan janin yang ada di dalam kandungan
- Untuk mempertahankan kesehatan dan kekuatan badan ibu sendiri
- Agar supaya luka-luka persalinan cepat sembuh dalam nifas
- Guna mengadakan cadangan untuk masa laktasi

Apa saja tanda-tanda gizi kurang pada ibu hamil?

- Lemah dan lesu
- Pucat
- Pusing
- Penambahan berat badan sedikit rendah
- Pandangan berkunang-kunang



Apa itu gizi seimbang ibu hamil?

Gizi ibu hamil adalah suatu keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat gizi tersebut.



Zat-zat gizi apa saja yang dibutuhkan ibu hamil dan sumbernya?

- **Karbohidrat:** beras, jagung, roti, mie, singkong, ubi, dsb
- **Protein:** ikan, telur, susu, tahu, tempe, kacang-kacangan, biji-bijian, ikan laut, minyak makan
- **Vitamin dan mineral:** buah-buahan, sayur-sayuran
- **Cairan:** air



Gizi Pada Ibu Hamil



Poltekkes Kemenkes Riau
Tahun 2024

Nutrisi Ibu Hamil

Zat gizi yang harus dipenuhi :

- **Air**
Jaga agar ibu hamil tidak kekurangan air. Sebaiknya Ibu hamil minum minimal 10 gelas air putih setiap harinya. Air putih bisa divariasikan dengan Jus atau yogurt.

- **Asum Folat dan seng**
Makanan : sayur & buah seperti jeruk, pisang, brokoli, wortel, kembang kol, bayam. Kekurangan zat ini dapat menyebabkan cacat bawaan pada bayi

- **Kalori**

Makanan : Zat ini dibutuhkan untuk pembentukan sel-sel baru dan pengaliran makanan dari ibu ke janin melalui plasenta

- **Protein**

Makanan : daging, keju, kan telur, kacang-kacangan, tahu, tempe. Berguna sebagai zat pembangun. 75-100 gram/hari (1 1/2-2 potong)

- **Kalsium**

Apabila kalsium kurang, janin akan mengambil kalsium dari ibu, itu dapat menyebabkan osteoporosis pada ibu. Minumlah susu minimal 1x/hari.



Apa akibat dari kurang gizi pada ibu hamil?

- Anemia gizi
 1. Keguguran
 2. Perdarahan pada saat hamil dan persalinan.
 3. Kematian pada ibu
 4. Kematian bayi saat lahir
- Zat gizi dalam ASI berkurang
- Resiko berat badan lahir rendah

Tips untuk ibu hamil

- Ibu hamil harus makan dan minum lebih banyak
- Kenali gejala kurang darah selama hamil yaitu pucat, pusing, lemah, dan pandangan berkunang-kunang
- Selama hamil makanlah beraneka ragam makanan dalam jumlah yang cukup
- Bila napsu makan ibu kurang, makanlah makanan yang segar-segar seperti buah-buahan, sari buah, sayur bening, dsb
- Hindari pantangan terhadap makanan karena akan merugikan kesehatan ibu
- Hindari merokok dan minum-minuman keras karena membahayakan keselamatan ibu dan janin
- Jangan lupa memeriksakan diri kepada bidan atau puskesmas secara teratur, agar ibu dan kandungannya tetap sehat

SENAM NIFAS

APA ITU
SENAM NIFAS?

Senam Nifas adalah latihan gerak yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali ke kondisi normal.

Tujuan Senam Nifas

1. Membantu memulihkan tenaga ibu
2. Mempercepat proses involusi uterus
3. Memulihkan kekuatan dan kekencangan otot
4. Memperlancar pengeluaran lochea
5. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot setelah melahirkan
6. Merelaksasi otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan
7. Meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi masa nifas

Manfaat Senam Nifas

1. Membantu penyembuhan rahim, perut dan otot pinggul serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal
2. Membantu menormalkan sendi yang menjadi longgar, serta mencegah pelamahan dan peragangan lebih lanjut
3. Mengurangi depresi pasca persalinan

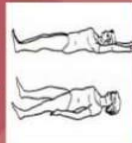
Hari Ke-1

1. Posisi tidur terlentang
2. Tarik nafas dan keluarkan perlahan
3. Tahan nafas selama 3-5 detik untuk relaksasi sebanyak



Hari Ke-2

1. Posisi tidur terlentang, kedua kaki lurus ke depan
2. Kedua tangan ditarik lurus keatas dan turunkan tangan sejajar dada (ulangi gerakan 8)



Hari Ke-3

1. Posisi tidar turlentang Kedua tangan berada di samping hadan, kedua kaki direlax
2. nokong diangkat keatas, kematian kembal he posini semula, Lakukan perlahan



Hari Ke-4

1. Posini tidur tertentang kaki di tekuk 45°
2. Tangan kanan diatas perut, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada
3. Kedua kaki dirapatkan (ulangi sebanyak 8x)



Hari Ke-5

1. Posisi tidur terlentang, kaki di tekuk 45°, gerakan tangan kiri ke arah kaki kanan, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada
2. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian sambil atur pernapasan (ulangi sebanyak 8x)



Hari Ke-6

1. Posisi tidur terlentang lutut ditarik sampe ke atas, tangan disamping badan
2. Lakukan gerakan bergantian (ulangi sebanyak 8x)



Hari Ke-7

1. Posisi tidur terlentang, lutut ditarik sampai ke atas, dalam keadaan lurus
2. Turunkan kedua kaki secara perlahan, dan atur pernapasan (ulangi sebanyak 8x)



Hari Ke-8

1. Posisi nunggang, pernapasan melalui mulut
2. Kedua kaki dirapathan tahan 5-10 hitungan lalu lepaskan
3. Buang napas saat melepas gerakan (ulangi sebanyak 8x)



Hari Ke-9

- 1). Posisi tidur terlentang letakkan kedua tangan di tekuk ke belakang kepala
2. Kaki diangkat 90° lalu turunkan perlahan (ulangi sebanyak 8x)



Hari Ke-10

1. Posisi tidur terlentang, letakkan kedua tangan ditekuk kebelakang kepala
2. Bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan ditekuk kebelakang

