



KUESIONER

EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)

Bagaimana perasaan Anda ?

Karena Anda baru saja melahirkan, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan Anda sekarang. Silahkan mencentang jawaban yang paling mirip dengan perasaan Anda selama 7 hari terakhir, tidak hanya perasaan Anda hari ini. Berikut adalah satu contoh yang sudah dijawab:

Saya merasa senang :

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| ☐ | Ya, hampir setiap saat |
| ☒ | Ya, sering |
| ☐ | Kadang-kadang |
| ☐ | Tidak pernah sama sekali |

Hal ini berarti : "sepanjang minggu lalu, saya sering merasa senang".

Silahkan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut sebagaimana di atas.

1. Saya bisa tertawa dan melihat sisi lucu dari berbagai hal :	
☐	Ya, seperti biasanya
☐	Sekarang tidak terlalu sering
☐	Sekarang agak jarang
☐	Tidak sama sekali
2. Saya memandang masa depan dengan penuh harapan :	
☐	Seperti yang pernah saya lakukan dulu
☐	Agak kurang dari biasanya
☐	Jelas kurang dari biasanya
☐	Hampir tidak sama sekali
3. Saya menyalahkan diri saya sendiri ketika ada hal-hal yang salah* :	
☐	Ya, hampir selalu
☒	Ya, kadang-kadang
☐	Tidak terlalu sering
☐	Tidak, tidak pernah
4. Saya cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas :	
☐	Tidak, tidak sama sekali
☐	Hampir tidak pernah
☐	Ya, kadang-kadang
☐	Ya, sangat sering

Program Pendidikan Profesi Bidan (Sarjana Terapan dan Profesi) STIKH

5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang sangat jelas* :		
3	Ya, cukup sering	
2	Ya, kadang-kadang	
1	Tidak, tidak sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

6. Banyak hal menjadi beban untuk saya* :		
3	Ya, sering kali saya tidak dapat mengatasinya	
2	Ya, kadang saya tidak dapat mengatasi seperti biasanya	
1	Tidak, saya hampir selalu dapat mengatasinya dengan baik	
0	Tidak, saya selalu dapat mengatasinya dengan baik seperti biasanya	

7. Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur* :		
3	Ya, sering kali	
2	Ya, kadang-kadang	
1	Tidak terlalu sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

8. Saya merasa sedih atau menderita* :		
3	Ya, sering kali	
2	Ya, cukup sering	
1	Tidak terlalu sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

9. Saya merasa sangat tidak senang sehingga saya sering menangis* :		
3	Ya, sering kali	
2	Ya, cukup sering	
1	Hanya sesekali	
0	Tidak, tidak pernah	

10. Pikiran untuk menyakiti diri sendiri telah terfikir oleh saya** :		
3	Ya, cukup sering	
2	Kadang-kadang	
1	Hampir tidak pernah	
0	Tidak pernah	

TOTAL SKOR

2

The Royal College of Psychiatrists 1987. From Cox, JL, Holden, JM, Sagovsky, R (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry. 150, 782-786. Reprinted with permission.

Program Pendidikan Profesi Bidan (Sarjana Terapan dan Profesi) STIKH

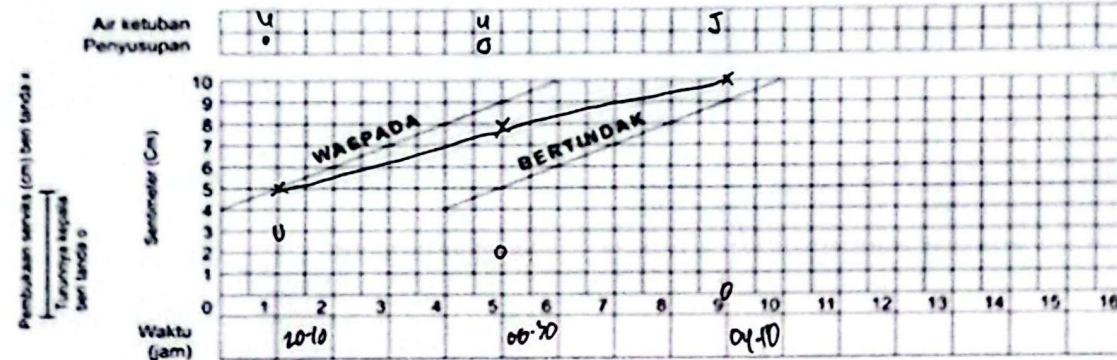
No. 6

Sejak jam

Ny.F,
17 Nov 2014
mules sejak

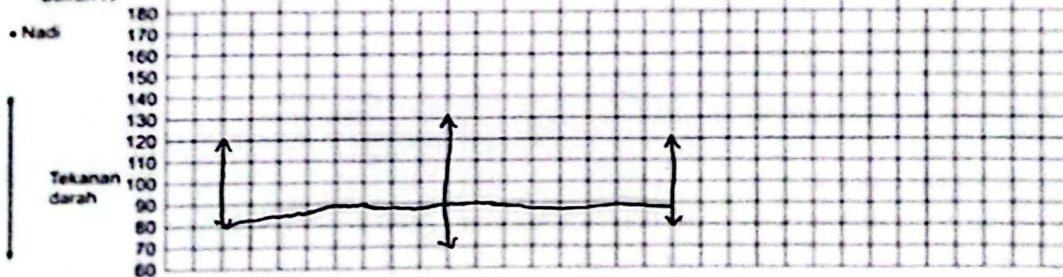
Umur 29 th
Jamin 20-10-1988
Jamin 10-40 419

G / P
Alamat D. J. P. Limbo pangay



Ocasin UL
telesment

Obat dan Cairan IV



Sulu C

Unit — [] Prof
Ase
Voll

PENAPISAN PERSALINAN
DETEKSI KEMUNGKINAN KOMPLIKASI GAWAT DARURAT

No	Kriteria	Ya	Tidak
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Perdarahan pervaginam		✓
3	Persalinan kurang bulan (<37 minggu)		✓
4	Ketuban pecah dengan mekonium kental		✓
5	Ketuban pecah lama (>24 jam)		✓
6	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (<27 minggu)		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Tanda / gejala infeksi		✓
10	Pre eklampsia / hipertensi dalam kehamilan		✓
11	TFU 40 cm atau lebih		✓
12	Gawat janin		✓
13	Primipara fase aktif dengan palpasi kepala janin masih 5/5		✓
14	Presentasi bukan belakang kepala		✓
15	Presentasi kepala ganda		✓
16	Kehamilan gemelli		✓
17	Tali pusat menumbung		✓
18	Syok		✓

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama: **Ny. E** Alamat: **Jl. Rimbo Panjang**
 Umur Ibu: **29 tahun** Kel. Kat: **Kat. Kat**
 Pendidikan: **Rajanya** Pekerjaan: **Ibu Rumah Tangga**
 Hamil Ke: **1** Hari Terakhir: **20/2-29** Persalinan: **29/11-24**
 Periksa I: **13-20 ms** Di: **RMG Korito**

No	Matriks Faktor Risiko	Skor	Tipe			
			I	II	III	IV
1	Skor awal ibu hamil	2				
2	Tinggi badan hamil < 145 cm	4				
3	Tinggi badan hamil < 150 cm	4				
4	Tinggi badan hamil < 155 cm	4				
5	Tinggi badan hamil < 160 cm	4				
6	Tinggi badan hamil < 165 cm	4				
7	Tinggi badan hamil < 170 cm	4				
8	Tinggi badan hamil < 175 cm	4				
9	Tinggi badan hamil < 180 cm	4				
10	Tinggi badan hamil < 185 cm	4				
11	Tinggi badan hamil < 190 cm	4				
12	Tinggi badan hamil < 195 cm	4				
13	Tinggi badan hamil < 200 cm	4				
14	Tinggi badan hamil < 205 cm	4				
15	Tinggi badan hamil < 210 cm	4				
16	Tinggi badan hamil < 215 cm	4				
17	Tinggi badan hamil < 220 cm	4				
18	Tinggi badan hamil < 225 cm	4				
19	Tinggi badan hamil < 230 cm	4				
20	Tinggi badan hamil < 235 cm	4				
21	Tinggi badan hamil < 240 cm	4				
22	Tinggi badan hamil < 245 cm	4				
23	Tinggi badan hamil < 250 cm	4				
24	Tinggi badan hamil < 255 cm	4				
25	Tinggi badan hamil < 260 cm	4				
26	Tinggi badan hamil < 265 cm	4				
27	Tinggi badan hamil < 270 cm	4				
28	Tinggi badan hamil < 275 cm	4				
29	Tinggi badan hamil < 280 cm	4				
30	Tinggi badan hamil < 285 cm	4				
31	Tinggi badan hamil < 290 cm	4				
32	Tinggi badan hamil < 295 cm	4				
33	Tinggi badan hamil < 300 cm	4				
34	Tinggi badan hamil < 305 cm	4				
35	Tinggi badan hamil < 310 cm	4				
36	Tinggi badan hamil < 315 cm	4				
37	Tinggi badan hamil < 320 cm	4				
38	Tinggi badan hamil < 325 cm	4				
39	Tinggi badan hamil < 330 cm	4				
40	Tinggi badan hamil < 335 cm	4				
41	Tinggi badan hamil < 340 cm	4				
42	Tinggi badan hamil < 345 cm	4				
43	Tinggi badan hamil < 350 cm	4				
44	Tinggi badan hamil < 355 cm	4				
45	Tinggi badan hamil < 360 cm	4				
46	Tinggi badan hamil < 365 cm	4				
47	Tinggi badan hamil < 370 cm	4				
48	Tinggi badan hamil < 375 cm	4				
49	Tinggi badan hamil < 380 cm	4				
50	Tinggi badan hamil < 385 cm	4				
51	Tinggi badan hamil < 390 cm	4				
52	Tinggi badan hamil < 395 cm	4				
53	Tinggi badan hamil < 400 cm	4				
54	Tinggi badan hamil < 405 cm	4				
55	Tinggi badan hamil < 410 cm	4				
56	Tinggi badan hamil < 415 cm	4				
57	Tinggi badan hamil < 420 cm	4				
58	Tinggi badan hamil < 425 cm	4				
59	Tinggi badan hamil < 430 cm	4				
60	Tinggi badan hamil < 435 cm	4				
61	Tinggi badan hamil < 440 cm	4				
62	Tinggi badan hamil < 445 cm	4				
63	Tinggi badan hamil < 450 cm	4				
64	Tinggi badan hamil < 455 cm	4				
65	Tinggi badan hamil < 460 cm	4				
66	Tinggi badan hamil < 465 cm	4				
67	Tinggi badan hamil < 470 cm	4				
68	Tinggi badan hamil < 475 cm	4				
69	Tinggi badan hamil < 480 cm	4				
70	Tinggi badan hamil < 485 cm	4				
71	Tinggi badan hamil < 490 cm	4				
72	Tinggi badan hamil < 495 cm	4				
73	Tinggi badan hamil < 500 cm	4				
74	Tinggi badan hamil < 505 cm	4				
75	Tinggi badan hamil < 510 cm	4				
76	Tinggi badan hamil < 515 cm	4				
77	Tinggi badan hamil < 520 cm	4				
78	Tinggi badan hamil < 525 cm	4				
79	Tinggi badan hamil < 530 cm	4				
80	Tinggi badan hamil < 535 cm	4				
81	Tinggi badan hamil < 540 cm	4				
82	Tinggi badan hamil < 545 cm	4				
83	Tinggi badan hamil < 550 cm	4				
84	Tinggi badan hamil < 555 cm	4				
85	Tinggi badan hamil < 560 cm	4				
86	Tinggi badan hamil < 565 cm	4				
87	Tinggi badan hamil < 570 cm	4				
88	Tinggi badan hamil < 575 cm	4				
89	Tinggi badan hamil < 580 cm	4				
90	Tinggi badan hamil < 585 cm	4				
91	Tinggi badan hamil < 590 cm	4				
92	Tinggi badan hamil < 595 cm	4				
93	Tinggi badan hamil < 600 cm	4				
94	Tinggi badan hamil < 605 cm	4				
95	Tinggi badan hamil < 610 cm	4				
96	Tinggi badan hamil < 615 cm	4				
97	Tinggi badan hamil < 620 cm	4				
98	Tinggi badan hamil < 625 cm	4				
99	Tinggi badan hamil < 630 cm	4				
100	Tinggi badan hamil < 635 cm	4				
101	Tinggi badan hamil < 640 cm	4				
102	Tinggi badan hamil < 645 cm	4				
103	Tinggi badan hamil < 650 cm	4				
104	Tinggi badan hamil < 655 cm	4				
105	Tinggi badan hamil < 660 cm	4				
106	Tinggi badan hamil < 665 cm	4				
107	Tinggi badan hamil < 670 cm	4				
108	Tinggi badan hamil < 675 cm	4				
109	Tinggi badan hamil < 680 cm	4				
110	Tinggi badan hamil < 685 cm	4				
111	Tinggi badan hamil < 690 cm	4				
112	Tinggi badan hamil < 695 cm	4				
113	Tinggi badan hamil < 700 cm	4				
114	Tinggi badan hamil < 705 cm	4				
115	Tinggi badan hamil < 710 cm	4				
116	Tinggi badan hamil < 715 cm	4				
117	Tinggi badan hamil < 720 cm	4				
118	Tinggi badan hamil < 725 cm	4				
119	Tinggi badan hamil < 730 cm	4				
120	Tinggi badan hamil < 735 cm	4				
121	Tinggi badan hamil < 740 cm	4				
122	Tinggi badan hamil < 745 cm	4				
123	Tinggi badan hamil < 750 cm	4				
124	Tinggi badan hamil < 755 cm	4				
125	Tinggi badan hamil < 760 cm	4				
126	Tinggi badan hamil < 765 cm	4				
127	Tinggi badan hamil < 770 cm	4				
128	Tinggi badan hamil < 775 cm	4				
129	Tinggi badan hamil < 780 cm	4				
130	Tinggi badan hamil < 785 cm	4				
131	Tinggi badan hamil < 790 cm	4				
132	Tinggi badan hamil < 795 cm	4				
133	Tinggi badan hamil < 800 cm	4				
134	Tinggi badan hamil < 805 cm	4				
135	Tinggi badan hamil < 810 cm	4				
136	Tinggi badan hamil < 815 cm	4				
137	Tinggi badan hamil < 820 cm	4				
138	Tinggi badan hamil < 825 cm	4				
139	Tinggi badan hamil < 830 cm	4				
140	Tinggi badan hamil < 835 cm	4				
141	Tinggi badan hamil < 840 cm	4				
142	Tinggi badan hamil < 845 cm	4				
143	Tinggi badan hamil < 850 cm	4				
144	Tinggi badan hamil < 855 cm	4				
145	Tinggi badan hamil < 860 cm	4				
146	Tinggi badan hamil < 865 cm	4				
147	Tinggi badan hamil < 870 cm	4				
148	Tinggi badan hamil < 875 cm	4				
149	Tinggi badan hamil < 880 cm	4				
150	Tinggi badan hamil < 885 cm	4				
151	Tinggi badan hamil < 890 cm	4				
152	Tinggi badan hamil < 895 cm	4				
153	Tinggi badan hamil < 900 cm	4				
154	Tinggi badan hamil < 905 cm	4				
155	Tinggi badan hamil < 910 cm	4				
156	Tinggi badan hamil < 915 cm	4				
157	Tinggi badan hamil < 920 cm	4				
158	Tinggi badan hamil < 925 cm	4				
159	Tinggi badan hamil < 930 cm	4				
160	Tinggi badan hamil < 935 cm	4				
161	Tinggi badan hamil < 940 cm	4				
162	Tinggi badan hamil < 945 cm	4				
163	Tinggi badan hamil < 950 cm	4				
164	Tinggi badan hamil < 955 cm	4				
165	Tinggi badan hamil < 960 cm	4				
166	Tinggi badan hamil < 965 cm	4				
167	Tinggi badan hamil < 970 cm	4				
168	Tinggi badan hamil < 975 cm	4				
169	Tinggi badan hamil < 980 cm	4				
170	Tinggi badan hamil < 985 cm	4				
171	Tinggi badan hamil < 990 cm	4				
172	Tinggi badan hamil < 995 cm	4				
173	Tinggi badan hamil < 1000 cm	4				
174	Tinggi badan hamil < 1005 cm	4				
175	Tinggi badan hamil < 1010 cm	4				
176	Tinggi badan hamil < 1015 cm	4				
177	Tinggi badan hamil < 1020 cm	4				
178	Tinggi badan hamil < 1025 cm	4				
179	Tinggi badan hamil < 1030 cm	4				
180	Tinggi badan hamil < 1035 cm	4				
181	Tinggi badan hamil < 1040 cm	4				
182	Tinggi badan hamil < 1045 cm	4				
183	Tinggi badan hamil < 1050 cm	4				
184	Tinggi badan hamil < 1055 cm	4				
185	Tinggi badan hamil < 1060 cm	4				
186	Tinggi badan hamil < 1065 cm	4				
187	Tinggi badan hamil < 1070 cm	4				
188	Tinggi badan hamil < 1075 cm	4				
189	Tinggi badan hamil < 1080 cm	4				
190	Tinggi badan hamil < 1085 cm	4				
191	Tinggi badan hamil < 1090 cm	4				
192	Tinggi badan hamil < 1095 cm	4				
193	Tinggi badan hamil < 1100 cm	4				
194	Tinggi badan hamil < 1105 cm	4				
195	Tinggi badan hamil < 1110 cm	4				
196	Tinggi badan hamil < 1115 cm	4				
197	Tinggi badan hamil < 1120 cm	4				
198	Tinggi badan hamil < 1125 cm	4				
199	Tinggi badan hamil < 1130 cm	4				
200	Tinggi badan hamil < 1135 cm	4				
201	Tinggi badan hamil < 1140 cm	4				
202	Tinggi badan hamil < 1145 cm	4				
203	Tinggi badan hamil < 1150 cm</					

BIDAN PRAKTIK MANDIRI

Bidan : Rosita, S.Tr.Keb

JL. Taman Karya XIV Perum. Citra Kencana Blok D/17, Pekanbaru

Telp 081378366648

Pekanbaru, November 2024

Nomor : 30 / BPM - RST / 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 : Rosita, S.Tr.Keb
Jabatan : Pimpinan Praktik Mandiri Bidan Rosita Kota Pekanbaru

Menyatakan bahwa

Nama : Mutiara Sabrina
Nim : P032215401026
Tingkat : III A
Semester : VI

Dengan ini telah selesai melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, dimulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas dan neonatus secara berkelanjutan sebagai penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. E di PMB Rosita Kota Pekanbaru".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pimpinan PMB Rosita



Nomor : PP.06.02/F.LII/3565/2024
 Hal : Surat Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

1 November 2024

Yang terhormat,
 Pimpinan PMB Rosita
 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	P03221540 1052	Cici Arlita Lingga	III B/ VI
2	P03221540 1012	Delima Wulandari	III A/ VI
3	P03221540 1060	Halimatu Rahmani	III B/ VI
4	P03221540 1022	Layas Cari	III A/ VI
5	P03221540 1044	Alifah Sulistiawati	III B/ VI
6	P03221540 1051	Ayu Safitri	III B/ VI
7	P03221540 1016	Emertha Natalia Br. Karo	III A/ VI
8	P03221540 1018	Gresya Agustina Tumip	III A/ VI
9	P03221540 1050	Astrit Puspita Sari	III B/ VI
10	P03221540 1033	Rindu Permata Sari	III A/ VI
11	P03221540 1071	Pija Sartika	III B/ VI
12	P03221540 1005	Andini Putri Warman	III A/ VI
13	P03221540 1006	Annisa Afstia	III A/ VI
14	P03221540 1024	Mazzaya Zalia Ramadhani	III A/ VI
15	P03221540 1081	Tiara Anggerwati	III B/ VI
16	P03221540 1100	Gita Salviana	III C/ VI
17	P03221540 1102	Helmi Hidayah	III C/ VI
18	P03221540 1026	Mutiara Sabrina	III A/ VI
19	P03221540 1001	Adelia Saraswati	III A/ VI
20	P03221540 1021	Ivo Lady Yolanda	III A/ VI
21	P03221540 1075	Riska Azizah Putri	III B/ VI
22	P03221540 1035	Sarah Firstary Jonita	III A/ VI
23	P03221540 1010	Celsy Isabel Panggabean	III A/ VI
24	P03221540 1039	Tiara Destrianti	III A/ VI
25	P03221540 1104	Juwita Ariani	III C/ VI
26	P03221540 1105	Linda Alfiani Putri	III C/ VI
25	P03221540 1028	Nurhazizah Harahap	III A/ VI
26	P03221540 1069	Natasyah Nabillah Putri	III B/ VI
27	P03221540 1085	Aisyah Putri Pinasih	III C/ VI
28	P03221540 1064	Lili Isnaya Rifananda Haris	III B/ VI
29	P03221540 1108	Mutiara Ivonicha	III C/ VI
30	P03221540 1091	Aulia Safaat	III C/ VI
31	P03221540 1037	Sofia	III A/ VI
32	P03221540 1038	Suhaila	III A/ VI
33	P03221540 1077	Sesaria Maretha Putri	III B/ VI
34	P03221540 1036	Silvia Rahma Aida	III A/ VI

No	NIM	Nama	Tingkat / Semester
35	P03221540 1074	Resi	III B/ VI
36	P03221540 1123	Wdya Chantika	III C/ VI
37	P03221540 1078	Siti Marhamah Ramadani	III B/ VI
38	P03221540 1079	Sri Bulan	III B/ VI
39	P03221540 1080	Syahnaz Khairunnisa	III B/ VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Rosita 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 Hevrialni

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://whys.kemkes.go.id>
Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tta.keminfo.go.id/verifyPDF>



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Piramida Makanan

IKUTI KAMI!

👍

@poltekkeskemenkesriau

🌐

www.poltekkeskemenkesriau.com

KONTAK KAMI

✉

hello@poltekkesriau.com

☎

0761-305-81

Nutrisi ibu Post Partum

Oleh

Delfia Safira
Linda Afrani Putri

Hiranda Aulia
Nada Syifa Loryana.H

JURUSAN KESEHATAN

Karbohidrat

Karbohidrat digunakan untuk meningkatkan energi tubuh dan memperbaiki mood setelah kelahiran. Karbohidrat kompleks seperti sereal, roti gandum, dan nasi merah lebih disarankan daripada karbohidrat sederhana dari permen atau kue-kue manis.

Apa si Nutrisi Ibu Post Partum?

Lemak

Menjaga suhu tubuh dan meningkatkan penyerapan vitamin A, D, E, dan K. Sumber lemak sehat antara lain minyak zaitun, minyak ikan, minyak kanola, dan alpukat.

Protein

Protein penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan si kecil. Mempercepat penyembuhan luka dan menjaga massa otot. Sumber protein yang sehat antara lain putih telur, daging tanpa lemak, susu, kacang-kacangan, tahu dan tempe.

Kalsium

Kalsium akan membantu menjaga kepadatan tulang ibu menyusui dan juga mendukung pertumbuhan tulang si kecil. Sumber kalsium yang baik antara lain produk susu serta sayuran berwarna hijau gelap seperti brokoli dan bayam.

Omega 3

Asam lemak omega-3 digunakan sebagai senyawa yang juga bisa meningkatkan kekebalan tubuh dan berperan meningkatkan kecerdasan anak. Sumbernya antara lain teri basah, lele, sarden, ikan salmon, tuna, serta minyak ikan.

Zat Besi

Zat besi berfungsi untuk meningkatkan produksi sel darah merah dan mencegah anemia. Anda bisa mendapatkan zat besi dari daging sapi, daging ayam, bayam, dan sayuran hijau.

Vitamin dan mineral

Vitamin dan mineral bermanfaat dalam proses pemulihan tubuh, meningkatkan kualitas dan jumlah ASI, menjaga sistem kekebalan tubuh bermanfaat untuk tumbuh kembang bayi, dan mempercepat penyembuhan luka. Sumber vitamin dan mineral yang baik yaitu sayuran hijau buah-buahan, telur, produk susu rendah lemak (susu, yogurt, keju), dan suplemen.



TANDA TANDA INFEKSI TALI PUSAT

- Pangkal tali pusat atau sekitarnya berwarna merah atau bengkak
- Keluar cairan berbau dan bernanah
- Ada darah yang keluar terus menerus
- Kejang
- Bayi mengalami demam

HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM PERAWATAN TALI PUSAT

- Jangan menggunakan plaster dalam membalut tali pusat bayi karena dapat menyebabkan iritasi sekitar daerah tali
- Daerah tali pusat dan sekitarnya harus selalu dalam keadaan kering dan bersih
- Jangan mengoleskan alcohol atau betadine pada tali pusat karena akan menyebabkan tali pusat menjadi lembab
- Lipatlah popok dibawah puntung tali pusat
- Bila terdapat tanda tanda infeksi pada tali pusat seperti kemerahan atau mengeluarkan nanah atau darah dan berbau segera hubungi petugas kesehatan
- Jangan membungkus pusat atau mengoleskan bahan atau ramuan apapun ke puntung tali pusat.



Perawatan Tali Pusat



- Disah :
1. Amanda Auliana
 2. Arifin Nuzuliyah
 3. Deste Corry
 4. Vella Nugraeni

PENGERTIAN

Perawatan Tali pusat adalah tindakan perawatan pada tali pusat bayi baru lahir sejak dipotongnya tali pusat sampai tali pusat puput atau kering dengan tujuan untuk mencegah infeksi pada tali pusat bayi dan mempercepat penyembuhan luka bekas pemotongan tali pusat.



Tujuan

- Mencegah infeksi
- Mempercepat proses pengeringan tali pusat
- Mempercepat terlepasnya tali pusat
- Mencegah terjadinya tetanus pada bayi baru lahir

Alat dan bahan

- Air hangat
- Kaps
- Kassa steril
- Sarung tangan steril



Cara perawatan tali pusat

- Cuci tangan dengan sabun sampai bersih, keringkan dengan handuk bersih.
- Turunkan sedikit bagian atau popok agar tidak bersentuhan dengan tali pusat.
- Buka balutan pada tali pusat yang akan diganti dengan lembut dan hati hati.

- Bersihkan tali pusat dan daerah sekitar tali pusat menggunakan kapas yang dibasahi air hangat dengan lembut dan hati hati.
- Keringkan tali pusat dan balut kembali dengan menggunakan kassa steril.



Waktu perawatan tali pusat

- Sehabis mandi atau sore.
- Sewaktu - waktu bila balutan tali pusat basah oleh air seni atau kotoran bayi.
- Lakukan sampai tali pusat puput atau kering

KULINER IBU MENYUSUI



Sayuran berwarna hijau
Kaya akan Vitamin A yang baik untuk ASI

Sereal/Bubur Gandum

Memberikan energi yang dibutuhkan
setelah malam bergadang menjaga bayi



Buah Jeruk
Ibu menyusui butuh Vitamin C dosis tinggi

Kacang-Kacangan

Kaya akan Zat Besi & Protein Non Hewani



Daging Sapi Tanpa Lemak
Sumber Protein dan Vitamin B12 yang baik

Produk Susu Rendah Lemak

Sumber Kalsium yang membantu
tulang bayi Anda berkembang



Telur
Sumber alami Vitamin D yang penting
untuk menjaga tulang bayi anda tumbuh



Air Mineral
Untuk menjaga tingkat produksi ASI
dan untuk terhindar dari Dehidrasi



PROGRAM STUDI SI GIZI
STIKES MITRA KELUARGA



PENTINGNYA ASI EKSKLUSIF UNTUK MASA DEPAN BAYI

AMELIA LITYASUSANTI

Telp : 083071319338
Email : ameliakityasusanti@gmail.com
Stikes Mitra Keluarga Bekasi Timur, Jawa Barat



Apa itu ASI Eksklusif

Bayi sejak lahir usia 0-6 bulan hanya diberi
ASI saja dan tidak diberikan makanan atau
minuman tambahan apapun, karena ASI
sudah memenuhi kebutuhan gizi bayi

Air Susu Ibu(ASI)?

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

Apa saja Kandungan ASI?



Mengandung zat gizi yang dibutuhkan
untuk pertumbuhan dan perkembangan
seperdusun susu



Mengandung zat antiinfeksi terutama
pada awal pemberian



Mengandung zat antibakterial tubuh
sehingga bayi tidak akan mudah sakit



Mengapa ASI Eksklusif?

- Kapasitas lambung bayi baru lahir sangat terbatas, hanya mampu menampung cairan sebanyak 10 - 20 ml (2-4 sendok teh)
- Sebelum berusia 6 bulan, sistem pencernaan bayi belum terbentuk sempurna sehingga bayi belum siap mencerna makanan atau minuman lain selain ASI
- ASI saja dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi sejak baru lahir sampai berumur 6 bulan
- Memuda pemberian makanan tambahan hingga bayi berusia 6 bulan dapat menghindari bayi dari obesitas (kegemukan)

Kapan dan Bagaimana ASI di Berikan?

- ASI mulai diberikan setelah ibu melahirkan dengan meletakkan bayi di dada ibu. Biarkan bayi berusaha mencari puting susu. Bunyi (inisiasi Menyusui Dinis) untuk merangsang ASI cepat keluar
- ASI hanya diberikan hingga bayi berusia 6 bulan. Setelah 6 bulan bayi diberikan MP-ASI (Makanan Pendamping ASI) dalam bentuk makanan lunak dan jumlah yang sesuai dengan pertumbuhan umur bayi
- Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun

Apa Saja Langkah-Langkah untuk Memulai dan Mencapai Pemberian ASI Eksklusif?



- Menyusui bayi dalam satu jam setelah kelahiran
- Menyusui secara eksklusif; hanya ASI dan tidak memberikan makanan atau minuman
- Menyusui kapan pun bayi menginginkan, sesering yang bayi mau, siang dan malam
- Mengeluarkan ASI dengan memompakan atau pemerahan dengan tangan, disaat tidak bersama dengan bayi
- Mengendalikan emosi dan pikiran agar tenang



9 TIPS MEMPERBANYAK ASI

- Susullah bayi segera setelah lahir
- Sering-seringlah menyusui bayi atau pun pemerahan ASI
- Kosongkan payudara setelah bayi selesai menyusui
- Hindari pemberian makanan dan minuman tambahan karena dapat mengurangi daya isap bayi saat menyusui
- Tidurlah sekurang-kurangnya 8 jam sehari
- Ibu harus dalam keadaan tenang
- Minumlah 8-12 gelas air setiap hari
- Ibu harus mengonsumsi makanan bergizi
- Makanan yang dapat memperbanyak ASI seperti Daun Katuk, Bunga/Buah Pepaya, Bayam, Kacang Kedelai, Kacang Hijau, Semangka, Labu Siam, dan Jambu Air

Sayangilah
Bayi Anda
dengan ASI
Eksklusif



Ayo!! keluarga berencana (KB)



Apa itu KB?

Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu usaha merencanakan jumlah dan jarak melahirkan menggunakan alat kontrasepsi

Tujuan

- Meningkatkan kepedulian masyarakat menggunakan alat kontrasepsi
- Meningkatkan kesehatan ibu dan anak
- Membentuk keluarga kecil kesejahteraan
- Menekan angka kematian ibu dan bayi
- menyeimbangkan jumlah penduduk di Indonesia
- Mencegah pernikahan di usia muda



Manfaat KB

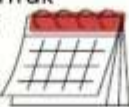
- Mencegah kehamilan tidak di rencanakan
- Meningkatkan kesehatan ibu dan anak
- Mencegah terjadinya penyakit menular seksual
- Meningkatkan kecukupan ASI
- Mencegah gangguan mental keluarga
- Mengatur dan menunda kehamilan



Macam-macam kb 1. TRADISIONAL

Kalender

Mencatat hari dari siklus menstruasi untuk mengidentifikasi kapan mulai dan berakhirnya masa subur



Lendir serviks

Mengamati perubahan ciri lendir yang dikeluarkan dari serviks



Pantang Berkala

Laki-laki mengeluarkan alat kelamin segera sebelum mencapai ejakulasi



Memakai kondom

Dipakai pada alat kelamin pria atau wanita



Spermasida

Alat kontrasepsi ini dapat membunuh sperma dan menghentikan pergerakannya sebelum sperma bisa berenang masuk ke dalam rahim.



2. MODERN

Pil

alat kontrasepsi oral dengan metode pemakaiannya diminum sehari sekali pada jam yang sama setiap hari.



IUD

berbahan plastik dan berbentuk seperti huruf T yang dipasang di dalam rahim



Suntik

digunakan dengan cara menyuntikan hormon ke dalam tubuh wanita. Suntik KB ada yang diberikan setiap 1 atau 3 bulan sekali.



Implan

berbentuk tabung plastik kecil dan fleksibel yang berisi hormon



Tubektomi

untuk wanita yang dilakukan dengan cara memotong atau mengikat saluran tuba falopi agar sel sperma tidak dapat masuk ke dalam rahim



Vasektomi

Presedur pembedahan untuk membut pria mandul permanen

