

Kebutuhan Dasar Ibu Masa Nifas

FAKHRUNISA SAFIRA RAMADHANI (1910106043)

ARLISTA FITRAH (1910106044)

Macam-macam kebutuhan Ibu Nifas :

- ▶ Nutrisi & Cairan
- ▶ Ambulansi
- ▶ Eliminasi BAK/BAB
- ▶ Kebersihan Diri/Perineum
- ▶ Istirahat
- ▶ Seksual
- ▶ Senam nifas

Kebutuhan Dasar Ibu Masa Nifas

Ibu yang berada dalam masa nifas mempunyai kebutuhan dasar khusus agar dapat melewati masa nifas dengan aman, sehat dan sejahtera sekaligus menunjang keberhasilan menyusui

Nutrisi dan Cairan

- ▶ 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 tujuh dan selanjutnya.
- ▶ Ibu dianjurkan untuk minum setiap kali menyusui dan menjaga kebutuhan hidrasi sedikitnya 3 liter setiap hari
- ▶ Tablet besi masih tetap diminum untuk mencegah anemia, minimal sampai 40 hari post partum. Vitamin A (200.000 IU) dianjurkan untuk mempercepat proses penyembuhan pasca salin dan mentransfernya ke bayi melalui ASI
- ▶ Ibu nifas yang membatasi asupan kalori secara berlebihan sehingga menyebabkan terjadinya penurunan berat badan lebih dari setengah Kg/minggu, akan mempengaruhi produksi ASI

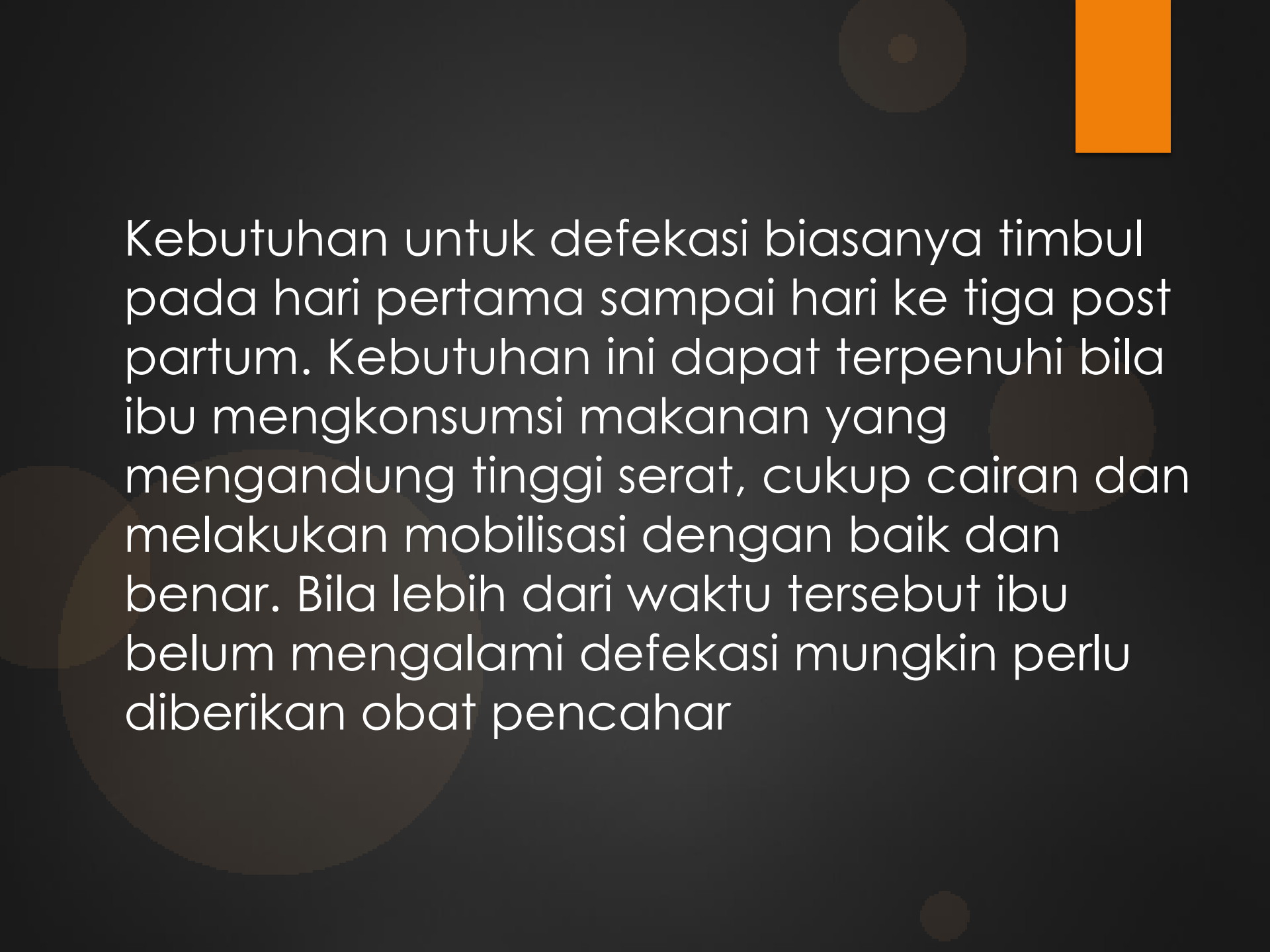
Ambulasi

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

- ▶ Pemulihan pasca salin akan berlangsung lebih cepat bila Ibu melakukan mobilisasi dengan benar dan tepat, terutama untuk system peredaran darah, pernafasan dan otot-rangka.
- ▶ Penelitian membuktikan bahwa *early ambulation* atau ambulasi dini bisa mencegah terjadinya sumbatan pada aliran darah. Tersumbatnya aliran darah bisa menyebabkan terjadinya trombosis vena dalam atau DVT (**Deep Vein Thrombosis**) dan bisa menyebabkan infeksi pada pembuluh darah

Eliminasi : BAK/BAB

- ▶ Pada kala IV persalinan pemantauan urin dilakukan selama 2 jam, setiap 15 menit sekali pada 1 jam pertama dan 30 menit sekali pada jam berikutnya. Pemantauan urin dilakukan untuk memastikan kandung kemih tetap kosong sehingga uterus dapat berkontraksi dengan baik
- ▶ Ibu diharapkan untuk berkemih dalam 6-8 jam pertama. Pengeluaran urin masih tetap dipantau dan diharapkan setiap kali berkemih urin yang keluar minimal sekitar 150 ml



Kebutuhan untuk defekasi biasanya timbul pada hari pertama sampai hari ke tiga post partum. Kebutuhan ini dapat terpenuhi bila ibu mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi serat, cukup cairan dan melakukan mobilisasi dengan baik dan benar. Bila lebih dari waktu tersebut ibu belum mengalami defekasi mungkin perlu diberikan obat pencahar

Kebersihan diri/perineum

- ▶ Kebersihan adalah keadaan bebas dari kotoran, termasuk di antaranya, debu, sampah, bau, virus, bakteri patogen dan bahan kimia berbahaya.
- ▶ Kebersihan badan atau personal hygiene meliputi kebersihan diri sendiri, seperti mandi, menyikat gigi, mencuci tangan, dan memakai pakaian yang bersih. Tingkat kebersihan antara setiap orang berbeda-beda satu sama lain



Pada masa nifas kebersihan vagina perlu mendapat perhatian lebih, karena :

1. Adanya darah dan cairan yang keluar dari vagina selama masa nifas / lochea.
2. Secara anatomis, letak vagina berdekatan dengan meatus eksternus uretrae dan anus. Kedua saluran tersebut merupakan saluran pembuangan (muara eksreta) dan banyak mengandung mikroorganismenya patogen.
3. Adanya luka / trauma di daerah perineum yang terjadi akibat proses persalinan dan bila terkena kotoran dapat terinfeksi.
4. Vagina merupakan organ terbuka yang mudah dimasuki mikroorganismenya yang dapat menjangkit ke rahim.

Istirahat

- ▶ Kebutuhan istirahat sangat diperlukan ibu beberapa jam setelah melahirkan. Proses persalinan yang lama dan melelahkan dapat membuat ibu frustrasi bahkan depresi apabila kebutuhan istirahatnya tidak terpenuhi
- ▶ Bila ibu mengalami kesulitan untuk tidur pada malam hari, satu atau dua pertama setelah melahirkan, dapat diberikan bantuan obat tidur dengan mengkonsultasikannya terlebih dulu dengan dokter.
- ▶ Insomnia pada ibu nifas merupakan salah satu tanda peringatan untuk psikosis nifas.

- ▶ Pola tidur akan kembali mendekati normal dalam 2 sampai 3 minggu setelah persalinan.
- ▶ Kebutuhan tidur rata-rata pada orang dewasa sekitar 7 – 8 jam per 24 jam. Semakin bertambahnya usia, maka kebutuhan tidur juga akan semakin berkurang.
- ▶ Pada ibu nifas, kurang istirahat akan mengakibatkan :
 - . Berkurangnya produksi Asi,
 - Memperlambat proses involusi uterus dan meningkatkan perdarahan,
 - Menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri.

Seksual

- ▶ Ibu yang baru melahirkan boleh melakukan hubungan seksual kembali setelah 6 minggu persalinan. Batasan waktu 6 minggu didasarkan atas pemikiran pada masa itu semua luka akibat persalinan, termasuk luka episiotomi dan luka bekas SC biasanya telah sembuh dengan baik. Bila suatu persalinan dipastikan tidak ada luka atau laserasi/robek pada jaringan, hubungan seks bahkan telah boleh dilakukan 3 - 4 minggu setelah proses melahirkan
- ▶ Masa nifas yang berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari merupakan masa pembersihan rahim. Sama halnya seperti pada saat menstruasi, darah nifas mengandung trombosit, sel-sel degeneratif, sel-sel mati dan sisa sel-sel endometrium.

Latihan/senam nifas

- ▶ Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam 24 jam setelah persalinan, secara teratur setiap hari. Ibu tidak perlu khawatir terhadap luka yang timbul akibat proses persalinan karena 6 jam setelah persalinan normal dan 8 jam setelah persalinan caesar, ibu sudah dianjurkan untuk melakukan mobilisasi dini.
- ▶ Tujuan utama mobilisasi dini adalah agar peredaran darah ibu dapat berjalan dengan baik sehingga ibu dapat melakukan senam nifas

Manfaat Senam nifas antara lain :

- ▶ Memperbaiki sirkulasi darah sehingga mencegah terjadinya trombosis pada pembuluh darah terutama pembuluh tungkai.
- ▶ Memperbaiki sikap tubuh setelah kehamilan dan persalinan dengan memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung.
- ▶ Memperbaiki tonus otot pelvis
- ▶ Memperbaiki regangan otot tungkai bawah
- ▶ Memperbaiki regangan otot abdomen setelah hamil dan melahirkan
- ▶ Meningkatkan kesadaran untuk melakukan relaksasi otot-otot dasar panggul
- ▶ Mempercepat terjadinya proses involusi organ-organ reproduksi