

Puerperium

Halida Nelasari

Tujuan instruksional

- Mengetahui kebutuhan ibu dan bayi pada periode pascalin
- Menjelaskan serta melaksanakan ASI eksklusif
- Konseling kontrasepsi

Batasan masa nifas dalam Islam

- Tidak ada batas min masa nifas dalam Islam menurut ahli fiqih
- Dari hadits nabi Muhammad SAW yg diriwayatkan oleh Abu Darda dan Abu Hurairah : " perempuan-perempuan nifas menunggu sampai 40 hari kecuali bila suci sebelum itu. Jika sampai 40 hari belum juga suci maka hendaklah ia mandi "

Puerperium / masa nifas

- Masa nifas dimulai sejak satu jam setelah lahirnya plasenta sampai 6 minggu
- Periode pascalin merup masa transisi kritis bagi ibu, bayi dan keluarga secara fisiologis, emosional dan sosial
- Morbiditas dan mortalitas lebih sering terjadi pada periode pascalin.
- Disebabkan oleh ekonomi, rendahnya faskes

- Pada masa nifas seorang ibu perlu info dan konseling tentang perawatan bayi dan pemberian ASI
- Kesehatan pribadi, higiene dan masa penyembuhan
- Kehidupan seksual
- Kontrasepsi
- Nutrisi

- Ibu pascasalin juga perlu dukungan dari keluarganya serta
- Pelayanan kesehatan yang memadai
- Masa nifas normal jika involusi uterus, pengeluaran lochia, pengeluaran ASI dan perubahan sistem tubuh termasuk keadaan psikologis normal

Frekuensi kunjungan masa nifas

Kunjungan	Waktu	Tujuan
I	6-8 jam setelah persalinan	hpp, asi, hub ibu dan bayi, cegah hipoterm
II	6 hari setelah persalinan	Involusi uterus, asi, perawatan tali pusat
III	2 minggu setelah persalinan	Tanda demam, infeksi, perdarahan
IV	6 minggu setelah persalinan	Penyulit, konseling KB

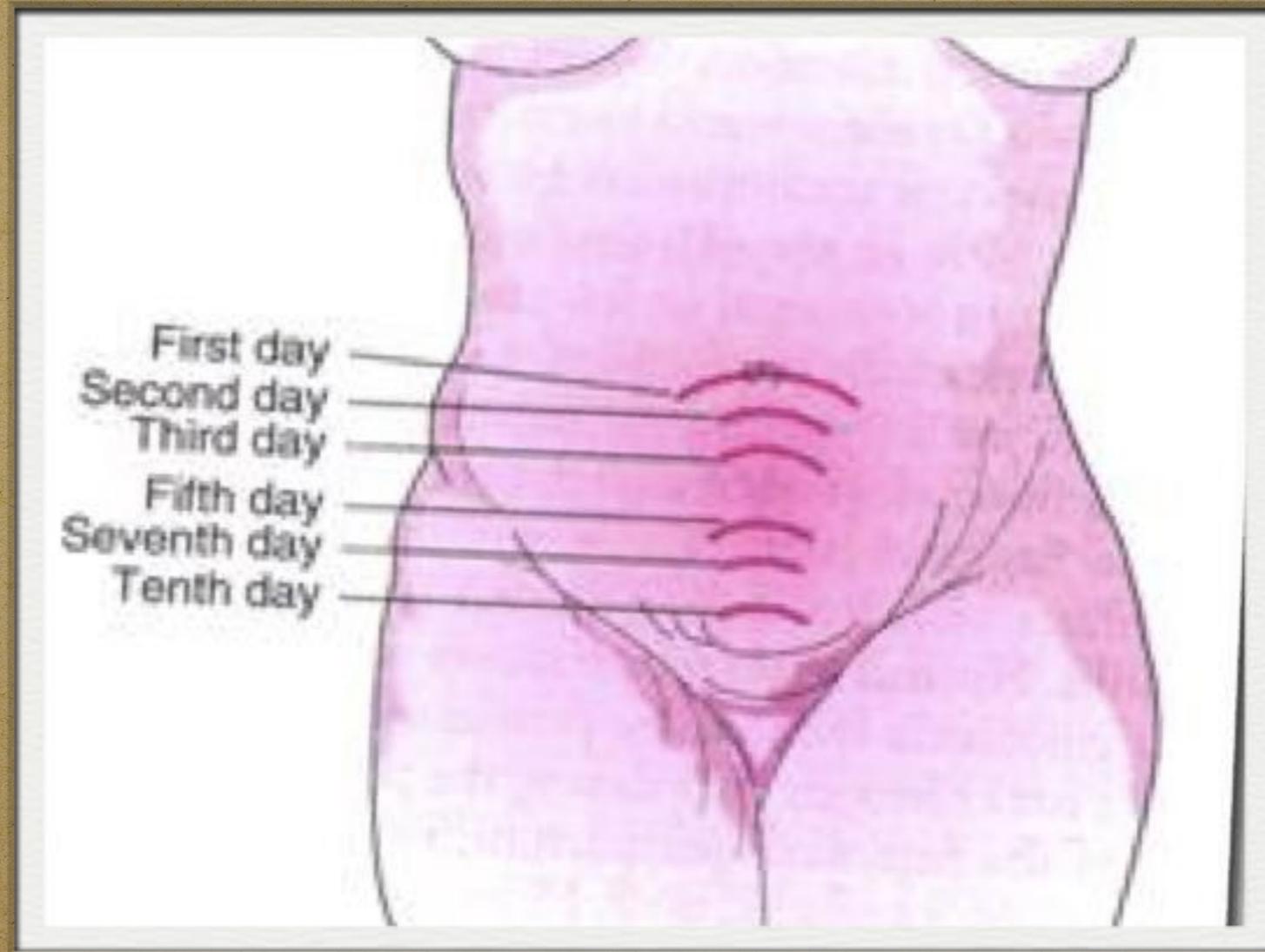
Perubahan fisiologis masa nifas

- Perub alat genital baik interna maupun eksterna kembali semula seperti sebelum hamil disebut involusi
- Involusi uterus : merup suatu proses di mana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil
- Proses involusi uterus : iskemia miometrium --> karena kontraksi dan retraksi uterus yg terus menerus setelah pengeluaran plasenta

- Atrofi jaringan : terjadi sbg rx penghentian hormon estrogen saat pelepasan plasenta
- Autolysis : proses penghancuran sendiri di otot uterus. Disebabkan karena penurunan hormon estrogen dan progesteron
- Oksitosin : --> terjadinya kontraksi dan retraksi uterus shg menekan pemb drh mengakibatkan kurangnya suplai darah ke uterus

Perubahan normal uterus pada masa nifas

Involusi uterus	TFU	Berat uterus	Diameter uterus
Plasenta lahir	Setinggi pusat	1000 gram	12,5 cm
7 hari	Pertengahan pusat simp	500 gram	7,5 cm
14 hari	Tidak teraba	350 gram	5 cm
6 minggu	Normal	60 gram	2,5 cm



Gambar TFU pada masa nifas

Involusi tempat plasenta

- Uterus pada bekas implantasi plasenta merupakan luka kasar dan menonjol ke dlm kavum uteri
- Segera setelah plasenta lahir, luka mengecil
- Pada permulaan nifas bekas implantasi plasenta mengandung banyak pemb drh besar yang tersumbat oleh trombus

- Luka bekas implantasi plasenta tidak meninggalkan parut --> diikuti pertumb endometrium baru di bawah perm luka
- Regenerasi endometrium terjadi selama 6 minggu
- Pertumb kelenjar ini berlangsung didlm kelenjar desidua basalis dan mengikis pemb drh yg membeku pada tempat implantasi plasenta hingga terkelupas dan tdk dipakai lagi pada pembuangan lokia

Lokia

- Akibat involusi uterus, lap luar desidua yg mengelilingi implantasi plasenta akan menjadi nekrotik. Desidua yg mati akan keluar bersama sisa cairan
- Percampuran antara darah dan desidua disebut lokia
- Lokia merup ekskresi rahim selama masa nifas, punya reaksi basa yg membuat organisme berkembang lebih cepat

- Lokia berbau anyir dan volume berbeda-beda setiap wanita
- Pengeluaranan lokia dapat dibagi menjadi lokia rubra, sanguilenta, serosa dan alba

Lokia	Waktu	Warna	Ciri-ciri
Rubra	1-3 hari	Metah kehitaman	Desidua, verniks, lanugo, sisa darah
Sanguilenta	3-7 hari	Putih bercampur merah	Sisa darah campur lendir
Serosa	7-14 hari	Kecoklatan	Sedikit darah, banyak serum
Alba	> 14 hari	Putih	Leksoit, lendir serviks, jar mati

Perubahan pada vulva, vagina dan perineum

- Selama proses persalinan, vulva dan vagina alami peregangan dan penekanan.
- Setelah beberapa hari menjadi kendur, dan rugae timbul kembali pada minggu ketiga
- Himen tampak sebagai tonjolan kecil dan berubah jadi proses karunkula mitiformis
- Ukuran vagina jadi lebih besar
- Bila perineum akan alami perubahan

Perubahan pada ligamentum dan serviks

- Setelah bayi lahir, ligamentum dan diafragma pelvis, fascia yg meregang sewaktu kehamilan dan melahirkan akan kembali seperti sedia kala
- Ligamentum rotundum menjadi kendur
- Pada serviks akan jadi lemebk, kendur, terkulai dan berbentuk seperti corong

- Disebabkan karena korpus uteri berkontraksi serviks tidak
- Warna serviks merah kehitaman krn penuh pemb drh
- Segera setelah lahir, jari pemeriksa msh dpt masuk 2-3 jari dan setelah satu minggu hanya 1 jari sj yg dpt masuk
- Karena hiperplasi dan retraksi serviks maka robekan serviks dpt sembuh. Namun ostium uteri eksternum jadi lebih besar ada robekan tu pd pinggir samping

Kebersihan diri

- Anjurkan kebersihan seluruh tubuh
- Mengajarkan ibu bagaimana membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air
- Pastikan ibu mengerti membersihkan daerah vulva terlebih dahulu dari depan ke belakang baru membersihkan daerah sekitar dubur setiap kali bak atau bab
- Sarankan ibu utk ganti pembalut setidaknya dua kali sehari

- Bila pakai kain dapat dipakai kembali setelah dicuci dengan bersih dan dikeringkan dibawah sinar matahari atau disetrika
- Anjurkan ibu untuk cuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah memebersihkan daerah kelaminnya
- Sarankan ibu untuk hindari menyentuh daerah luka jahitan atau episiotomi

Istirahat

- Anjurkan ibu untuk istirahat cukup utk cegah kelelahan yang berlebihan
- Sarankan utk kembali ke kegiatan rumah tangga secara perlahan-lahan
- Kurang istirahat akan mempengaruhi jumlah ASI, timbul depresi dan ketidakmampuan ibu utk merawat bayi dan dirinya sendiri

Latihan

- Pentingnya otot perut dan panggul kembali normal
- Latihan tertentu setiap hari dalam beberapa menit akan sangat membantu seperti :
- Kegel exercise : berdiri dgn tungkai dirapatkan. Kencangkan otot pantat dan pinggul tahan sampai lima hitungan. Kendurkan dan ulangi latihan sebanyak lima kali
- Setiap minggu naikkan jumlah latihan lima kali lebih banyak



Kebut gizi ibu
menyusui

- Ibu menyusui harus :
- Mengonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari
- Makan dgn diet imbang protein, mineral dan vitamin
- Minum min 3 liter air setiap hari
- Pil zat besi harus diminum selama 40 hari pascalin
- Minum kapsul vitamin A (200.000 unit) agar bisa memberikan vit A kepada bayinya melalui ASInya

Nutrisi	Wanita Asia	Amerika
Kalsium	0,5 - 1 gram	400 mg
Zat besi	20 mg	30 - 60 mg
Vit C	100 mg	40 mg
Vit B 1	1,3 mg	0,5 mg
Vit B 2	1,3 mg	0,5 mg
Vit B 12	2,6 mikrogram	1 mikrogram
Vit D	10 mikrogram	5 mikrogram

Menyusui

- ASI mengandung semua bahan yang diperlukan bayi, mudah dicerna, memberi perlindungan terhadap infeksi, selalu segar, bersih dan siap untuk diminum
- Di Indonesia pemberian ASI eksklusif diatur dalam PP no 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif
- Tanda ASI cukup : bayi setidaknya kencing 6 kali dlm 24 jam dan warnanya jernih sampai kuning muda
- Bayi sering buang air besar berwarna kekuningan berbiji

- Bayi tampak puas, sewaktu-waktu merasa lapar, bangun dan tidur cukup. Bayi yang selalu tidur bukan pertanda baik
- Bayi setidaknya menyusu 10-12 kali dalam 24 jam
- Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui
- Ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI, setiap kali bayi mulai menyusu
- Bayi bertambah berat badannya

Meningkatkan suplai ASI

- Ibu harus istirahat cukup dan banyak minum
- Petugas kesehatan harus mengamati ibu yang menyusui bayinya dan mengoreksi bila ada masalah pada posisi penempelan



- Untuk bayi : menyusui bayi setiap 2 jam, dengan lama menyusui 10 - 15 menit di setiap payudara
- Bangunkan bayi, lepaskan baju yg menyebabkan rasa gerah dan duduklah selama menyusui
- Pastikan bayi menyusu dgn posisi menempel yang baik dan dengarkan suara menelan yang aktif
- Susui bayi di tempat yg tenang dan nyaman dan minumlah setiap kali menyusui
- Tidurlah bersebelahan dengan bayi

Perawatan payudara

- Menjaga payudara tetap bersih dan kering terutama puting susu
- Gunakan BH yang menyokong payudara
- Bila puting susu lecet, oleskan kolustrum atau ASI yang keluar pada sekitar puting susu setiap kali selesai menyusui. Menyusui tetap dilakukan dimulai dari puting susu yg tdk lecet

- Bila lecet sangat berat dapat diistirahatkan 24 jam. ASI dikeluarkan dan diminumkan dgn sendok
- Utk hilangkan nyeri, ibu dpt minum PCT satu tablet setiap 4 - 6 jam
- Bila payudara bengkak akibat bendungan ASI maka lakukan : kompres payudara dgn kain hangat selama 5 menit,
- Urut payudara dari arah pangkal menuju ke puting,

- Keluarkan ASI sebagian dari bagian depan payudara sehingga puting susu menjadi lunak,
- Susui bayi setiap 2 - 3 jam. Bila tidak dpt mengisap seluruh ASI sisanya dikeluarkan dgn tangan
- Letakkan kain dingin pada payudara setelah menyusui

Sanggama

- Secara fisik aman utk memulai hub suami istri begitu darah merah berhenti dan ibu dpt memasukkan satu atau dua jarinya ke dlm vagina tanpa rasa nyeri
- Menurut budaya, menunda hub suami istri sampai masa tertentu misal 40 hari setelah melahirkan.
- Keputusan tgt pada pasangan yang bersangkutan

Keluarga berencana

- Idealnya pasangan suami istri harus menunggu sekurangnya 2 tahun sebelum ibu hamil kembali
- Setiap pasangan harus tentukan sendiri dan bagaimana mereka ingin merencanakan ttg keluarganya
- Petugas kesehatan hanya membantu merencanakan keluarganya dgn mengajarkan cara mencegah kehamilan

KB pada ibu menyusui

- Metode Amenore laktasi : bayi lahir sampai 6 bulan
- AKDR : 4 minggu
- Tubektomi : pasca salin < 48 jam atau di atas 6 minggu
- Kondom dan spermicide
- Kontrasepsi progestin : 6 minggu
- Pantang berkala : 6 minggu
- Pil kombinasi : 6 bulan

KB pada ibu tidak menyusui

- AKDR : 3 minggu
- Tubektomi : pasca salin < 48 jam atau > 6 minggu
- Kondom dan spermicide
- Kontrasepsi progestin : pasca salin
- Pantang berkala : 3 minggu
- Pil kombinasi : 3 minggu

- Sebelum memakai KB, sebaiknya dijelaskan dulu kepada ibu : Bagaimana metode ini dpt cegah kehamilan dan efektivitasnya,
- Keuntungannya,
- Kekurangannya,
- Efek samping,
- Bagaimana caranya,
- Kapan metode itu dpt mulai digunakan

Kebiasaan yg tdk bermanfaat

- Menghindari makanan berprotein
- Pemakaian bebat perut segera pada masa nifas (2-4 jam pertama).
- Penggunaan kantong es atau pasir utk menjaga kontraksi uterus
- Memisahkan bayi dan ibunya utk masa yang lama pada 1 jam setelah kelahiran

Terima kasih