

Nama : Ajeng Dwi Lestari

Nim : 1910106038

TUTORIAL 1 ASKEB NIFAS

1. Definisi laktasi

- Laktasi merupakan masa setelah masa kehamilan dan masa persalinan di mana ibu menyusui sendiri sang buah hati. Ibu harus menyusui bayi sekitar 30 menit setelah melahirkan. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) sangat bermanfaat untuk tumbuh kembang bayi.
- Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian dari siklus reproduksi manusia. Masa laktasi bertujuan meningkatkan ASI Eksklusif sampai usia 2 tahun dengan teknik yang baik dan benar (Kristiyansari, 2009).
- Menyusui atau laktasi adalah suatu proses dimana seorang bayi menerima air susu dari payudara ibu (Sumastri, 2012). Menyusui yang dikategorikan ASI eksklusif adalah gerakan menghisap dan menelan dari mulut sang bayi langsung ke puting susu ibu (Sitepoe, 2013). Pada bayi baru lahir akan menyusui lebih sering, rata-rata 10-12 kali menyusui tiap 24 jam. Bayi yang sehat dapat mengosongkan payudara sekitar 5-7 menit, sedangkan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam (Astutik, 2014).

2. Fisiologi laktasi

Fisiologi laktasi merupakan suatu proses yang meliputi produksi, dan pengeluaran air susu ibu (ASI) (Rejeki, 2019).

Proses pembentukan air susu merupakan proses yang kompleks melibatkan hipotalamus, pituitary dan payudara, yang sudah dimulai saat fetus sampai pada masa pasca persalinan. ASI yang dihasilkan memiliki komponen yang konstan dan tidak sama dari waktu ke waktu tergantung stadium laktasi. Kehamilan pada wanita akan berdampak pada pertumbuhan payudara dan proses pembentukan air susu ibu (Laktasi). Proses ini timbul setelah ari – ari atau plasenta lepas. Plasenta mengandung hormone penghambat prolaktin (hormone plasenta) yang menghambat pembentukan ASI. Setelah plasenta lepas, hormone plasenta tersebut tak ada lagi, sehingga susu pun keluar (Asih, 2016)

A. Reflek penghasilan ASI

Hormon yang berpengaruh dalam penghasilan ASI adalah hormone prolaktin, yang disekresi oleh kelenjar hipofisis anterior yang di stimuli oleh PRH (Prolactin Releasing Hormon) di hipotalamus. Prolaktin bertanggung jawab atas produksi ASI. Rangsangan produksi prolaktin bergantung pada pengosongan ASI dari payudara. Makin banyak ASI yang dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara, makin banyak ASI yang dibuat. Proses pengosongan payudara sampai pembuatan ASI disebut reflek prolaktin (Sheerwood, 2009).

B. Reflek aliran/ Let Down

Bersama dengan pembentukan prolaktin oleh hipofisis anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi akan menghasilkan rangsangan saraf yang dilanjutkan ke dalam kelenjar hipofisis posterior (Astuti, 2014). Akibatnya, hipofisis posterior menghasilkan oksitosin yang menyebabkan sel-sel myoepithelial di sekitar alveoli akan berkontraksi dan mendorong air susu masuk ke pembuluh laktifer sehingga lebih banyak air susu yang mengalir keluar. Keadaan ini disebut reflek oksitosin atau let down reflex. Namun reflek ini dapat dihambat oleh faktor emosi atau psikologis dari ibu (Sheerwood,2009).

3. Permasalahan laktasi

- Putting susu lecet,

Pada keadaan ini seringkali seorang ibu menghentikan menyusui karena putingnya sakit. Yang perlu dilakukan adalah Cek bagaimana perlekatan ibu-bayi dan Apakah terdapat Infeksi Candida (mulut bayi perlu dilihat). Kulit merah, berkilat, kadang gatal, terasa sakit yang menetap, dan kulit kering bersisik (flaky)

Pada keadaan putting susu lecet, yang kadang kala retak-retak atau luka, maka dapat dilakukan dengan cara-cara seperti ini :

- ✓ Ibu dapat terus memberikan ASInya pada keadaan luka tidak begitu sakit.
- ✓ Olesi putting susu dengan ASI akhir (hind milk), jangan sekali-sekali memberikan obat lain, seperti krim, salep, dan lain-lain.
- ✓ Putting susu yang sakit dapat diistirahatkan untuk sementara waktu kurang lebih 1x24 jam, dan biasanya akan sembuh sendiri dalam waktu sekitar 2x24 jam.
- ✓ Selama putting susu diistirahatkan, sebaiknya SAI tetap dikeluarkan dengan tangan, dan tidak dianjurkan dengan alat pompa karena nyeri.
- ✓ Cuci payudara sekali saja sehari dan tidak dibenarkan untuk menggunakan sabun.

- Payudara bengkak

Dibedakan antara payudara penuh, karena berisi ASI, dengan payudara bengkak. Pada payudara penuh; rasa berat pada payudara, panas dan keras. Bila diperiksa ASI keluar, dan tidak ada demam. Pada payudara bengkak; payudara udem, sakit, puting kencang, kulit mengkilat walau tidak merah, dan bila diperiksa/isap ASI tidak keluar. Badan bisa demam setelah 24 jam. Hal ini terjadi karena antara lain produksi ASI meningkat, terlambat menyusukan dini, perlekatan kurang baik, mungkin kurang sering ASI dikeluarkan dan mungkin juga ada pembatasan waktu menyusui. Untuk mencegah maka diperlukan (1) menyusui dini (2) perlekatan yang baik (3) menyusui “on demand”/ Bayi harus lebih sering disusui. Apabila terlalu tegang, atau bayi tidak dapat menyusui sebaiknya ASI dikeluarkan dahulu, agar ketegangan menurun. Dan untuk merangsang reflex Oxytocin maka dilakukan :

- ✓ Kompres panas untuk mengurangi rasa sakit.
- ✓ Ibu harus rileks
- ✓ Pijat leher dan punggung belakang (sejajar daerah payudara)
- ✓ Pijat ringan pada payudara yang bengkak (pijat pelan-pelan ke arah tengah)
- ✓ Stimulasi payudara dan putting

Selanjutnya kompres dingin pasca menyusui, untuk mengurangi udem. Pakailah BH yang sesuai. Bila terlalu sakit dapat diberikan obat analgetic.

- **Mastitis atau abses payudara**

Mastitis adalah peradangan pada payudara. Payudara menjadi merah, bengkak kadangkala diikuti rasa nyeri dan panas, suhu tubuh meningkat. Di dalam terasa ada masa padat (lump), dan diluarnya kulit menjadi merah. Kejadian ini terjadi pada masa nifas 1-3 minggu setelah persalinan diakibatkan oleh sumbatan saluran susu yang berlanjut. Keadaan ini disebabkan kurangnya ASI diisap/dikeluarkan atau pengisapan yang tak efektif. Dapat juga karena kebiasaan menekan payudara dengan jari atau karena tekanan baju/BH. Pengeluaran ASI yang kurang baik pada payudara yang besar, terutama pada bagian bawah payudara yang menggantung. Ada dua jenis Mastitis ; yaitu yang hanya karena milk stasis adalah Non Infective Mastitis dan yang telah terinfeksi bakteri : iInfective Mastitis. Lecet pada puting dan trauma pada kulit juga dapat mengundang infeksi bakteri

4. Manajemen laktasi

Manajemen laktasi merupakan upaya yang dilakukan untuk mencapai keberhasilan dalam menyusui.

5. Peran bidan dalam memberikan edukasi terkait permasalahan laktasi

Peran bidan dalam memberikan asuhan kebidanannya adalah sebagai pelaksana, pengelola, pendidik dan peneliti.

Keberhasilan ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor dukungan dari tenaga kesehatan termasuk bidan. Peran bidan dalam mendukung ASI eksklusif antara lain melalui upaya promosi ASI eksklusif yang dimulai dari masa kehamilan. Dukungan lain yang dapat diberikan bidan yaitu mempersiapkan ibu untuk dapat menyusui dengan baik dengan melakukan perawatan payudara selama kehamilan.

6. Tinjauan Islam mengenai laktasi

Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, Yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan.

QS. Al- Baqarah [2]: 233

DAFTAR PUSTAKA

Kristiyansari, Weni. (2009). ASI, MENYUSUI & SADARI. Yogyakarta : Nuha Medika