

KIE BIOPSIKOSOSIAL KEBUTUHAN IBU NIFAS



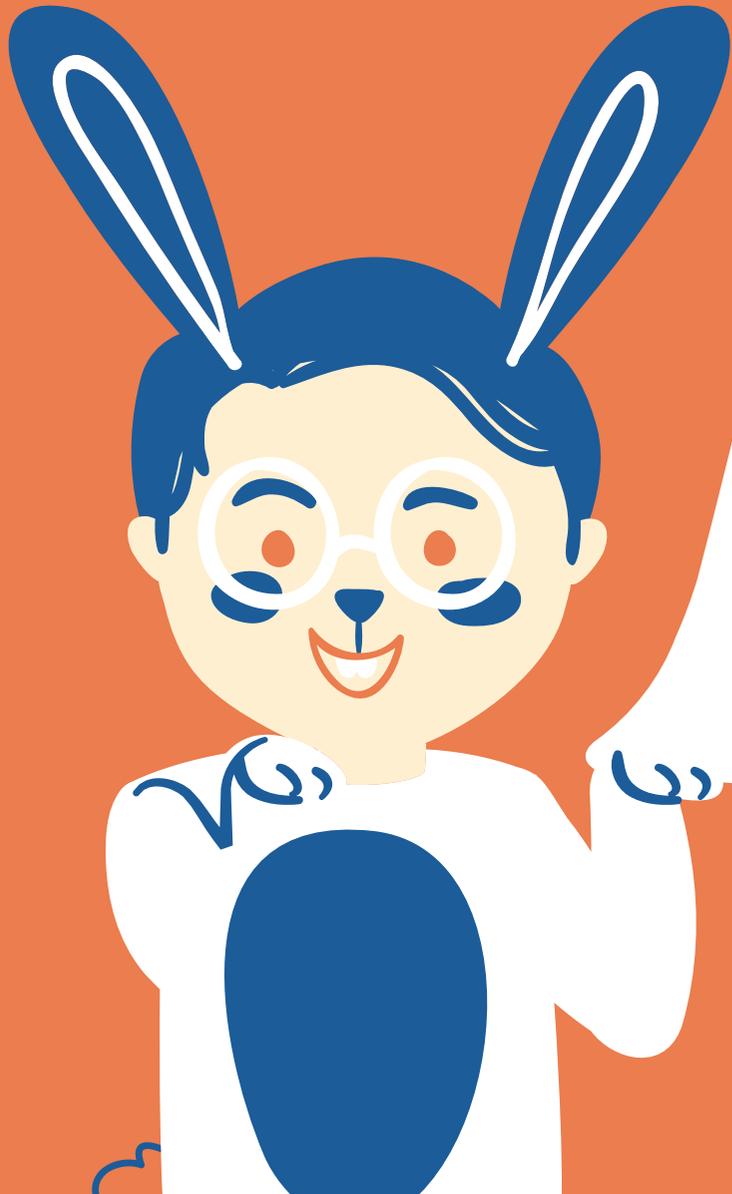
kelompok 4

Rulis Iftitah

Jihadia Safrudin

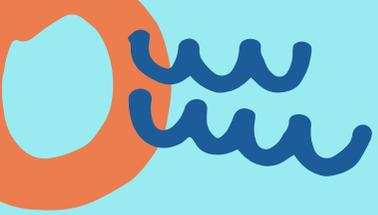
Sarifah Navila Ramadina





Pada masa nifas, ibu akan mengalami perubahan perasaan dimana keadaan ini disebut post partum blues. Post partum blues termasuk depresi ringan yang terjadi pada ibu-ibu setelah melahirkan





Konseling pada ibu nifas



- Bantuan konseling pada ibu nifas meliputi: adaptasi pada masa nifas, Teknik menyusui dan perawatan payudara atau manajemen laktasi
- Bidan membimbing klien dalam proses menyusui yang baik pada proses rawat gabung.



Kebutuhan dasar ibu nifas

- Nutrisi dan cairan
- Ambulasi
- Eliminasi
- Kebersihan diri/
perineum
- Istirahat
- Latihan senam nifas

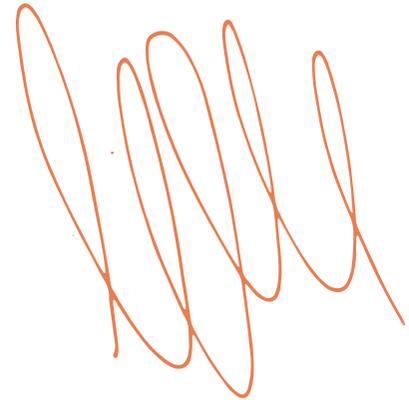


KEBUTUHAN AMBULASI

Ambulasi Pada persalinan normal, Ibu diperbolehkan untuk ke kamar mandi dengan dibantu, satu atau dua jam setelah melahirkan. Namun sebelumnya Ibu diminta untuk melakukan esehat menarik nafas yang dalam serta esehat tungkai sederhana dengan cara mengayunkan tungkainya di tepi tempat tidur Mobilisasi sebaiknya dilakukan secara bertahap. Diawali dengan esehat miring ke kanan dan ke kiri di atas tempat tidur Mobilisasi ini tidak mutlak, bervariasi tergantung pada ada tidaknya komplikasi persalinan, nifas dan status esehatan ibu.



1. sebagaimana besar pasien dapat melakukan ambulasi segera setelah persalinan usai. aktivitas tersebut amat berguna bagi semua sistem tubuh, terutama fungsi usus, kandung kemih, sirkulasi dan paru-paru



2. hal tersebut juga membantu mencegah thrombosis pada pembuluh tungkai dan membantu kemajuan ibu dari ketergantungan peran sakit menjadi sehat

3. aktivitas dapat dilakukan secara bertahap, memberikan jarak antara aktivitas dan istirahat

4. dalam 2 jam setelah bersalin ibu harus sudah bisa melakukan mobilisasi

5. mobilisasi ini dilakukan secara perlahan-lahan dan bertahap

NUTRISI DAN CAIRAN

- 1.ibu yang berada dalam masa nifas dan menyusui membutuhkan kalori yang sama dengan wanita dewasa ,ditambah 700 kalori pada 6 bulan pertama untuk memberikan ASI eksklusif dan 500 kalori pada bulan ke 7 dn selanjutnya
- 2.ibu dianjurkan untuk minum setiap kali menyusui dan menjaga keutuhan hidrasi sedikitnya 3 liter setiap hari



ELIMINASI

Ibu diharapkan dapat BAB sekitar 3-4 hari post partum. Apabila mengalami kesulitan BAB/obstipasi, lakukan diet teratur; cukup cairan; konsumsi makanan berserat; olahraga; berikan obat rangsangan per oral/per rektal atau lakukan klisma bilamana perlu..

Buang air kecil sendiri sebaiknya dilakukan secepatnya. Miksi normal bila dapat BAK spontan setiap 3-4 jam. Kesulitan BAK dapat disebabkan karena springter uretra tertekan oleh kepala janin dan spasme oleh iritasi muskulo spingter ani selama persalinan, atau dikarenakan edema kandung kemih selama persalinan. Lakukan kateterisasi apabila kandung kemih penuh dan sulit berkemih.

KEBERSIHAN DIRI

Kebersihan diri berguna untuk mengurangi infeksi dan meningkatkan perasaan nyaman. Kebersihan diri meliputi kebersihan tubuh, pakaian, tempat tidur maupun lingkungan

Beberapa hal yang dapat dilakukan ibu post partum dalam menjaga kebersihan diri, adalah sebagai berikut:

- Mandi teratur minimal 2 kali sehari
- Mengganti pakaian dan alas tempat tidur
- Menjaga lingkungan sekitar tempat tinggal
- Melakukan perawatan perineum
- Mengganti pembalut minimal 2 kali sehari
- Mencuci tangan setiap membersihkan daerah genetalia





Ibu nifas memerlukan istirahat yang cukup, istirahat tidur yang dibutuhkan ibu nifas sekitar 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari.

Hal-hal yang dapat dilakukan ibu dalam memenuhi kebutuhan istirahatnya antara lain:

Anjurkan ibu untuk cukup istirahat

Sarankan ibu untuk melakukan kegiatan rumah tangga secara perlahan

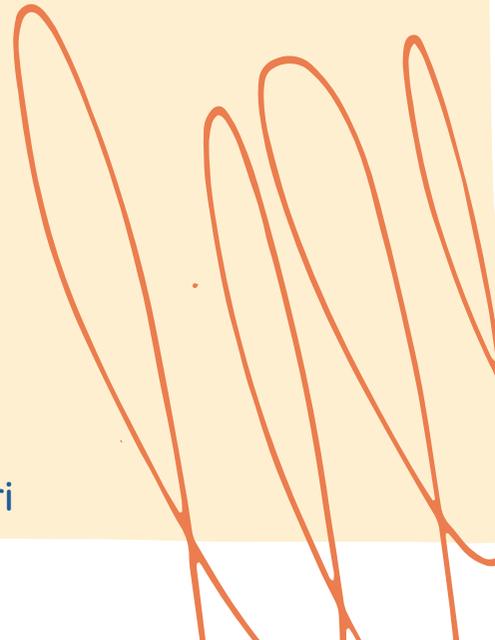
Tidur siang atau istirahat saat bayi tidur

Kurang istirahat dapat menyebabkan:

Jumlah ASI berkurang

Memperlambat proses involusio uteri

Menyebabkan depresi dan ketidakmampuan dalam merawat bayi sendiri





SENAM NIFAS

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan sampai dengan hari ke sepuluh.

Beberapa faktor yang menentukan kesiapan ibu untuk memulai senam nifas antara lain:

Tingkat kebugaran tubuh ibu

Riwayat persalinan

Kemudahan bayi dalam pemberian asuhan

Kesulitan adaptasi post partum



Tujuan senam nifas adalah sebagai berikut:

Membantu mempercepat pemulihan kondisi ibu

Mempercepat proses involusio uteri

Membantu memulihkan dan mengencangkan otot panggul, perut dan perineum

Memperlancar pengeluaran lochea

Membantu mengurangi rasa sakit

Merelaksasikan otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan

Mengurangi kelainan dan komplikasi masa nifas

Manfaat senam nifas antara lain:

Membantu memperbaiki sirkulasi darah

Memperbaiki sikap tubuh dan punggung pasca persalinan

Memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen

Memperbaiki dan memperkuat otot panggul

Membantu ibu lebih relaks dan segar pasca melahirkan



Referensi

Ambarwati, 2008. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendikia. (hlm: 97-115).

bidankusholihah.blogspot.com/2009/04/kebutuhan-dasar-ibu-nifas-dan-menyusui.html diunduh tgl 21 okt.2010,10.13 AM.



Terimakasih

