

SLIDE 1: DOA BELAJAR

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا وَرَسُولًا
رَبِّي زِدْنِي عِلْمًا وَارزُقْنِي فَهْمًا

“Kami ridho Allah SWT sebagai Tuhanku, Islam sebagai agamaku, dan Nabi Muhammad sebagai Nabi dan Rasul, Ya Allah, tambahkanlah kepadaku ilmu dan berikanlah aku kefahaman”

KONSEP DASAR MASA NIFAS



Oleh
Nidatul Khofiyah, S.Keb., Bd., MPH

Pokok Bahasan :

MASA NIFAS

SUB POKOK BAHASAN :

1. MASA NIFAS
2. KEBUTUHAN DASAR NIFAS
3. LAKTASI NIFAS
4. KB

-
- Pernahkan anda mendengar cerita tentang seorang ibu meninggal dunia akibat mengalami komplikasi pada masa nifas?

BAGAIMANA BIDAN?



Terutama utk masa nifas ??



PENGERTIAN NIFAS

- **Masa nifas adalah.....**

masa sesudah persalinan, masa perubahan, pemulihan, penyembuhan dan pengembalian alat-alat kandungan yang lamanya 6 minggu atau 40 hari.

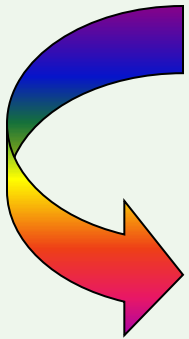
Seluruh alat genitalia pulih kembali spt sbnm hamil dlm waktu 3 bln (Prawirohardjo 2018)

Definisi

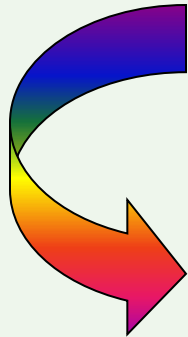
- Puerperium (nifas) → periode waktu mulai plasenta lahir hingga kembalinya traktus reproduksi wanita seperti pada kondisi wanita yang tidak hamil berlangsung kira-kira 6 minggu
- Nifas → masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil, lamanya 6-8 minggu

TAHAPAN MASA NIFAS

Puerperium dini



Puerperium intermedial



Remote Puerperium

TAHAPAN MASA NIFAS

- **Puerperium dini**

- yaitu masa kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan (mobilisasi)

TAHAPAN MASA NIFAS

- **Puerperium intermedial**

- yaitu masa kepulihan menyeluruh alat-alat genitalia yang lamanya 6 – 8 minggu

- **Remote puerperium**

- adalah waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna bisa berminggu-minggu, bulanan atau tahunan

FISILOGI NIFAS

Faktor yg mempengaruhi Masa Nifas

- Tingkat energi
- Kenyamanan psikologis dan fisik
- Kesehatan bayi baru lahir
- Perawatan dan motivasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan profesional
- Dukungan keluarga
- Kondisi selama kehamilan

Perubahan yang terjadi

- Uterus
- Endometrium
- Lochia
- Serviks
- Vagina & Perineum

Uterus

- Involusi uterus adalah proses perubahan pulihnya uterus postpartum menjadi hampir seperti sebelum hamil
- Involusi juga meliputi reorganisasi & lepasnya lapisan desidua/endometrium & eksfoliasi bekas perlekatan plasenta

Regenerasi Endometrium

- Decidua setelah plasenta lahir terdiri dari 3 lapisan:
 - Zona Compacta (lapisan superfisial)
 - Zona Spongiosa (lapisan tengah)
 - Zona Basalis (lapisan basal)
- Berlangsung 2-3 minggu
- Penyembuhan luka bekas plasenta: 6-7 minggu

Involusio

- Proses pengecilan ukuran uterus dan tinggi fundus uteri secara bertahap
- Faktor yg diperhatikan saat memeriksa involusi: paritas, berat bayi, cara persalinan, menyusui atau tidak, kandung kencing penuh atau tidak
- Jika involusi tidak sesuai yg seharusnya, pikirkan kemungkinan sisa jendalan darah, sisa plasenta, myoma uteri atau infeksi

Lokhia

Cairan yang berasal dari kavum uteri dan keluar melalui vagina selama masa nifas

- Lokhia rubra → Berwarna merah, dari bekas plasenta, terdiri dari lendir dan darah, 2-3 hari
- Lokhia sanguinolenta → Berwarna coklat, terdiri cairan mukus serviks bercampur darah (4-7 hari)
- Lokhia serosa → Merah muda, terdiri eksudat penyembuhan luka, sedikit darah dan mukus serviks, hingga hari ke 7-10
- Lokhia alba → Berwarna putih kekuning-kuningan, terdiri dari leukosit dan mukus desidua, 3-6 minggu

Serviks

- Postpartum segera: tipis, merah memar, oedema, & menggantung di vagina
- 1-2 hari: 2 jari masuk
- 1 minggu: 1 jari
- 10-12 hari: 1 jari sempit
- 4 minggu: ostium eksterna spt celah mendatar seperti garis

Vagina & Perineum

- Kembalinya rugae vagina: 3-4 minggu
- Pemulihan mukosa vagina: 6-10 minggu
- Penyembuhan luka perineum

Mulai Proses Laktasi

- ASI yang pertama kali keluar → kolustrum
- QS Al Baqarah 233
wajib bagi seorang ibu menyusui anak sampai dengan 2 tahun
- KepMenkes RI No. 450/MENKES/SK/IV/2004
→ Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi di Indonesia
- PP no. 33 tahun 2012 ttg Pemberian ASI Eksklusif → untuk melindungi hak-hak ibu menyusui

-
- Ibu nifas → pengamatan pasca persalinan → perhatian dan kasih sayang → dukungan keluarga → Asuhan Nifas

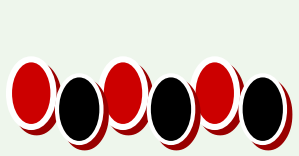
PERUBAHAN FISIK MASA NIFAS



- 1) Rasa Kram dan mules dibagian bawah perut akibat penciutan rahim (involusi)
- 2) Keluarnya sisa-sisa darah dari vagina (Lochia)
- 3) Kelelahan krn proses melahirkan.
- 4) Pembentukan ASI shg payudara membesar.
- 5) Kesulitan buang air besar (BAB) dan BAK.
- 6) Gangguan otot (betis, dada, perut, panggul dan bokong)
- 7) Perlukaan jalan lahir (lecet atau jahitan)

PERUBAHAN PSIKIS (MENTAL)

- 1) Perasaan ibu berfokus pada dirinya, berlangsung stlh melahirkan sampai hari ke 2 (***Fase Taking In***)
- 2) Ibu merasa merasa khawatir akan ketidak mampuan merawat bayi, muncul perasaan sedih (Baby Blues disebut ***Fase Taking Hold*** (hari ke 3 – 10)
- 3) Ibu merasa percaya diri utk merawat diri dan bayinya disebut ***Fase Letting Go***.
(hari ke 10-akhir masa nifas)



1. NuTRiSi & CaiRaN



- Tambahan kalori yg dibutuhkan o/ bufas yaitu **500-800 kalori/hari**
- Diet b'imbang utk mendapatkan sumber tenaga, protein, mineral, vit, dan mineral yg ckp
- Minum sedikitnya **3 lt/hari (40cc/kgBB)**
- Pil zat besi sdktnya selama **40 hr pasca salin**
- Minum kapsul vit. A (**200.000 unit**)
- Hindari makanan yg mengandung **kafein/nikotin**



protein



Jlh kelebihan protein yg diperlukan pd masa nifas 10-15%.

Protein utama dlm ASI a/ Whey mudah dicerna, mempermudah penyerapan nutrient kedalam aliran darah bayi.



vitamin & mineral



- Untuk melancarkan metabolisme tubuh.
- Beberapa vitamin dan mineral yg ada pd ASI perlu mdpt perhatian khusus krn jlhnya kurang mencukupi, tdk mampu memenuhi kebutuhan bayi
- Yg paling mudah menurun kandungannya dalam makanan : Vit B6, tiamin, As.folat, kalsium, seng, dan magnesium.
- Asupan vitamin yang tidak memadai akan mengurangi cadangan dalam tubuh ibu dan mempengaruhi kesehatan ibu maupun bayi.



cairan



- Fungsi cairan sebagai pelarut zat gizi dalam proses metabolisme tubuh.
- Minumlah cairan cukup untuk membuat tubuh ibu tidak dehidrasi.
- Kebutuhan cairan ibu menyusui minimal 2-3 liter sehari.
- Asupan tablet tambah darah dan zat besi diberikan selama 40 hari post partum
- Miuman kapsul Vit A (200.000 unit)



2. AMBULASI

2-12 jam post partum

12 jam post sc

Miring kiri/kanan

duduk

berdiri

berjalan

MANFAAT

- Mempercepat pengeluaran lochea
- Mempercepat kembalinya tonus otot & vena
- Meningkatkan fungsi kerja peristaltik & kandg kemih
- Meningkatkan sirkulasi, dan cegah tromboflebitis

eLiMiNaSi

Berkemih (BAK)

- ☀ Ibu hrs berkemih dg spontan dlm 6 - 8 jam PP
- ☀ Diharapkan, stp b'kemih urine yg keluar → 150 mL
- ☀ Wanita yg tdk bisa b'kemih → memberikan motivasi atau kateterisasi

Defekasi (BAB)

- ☀ Jelaskan ttg upaya menghindari konstipasi
- ☀ Konstipasi → pelunak tinja
- ☀ Program pemulangan pasien lebih dini

3. Kebersihan diri/Perineum

- Jelaskan pentingnya kebersihan tubuh, pakaian, tempat tidur dan lingkungan
- Ajari vulva hygiene
- Ganti pembalut tiap 4-6 jam dg benar
- Menyusui → motivasi kebersihan payudara

4. Istirahat

ISTIRAHAT → membantu involusi uterus, mengurangi perdarahan, mempercepat pengeluaran ASI, mencegah depresi PP


- ◆ Anjurkan utk istirahat cukup u/ cegah kelelahan
- ◆ Sarankan → melakukan kegiatan rumah tangga scr perlahan-lahan
- ◆ Menyusui + Sering bangun di malam hari → anjurkan u/ mengambil masa istirahat pd siang hari/ beristirahat pada saat bayi tidur

5. Keluarga Berencana (KB)

Pengelompokan Metode KB :

- KB alamiah: cara KB yang tidak memakai alat, obat, atau tindakan operatif tetapi berdasarkan adanya masa subur dan tidak subur
- KB buatan: cara KB dengan memakai alat, obat, atau tindakan operatif

Syarat Kontrasepsi di Masa Menyusui Efektif :

- Tidak berpengaruh terhadap Kualitas dan produksi ASI
 - Tidak berpengaruh terhadap Pertumbuhan bayi
 - Efek samping minimal
 - Kesuburan dapat kembali cepat, bila pemakaian kontrasepsi dihentikan.
- 

Jenis Kontrasepsi yang aman bagi Ibu Menyusui :

- Metode Amenore Laktasi (MAL) dan metode alami lainnya
- Kontrasepsi Barrier (Kondom, Diaphragma, Spermisida)
- Kontrasepsi Hormonal (hormon progestogen saja) : POP (Mini Pil), Injeksi, Implan
- IUD
- Kontrasepsi Mantap (sterilisasi)

METODE KB ALAMI

- Cara menyusui penuh (ASI eksklusif)
- Metode kalender
- Metode suhu basal
- Metode lendir cerviks (billings)
- Ovutest

6. Senam Nifas

- Dilakukan setelah keadaan ibu normal → utk memulihkan kondisi tubuh ibu dan keadaan ibu secara fisiologis maupun psikologi
- Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam 24 jam setelah persalinan, teratur setiap hari.
- Kendala yang sering ditemui adalah tidak sedikit ibu yang setelah melakukan persalinan takut untuk melakukan mobilisasi karena takut merasa sakit atau menambah pendarahan.
- Kontraindikasi : komplikasi persalinan, kelainan jantung, ginjal & diabetes → harus istirahat total sekitar 2 minggu postpartum

7. Seksual

Secara fisik aman u/ melakukan hub. seks, apabila :

- ☞ Darah merah tlg berhenti
- ☞ Ibu dapat memasukkan 1 atau 2 jari ke dlm vagina tanpa rasa nyeri

Involusi uterus berlangsung \pm 6 mgg, maka :

- ☞ Tidak dianjurkan u/ melakukan hub. seksual s.d mgg ke-6 PP

Keputusan t'gantung pd pasangan yg b'sangkutan

Pengamatan pasca persalinan

- Keadaan umum ibu, suhu tubuh, nadi
- Mobilisasi
- Diet
- Miksi
- Defekasi
- Tinggi fundus uteri
- Lokhia
- Payudara

Siklus laktasi:

- a. **Laktogenesis Stadium 1 (Kehamilan):**
penambahan & pembesaran lobulus-alveolus
- b. **Laktogenesis Stadium 2 (Akhir Kehamilan sampai Persalinan 2-3 hari):** sekresi ASI
- c. **Laktogenesis Stadium 3 (Galaktopoeisis):**
mempertahankan sekresi ASI dari 4-9 hari, dst
- d. **Involusi (berkurangnya kelenjar mammae):** mulai 40 hari setelah berhenti menyusui

Fisiologi Laktasi

- **Laktasi: produksi dan pengeluaran ASI**
- **Calon ibu: siap secara psikologis dan fisik.**
- **Bayi: cukup sehat untuk menyusu**
- **Produksi ASI disesuaikan dengan kebutuhan bayi**
- **Volume ASI : 500 – 800 ml/hari (maks 3000 ml/hr)**

Refleks penting pada proses laktasi

1. Refleks Prolaktin: merangsang produksi ASI

Impuls saraf dari puting susu → hipotalamus → hipofisis anterior → prolaktin → alveolus → ASI

2. Refleks aliran (*let down reflex*): sekresi ASI

Impuls saraf puting susu → hipofisis posterior → oksitosin → kontraksi otot polos → ASI keluar

Penghambat produksi ASI

1. “Feedback inhibitor “:

Suatu faktor lokal, bila saluran ASI penuh mengirim impuls untuk mengurangi produksi. Cara mengatasi: Saluran dikosongkan secara teratur (ASI eksklusif dan tanpa jadwal).

2. Stress/rasa sakit: inhibisi *release* oksitosin. Sinus laktiferus penuh.

3. Penyapihan

Kapan Perlu ke Fasilitas Kesehatan...?

Enam minggu post partum untuk mengetahui:

1. Pulihnya alat reproduksi
2. Sembuhnya luka perineum
3. Laktasi berjalan baik
4. Pemakaian alat kontrasepsi
5. Tumbuh kembang bayi

Perawatan yang Diperlukan

Menjaga kebersihan diri dengan cara:

1. Mandi sekurangnya 2 kali sehari
2. Gosok gigi sekurangnya 2 kali sehari
3. Membersihkan daerah kelamin
4. Mengganti kain pembalut
5. Hindari menyentuh daerah luka



Terima kasih

DOA SESUDAH BELAJAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ أَرِنَا الْحَقَّ حَقًّا وَارْزُقْنَا اتِّبَاعَهُ وَأَرِنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا
وَارْزُقْنَا اجْتِنَابَهُ

Ya Allah Tunjukkanlah kepada kami kebenaran sehingga kami dapat mengikutinya Dan tunjukkanlah kepada kami kejelekan sehingga kami dapat menjauhinya