

LAMPIRAN



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Riau
Jalan Melur No.103,
Harjosari, Sukajadi, Pekanbaru, Riau
(0761) 36581
<https://pkr.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XLIV/1450/2025
Hal : Surat Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

19 Mei 2025

Yang terhormat,
Pimpinan Klinik Pratama Senyum Bunda
Di
Pekanbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2024/2025 Prodi D-III Kebidanan 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 dibawah ini :

No	NIM	Nama	Tingkat / Semester
1	P032215401009	Aura Fatimah Azzahra	III A / VI
2	P032215401001	Adelia Saraswati	III A / VI
3	P032215401020	Hesty Aisya Meilina J	III A / VI
4	P032215401031	Rahmah Diah	III A / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di Pimpinan Klinik Pratama Senyum Bunda 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 Riau



Rully Hevriani

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.





BIDAN PRAKTIK MANDIRI SITI JULAEHA

Jalan Delima VII No. 14 Panam, Pekanbaru

No. Telp. 081371217135

SURAT KETERANGAN

Nomor : 10/PMB Sjt / N / 2025

Kepada Yth,

Direktur Poltekkes Kemenkes Riau

Di Pekanbaru

Yang bertandatangan dibawah ini adalah penanggung jawab praktik mandiri bidan Siti Julaeha Kota Pekanbaru menyatakan bahwa:

Nama : Hesty Aisya Meilina J

NIM : P032215401020

Jurusan/Prodi : Kebidanan D-III Kebidanan

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau tersebut adalah benar yang bersangkutan melakukan pengambilan Laporan Tugas Akhir dan telah selesai melaksanakan Asuhan di PMB Siti Julaeha dengan Judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny N G₁P₀A₀H₀ UK 33-34 Minggu di PMB Siti Julaeha Kota Pekanbaru"

Pekanbaru, April 2025



Hj. Siti Julaeha S. Tr. Keb

**Surat Pernyataan
Persetujuan Menjadi Klien/Pasien**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Zikri Neni Aida
Umur : 24 Tahun
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jl. Garuda Sakti

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan prosedur pengambilan kasus untuk Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Kemenkes Poltekkes Riau, maka dengan ini saya setuju menjadi klien/pasien dalam studi kasus mahasiwa:

Nama : Hesty Aisya Meilina.J
NIM : P032215401020
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. N di PMB Siti Julacha Kota Pekanbaru

Pekanbaru, 07 Oktober 2024

Yang Menyatakan

Suami/Keluarga

Klien/Pasien



Andre



Zikri Neni Aida

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
KEMENKES POLTEKKES RIAU
T.A 2024/2025

Nama Mahasiswa : Hesty Aisya Meilina
NIM : P032215401020
Judul LTA : Asuhan kebidanan Komprehensif pada Ny. N di Klinik
Pratama Senyum Bunda Kota Pekanbaru
Pembimbingan 1 : Yeni Aryani, SST, Bdn, M. Keb

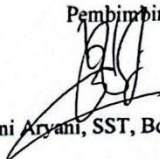
No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukkan Pembimbing	Paraf	
				Pembimbing	Mahasiswa
1		Cover BAB-1	Revisi latar belakang		
2		BAB 1	Lanjut BAB II - III		
3		BAB II - III	Aturan tanggal di BAB III		
4		BAB IV-V	lengkapi dan rapikan		
5		BAB IV-V	Sesuaikan Planing dengan Pembahasan		
6		BAB IV	Rapikan Penulisan Jarak dan Kolom		
7		BAB 1-V	Lanjut konsul ke Pembimbing 2		

3		BAB-1 Lampiran	Acc Witan PRA LTA		
---	--	-------------------	-------------------	---	---

Pekanbaru,

2025

Pembimbing I


Yeni Aryani, SST, Bdn, M. Keb

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama : **Ny. N** Alamat : **Jl. Cipta karya**
 Umur Ibu : **24 th** Kec/Kab :
 Pendidikan : **SMA** Pekerjaan : **IRT**
 Hamil Ke : **1** Haid Terakhir tgl : **22 maret 2024** Perkiraan Persalinan tgl : **20 des 2024**

Periksa I

Umur Kehamilan : bln Di :

I	II	III	IV				
KEL	NO.	Masalah/Faktor Risiko	SKOR	Tribulan			
F.R.				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 (≥ 10 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	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan :					
		a. Tarikan tang / vakum	4				
		b. Uri dirogo	4				
		c. Diberi infus / Transfusi	4				
	10	Pernah Operasi Sesar	8				
II	11	Penyakit pada ibu hamil :					
		a. Kurang Darah b. Malaria	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	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia Berat / Kejang-2	8				
		JUMLAH SKOR					2

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN – RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN				KEHAMILAN DENGAN RISIKO			
JML SKOR	JML SKOR	PERAWA TAN	RUJUK KAN	TEMPAT	PENOLO NG	RUJUKAN	
						RDB	RDR RTW
2	KRR	BIDAN	TIDAK DIRUJUK	TIDAK DIRUJUK	BIDAN		
6 – 10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINDES	BIDAN DOKTER		
≥ 12	KRST	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER		

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tanggal :

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

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

Gawat Obstetrik :
 Kel. Faktor Resiko I & II

1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.

Gawat Obstetrik :
 Kel. Faktor Resiko I & II

1. Perdarahan antepartum

Komplikasi Obstetrik
 3. Perdarahan postpartum
 4. Uri 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 : APGAR 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

26 PENAPISAN PERSALINAN

No.	Penyulit	Ya	Tidak
1.	Riwayat bedah sesar		√
2.	Perdarahan pervaginam		√
3.	Persalinan kurang bulan (usia kehamilan kurang dari 37 minggu)		√
4.	Ketuban pecah dengan meconium kental		√
5.	Ketuban pecah lama (lebih dari 24 jam)		√
6.	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (kurang dari 37 minggu usia kehamilan).		√
7.	Icterus		√
8.	Anemia berat		√
9.	Tanda gejala infeksi		√
10.	Preeklampsia/hipertensi dalam kehamilan		√
11.	Tinggi fundus lebih dari 40 cm		√
12.	Gawat janin		√
13.	Primipara dalam fase aktif dengan palpasi kepala janin masih 5/5	√	
14.	Presentasi bukan belakang kepala.	√	
15.	Presentasi majemuk.		√
16.	Kehamilan gemeli		√
17.	Tali pusat menumbung		√
18.	Syok		√
19.	Kehamilan dengan penyulit sistemik (asma, DM, jantung, kelainan darah)		√
20.	Tinggi badan <140 cm		√
21.	Kehamilan diluar kandungan		√
22.	Postterm pregnancy		√
23.	Partus tak maju (kala I lama, kala II lama, kala III tak maju)		√
24.	Kehamilan dengan mioma uteri		√
25.	Kehamilan dengan riwayat penyakit tertentu (hepatitis, HIV)		√
26.	Hipertensi		√

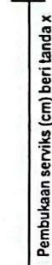
PARTOGRAF

No. Puskesmas

Umur : 24 G : 1 P : 0 A : 0

Pukul : 03.00

Mules sejak pukul _____

[illegible][illegible][illegible]

36.4					30.8									
------	--	--	--	--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 23 Desember 2024
- Nama bidan : Sm Julaeha
- Tempat persalinan :
 - ☐ Rumah Ibu
 - ☐ Puskesmas
 - ☐ Polindes
 - ☐ Rumah Sakit
 - ☐ Klinik Swasta
 - ☐ Lainnya : PMS
- Alamat tempat persalinan :
- Catatan : ☐ rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk :
- Tempat rujukan :
- Pendamping pada saat persalinan :
 - ☐ Bidan
 - ☐ teman
 - ☐ suami
 - ☐ dukun
 - ☐ keluarga
 - ☐ tidak ada
- Masalah dalam kehamilan / persalinan ini :
 - ☐ Gawat darurat
 - ☐ Perdarahan
 - ☐ HDK
 - ☐ Infeksi
 - ☐ PMTCT

KALA I

- Partograf melewati garis waspada : YD
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tsb :
- Hasilnya :

KALA II

- Episiotomi :
 - ☐ Ya, indikasi
 - ☒ Tidak
- Pendamping pada saat persalinan :
 - ☒ suami
 - ☐ teman
 - ☐ tidak ada
 - ☒ keluarga
 - ☐ dukun
- Gawat janin :
 - ☐ Ya, tindakan yang dilakukan :
 -
 -
 - ☒ Tidak
- Pemantauan DJJ setiap 5-10 menit selama kala II. Hasil :
- Distosia bahu
 - ☐ Ya, tindakan yang dilakukan :
 - ☒ Tidak
- Masalah lain, penatalaksanaan masalah tsb dan hasilnya

KALA III

- Inisiasi Menyusui Dini
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak, alasannya
- Lama kala III : 7 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - ☒ Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
 - ☐ Tidak, alasan :
- Penejepitan tali pusat 60 menit setelah bayi lahir
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - ☐ Ya, alasan :
 - ☒ Tidak
- Pengangan tali pusat terkendali?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak, alasan :

24. Masase fundus uteri?

- ☒ Ya
 - ☐ Tidak, alasan :
- Plasenta ahri lengkap (infact) : (Ya) Tidak
Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 -
 -
 - Plasenta tidak lahir . 30 menit :
 - ☒ Tidak
 - ☐ Ya, tindakan :
 - Laserasi :
 - ☒ Ya, dimana kulit Perineum
 - ☐ Tidak
 - Jika laserasi perineum, derajat : 2 / 3 / 4
Tindakan :
 - ☒ Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
 - ☐ Tidak dijahit, alasan :
 - Atonia uteri :
 - ☐ Ya, tindakan :
 - ☒ Tidak
 - Jumlah darah yang keluar / pendarahan : 200 ml
 - Masalah dan penatalaksanaan masalah tersebut
hasilnya :

KALA IV

- Kondisi ibu : KU : Baik TD : 100 mmHg Nadi : 91 x/mnt Napas : 22 x/m
- Masalah dan penatalaksanaan masalah :

BAYI BARU LAHIR

- Berat badan 3.100 gram
- Panjang 48 cm
- Jenis kelamin : Laki-laki
- Penilaian bayi baru lahir : baik ada penyulit
- Bayi lahir
 - ☒ Normal, tindakan :
 - ☒ mengeringkan
 - ☒ menghangatkan
 - ☒ rangsang taktil
 - ☒ memastikan IMD atau naluri menyusui segera
 - ☐ Asfiksia ringan / pucat / biru / lemas, tindakan
 - ☐ mengeringkan
 - ☐ bebaskan jalan napas
 - ☐ rangsang taktil
 - ☐ menghangatkan
 - ☐ bebaskan jalan napas
 - ☐ lain-lain sebutkan :
 - ☐ pakaian/selimut bayi dan tempatkan disisi ibu
 - ☐ Cacat bawaan, sebutkan :
 - ☐ Hipotermi, tindakan :
 -
 -
 -
- Pemberian ASI setelah jam pertama bayi lahir
 - ☒ Ya, waktu : 1 jam setelah bayi lahir
 - ☐ Tidak, alasan :
- Masalah lain, sebutkan :
- Hasilnya :

TABEL PEMANTAUAN KALA IV

Jam ke	Waktu	Tekanan Darah	Nadi	Suhu	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Darah Yang Keluar
I	13.25	110 / 79	80	36,5	2 Jan di bawah PS	Baik	Tidak Penuh	Normal
	13.40	115 / 60	89		2 Jan di bawah PS	Baik	Tidak Penuh	Normal
	13.55	120 / 70	83		2 Jan di bawah PS	Baik	Tidak Penuh	Normal
	14.10	124 / 69	85		2 Jan di bawah PS	Baik	Tidak Penuh	Normal
II	14.40	122 / 75	99	36,8	2 Jan di bawah PS	Baik	Tidak Penuh	Normal
	20.10	128 / 77	89		2 Jan di bawah PS	Baik	Tidak Penuh	Normal

Kuesioner EPDS

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Zikri Neni Aida
Tanggal Lahir : 20 Feb 2000
Tanggal Kelahiran bayi : 23 Des 2024
Alamat : Jl Cipta Karya
No. Telepon : 0822-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 di hampir setiap saat : dalam satu minggu terakhir ini.

Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama dengan memberi tanda √ 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 hawatir 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 : Hesty Aisya Meilina. J

Tanggal : 30 Des 2024

DOKUMENTASI

KUNJUNGAN ANC



PERSALINAN



KUNJUNGAN NIFAS



LEAFLET

ASKEB NIFAS

PIJAT OKSITOSIN

Oleh :
Fadllah Eka Nur Rahma
P032215401017



APA ITU PIJAT OKSITOSIN?



Pijat Oksitosin adalah tindakan pemijatan yang dilakukan sepanjang tulang belakang (vertebrae sampai costae kelima, keenam) dan merupakan usaha merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan.

TUJUAN PIJAT OKSITOSIN

Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau reflex let down. Dengan dilakukan pemijatan ini ibu akan merasa rileks, kelelahan setelah melahirkan akan hilang, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar

MANFAAT PIJAT OKSITOSIN

1. Memberikan kenyamanan pada ibu
2. Mengurangi bengkak
3. Mengurangi sumbatan ASI
4. Merangsang pelepasan hormon oksitosin
5. Mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit

LANGKAH-LANGKAH PIJAT OKSITOSIN

- 1 Untuk ibu:
 - Duduklah dengan nyaman sambil bersandar ke depan, bisa dengan cara melipat lengan di atas meja.
 - Tempatkan kepala di lengan
 - Lepaskan bra dan atasan Anda. Biarkan payudaranya lepas
- 2 Untuk Pemijat:
 - Lumuri kedua tangan dengan sedikit baby oil
 - Kepalkan kedua tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan, dimulai dari bagian tulang yang menonjol di tengkuk. Turun sedikit ke bawah kira-kira dua ruas jari dan geser ke kanan ke kiri, setiap kepalan tangan sekitar dua ruas jari.
 - Lakukan pijat ini sekitar 3 menit dan dapat diulangi sebanyak 3 kali.
 - Setelah selesai memijat sambil membersihkan sisa baby oil, kompres pundak-punggung ibu dengan handuk hangat

APAKAH MOOD BISA MEMPENGARUHI PRODUKSI ASI?



Jelas sangat berpengaruh ya Moms. Karena mood yang jelek seperti sedih, marah, stress bisa menghambat hormon oksitosin keluar saat Moms pumping atau bahkan saat menyusui. Karena hormon oksitosin akan cepat keluar jika mood Moms! dalam keadaan bagus ya dan ASI juga mudah dikeluarkan jika hormon ini terbentuk

BAGAIMANA CARANYA SUPAYA HORMON OKSITOSIN INI TERBENTUK SAAT PUMPING ATAU MENYUSUI?

1. Berpikir hal yang positif saat akan melakukan pumping
Karena hormon oksitosin juga sering disebut dengan hormon cinta, jadi Moms harus dalam keadaan senang, bahagia, rileks saat melakukan pumping atau Moms juga bisa melakukan kegiatan video call dengan baby saat sedang pumping ya.
2. Mengompres & memijat payudara Moms
Hal ini bisa juga Moms lakukan sebelum pumping agar payudara dan tubuh Moms menjadi rileks.
3. Melakukan Pijat Oksitosin
Karena tubuh Moms yang juga butuh relaksasi, jadi pijat oksitosin ini bisa Moms lakukan dengan meminta tolong pak suami untuk memijat Moms.

SENAM HAMIL



Oleh :
MELLI ANNA BR. SIAGIAN

Pengertian

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

Tujuan :
Melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan. Membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan,

letak janin dan mengurangi sesak nafas. Menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan. Dapat mengatur diri kepada ketenangan.

Syarat Mengikuti Senam Hamil :

1. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter dan bidan
2. Latihan dilakukan setelah usia kehamilan mencapai 22 minggu
3. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu

1. Gerakan pertama yaitu posisi berdiri dan tangan di pinggang, gerakkan leher ke kanan dan kiri untuk meregangkan otot leher.

2. 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.



3. Tidur telentang dengan satu kaki lurus dan satu kaki ditekuk kemudian dorong kembali ke depan.

Lakukan bergantian dengan kaki lainnya. Gunanya untuk latihan dasar panggul.

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



5. Selanjutnya berbaring telentang, kedua lutut dipegang dengan tangan, kemudian tarik nafas dan berlatih mengejan.



6. Sikap merangkak, letakkan kepala di antara kedua tangan, lalu menoleh ke samping. Selanjutnya turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur. Bertahanlah pada posisi ini selama kurang lebih 1 menit.

7. Gerakan yang ini anda bisa melibatkan suami dengan membantu memijat daerah pinggang, punggung, dan bahu untuk melepaskan ketegangan dan memulihkan otot pinggang yang lelah.



Pemberian ASI bagi ibu yang bekerja

- Beri ASI sebelum berangkat bekerja.
- Keluarkan ASI pada malam hari dan siang hari bila berada di kantor setiap 3-4 jam sekali.
- ASI disimpan di dalam lemari pendingin dan diberikan saat ibu tidak di rumah.
- ASI dihangatkan dengan merendamnya dalam air hangat
- ASI yang bersisa tidak boleh disimpan kembali ke dalam lemari pendingin
- Berikan ASI dengan cangkir / sendok.



Cara menyimpan ASI di rumah

- Di tempat sejuk → tahan 6 - 8 jam
- Di dalam termos berisi es batu → tahan 24 jam
- Di lemari es → tahan 3 kali 24 jam
- Di freezer → tahan 2 minggu

Kapan dan bagaimana ASI diberikan?

- Ibu harus yakin mampu menyusui
- ASI mulai diberikan segera 30 menit setelah ibu melahirkan
- Waktu dan lama menyusui tidak perlu dibatasi dan tidak perlu dijadwal
- Berikan hanya ASI saja hingga bayi berusia 6 bulan
- Setelah bayi berusia 6 bulan, selain ASI diberikan pula MP-ASI
- Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun

Bagaimana cara menjaga mutu dan jumlah produksi ASI?

- Memijat payudara secara teratur dan sering menyusui



ASI EKSKLUSIF

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi



Apa itu bayi diberi ASI Eksklusif?



Bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan hanya diberi ASI saja, tidak diberi makan atau minuman tambahan apapun

ASI

Makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai kebutuhan bayi, sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik.

Apa saja keunggulan ASI?

- Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi
- Mengandung zat kekebalan

- Melindungi bayi dari alergi
- Aman dan terjamin kebersihannya
- Tidak akan pernah basi
- Membantu memperbaiki refleks mengisap, menelan dan pernapasan bayi



Manfaat ASI

Bagi Ibu

- Hubungan kasih sayang antara ibu dengan bayi
- Mengurangi perdarahan setelah persalinan
- Mempercepat pemulihan kesehatan ibu
- Menunda kehamilan berikutnya
- Mengurangi risiko terkena kanker payudara
- Lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan

Bagi bayi

- Bayi lebih sehat, lincah dan tidak cengeng
- Bayi tidak sering sakit



Bagi keluarga

- Tidak perlu biaya untuk pembelian susu formula dan perlengkapannya
- Tidak perlu waktu dan tenaga untuk menyediakan susu formula
- Tidak perlu biaya dan waktu untuk merawat dan mengobati bayi yang sering sakit
- Mengurangi biaya dan waktu untuk pemeliharaan kesehatan ibu