

kearah sisi kanan. Selanjutnya diteruskan kearah bawah samping. Lakukan pengurutan ini sebanyak 15 - 30 kali.

- Selanjutnya letakkan kedua telapak tangan disalah satu payudara bagian bawahnya dengan posisi telapak tangan yang satu diatas dan yang satu dibawah (posisi bertumpuk). Lalu digerakkan secara bergantian keatas sambil menyentuh daerah payudara yang satunya lagi, lakukan sebanyak 15 - 30 kali.

Dilanjutkan dengan arah gerakan yang terakhir adalah melintang yaitu tempatkan kedua telapak tangan di bawah kedua payudara kiri dan kanan, kemudian secara bersamaan digerak - gerakan keatas sambil menyentuh sedikit payudara dan dilepas perlahan-lahan, lakukanlah sebanyak 15 - 30 kali.

6. PENGURUTAN II

Salah satu tangan menopang payudara sedang tangan yang lainnya mengurut payudara dari pangkal menuju putting susu dengan tangan dikepalkan. Lakukanlah sebanyak 15 - 30 kali.

7. PENGURUTAN III

Satu payudara dan telapak tangan menopang yang lainnya menggenggam dan mengurut dari pangkal menuju putting susu. Lakukanlah secara bergantian pada payudara kiri dan kanan. Lakukanlah sebanyak 15 - 30 kali.

8. PENGURUTAN IV

Merangsang payudara dengan mengompreskan air hangat dan air dingin secara bergantian dengan memakai waslap, dilakukan sebanyak 15 - 30 kali. Bisa juga dilakukan oleh ibu pada saat akan mandi di kamar mandi dengan menggunakan waskom kecil berisi air hangat diguyur atau diciprat - cipratkan ke payudara dan untuk air dinginnya bisa dilakukan saat ibu mandi dengan air dingin. Selanjutnya dikeringkan dengan handuk dan alat - alat yang dipakai dibereskan.

- Jangan membersihkan putting susu dengan sabun atau alcohol karena dapat menyebabkan putting susu lecet / sakit
- Perawatan dilakukan 2 kali sehari sebelum mandi
- Pakailah BH khusus untuk menyusui bayi (BH yang menyangga payudara).



PERAWATAN PAYUDARA (Pada Masa Menyusui)



Promosi Kesehatan
**RUMAH SAKIT
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Bekerja dengan ilmu,amal, dan spritual
demi kemaslahatan pasien**

rsp.unand.ac.id [f](https://www.facebook.com/RumahSakitUnand) Rumah Sakit Unand [i](https://www.instagram.com/rumahsakitunand) rumahsakitunand [t](https://www.tumblr.com/rumahsakitunand) rumahsakitunand

Alamat : Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang

Call Center : (0751) 8465000

Apakah yang disebut PAYUDARA ?

Payudara adalah pelengkap organ reproduksi wanita dan bisa mengeluarkan air susu.

Kapan kita dapat melakukan perawatan payudara ?

Perawatan payudara dapat dilakukan pada saat kehamilan (ante natal) dimana dimulai pada usia kehamilan 4 atau 6 bulan, dan pada saat setelah melahirkan (post partum).

Bagaimana cara perawatan payudara setelah melahirkan (Post Partum) ?

Cara perawatannya yaitu dapat dilakukan sambil duduk dibangku atau bisa juga saat ibu sebelum mau mandi sambil berdiri, sebelum memulai kita harus terlebih dahulu mempersiapkan sedikit peralatan seperti :

1. Handuk 2 buah
2. Waslap 2 buah
3. Waskom 2 buah masing-masing berisi air hangat dan air dingin
4. Kapas minimal 4 buah
5. Minyak kelapa / Baby oil
6. Tempat sampah
7. Peniti 2 buah
8. Mangkuk plastik untuk menampung air susu

Caranya yaitu:

1. **Menempatkan handuk** didaerah pundak ibu dan satu lagi dibawah payudara lalu disatukan dengan yang di pundak, kalau perlu jepit dengan peniti agar tidak jatuh.
2. **Dekatkan tempat untuk menampung air susu**, apabila ada air susu yang menetes pada saat pengurutan nanti, bila perlu ditampung pada mangkuk plastik
3. **Kompres putting** dengan kapas yang sudah diberi minyak kelapa atau baby oil Selama kurang lebih 5 menit, lalu buang kapas kotor ketempat sampah.
4. **Licinkan kedua tangan dengan minyak** lalu tempatkan kedua telapak tangan tadi diatas kedua payudara
5. **Pengurutan I**
Lakukan pengurutan, arah pengurutan dimulai kearah atas kemudian kesamping, telapak tangan kiri kearah samping kiri dan telapak tangan kanan