

## NIFAS ADALAH ....

Masa sesudah persalinan untuk pulihnya kembali alat-alat kandungan yang lamanya 6 minggu.

## Tujuan Perawatan Nifas

- Memulihkan kesehatan umum
- Mempertahankan kesehatan psikologis
- Mencegah infeksi dan komplikasi
- memperlancar pembentukan air susu ibu
- mengajarkan ibu untuk melaksanakan perawatan mandiri sampai masa nifas selesai dan dapat merawat bayinya dengan baik.



## Tanda-tanda Bahaya Nifas :

- Perdarahan lewat jalan lahir
- Keluar cairan berbau dari jalan lahir
- Demam lebih dari 2 hari
- Bengkak dimuka, tangan dan kaki mungkin dengan sakit kepala dan kejang-kejang
- Payudara bengkak, kemerahan disertai rasa sakit.
- Mengalami gangguan jiwa (*post partum blues*).

**SEGERA KE TENAGA KESEHATAN  
JIKA TERDAPAT SATU  
TANDA BAHAYA NIFAS !!!!**

## DEPRESI POSTPARTUM....

Adalah masalah kesehatan mental yang terjadi pada ibu setelah melahirkan. Umumnya akan berlangsung normal. Namun jika berkembang semakin berat/ menunjukkan tanda depresi tidak ringan, ibu harus segera melakukan konsultasi ke psikolog atau tenaga kesehatan. Gejala memberat diantaranya : depresi serius, kesulitan berhubungan dengan bayi, hilang nafsu makan, kelainan tidur, menangis berlebihan, mudah marah, gelisah dan mudah panik, mencoba menyakiti diri atau bayinya, mencoba bunuh diri



## PERAWATAN NIFAS



*Promosi Kesehatan*  
**RUMAH SAKIT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

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

[rsp.unand.ac.id](http://rsp.unand.ac.id) [f](https://www.facebook.com/RumahSakitUnand) Rumah Sakit Unand [i](https://www.instagram.com/rumahsakitunand) rumahsakitunand [t](https://www.twitter.com/rumahsakitunand) rumahsakitunand  
Alamat : Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang  
Call Center : (0751) 8465000

## a. Mobilisasi

Ibu sudah diperbolehkan miring ke kanan dan ke kiri pada 2 jam setelah melahirkan dan boleh turun dari tempat tidur dalam kurun waktu 3 jam setelah persalinan dengan bantuan keluarga atau bidan/perawat. Pada ibu sc(sesar) mobilisasi awal dilakukan dalam kurun waktu 6-7 jam setelah melahirkan.

## b. Diet/ Nutrisi

- Kebutuhan gizi ibu nifas adalah 700 kkal/hari.
- Minum setiap sebelum menyusui sedikitnya 3 liter/hari.
- Pil tambah darah untuk memperbaiki anemia setelah melahirkan
- Minum kapsul vit. A (2000000 unit) agar bisa memberikan vit. A kepada bayi melalui ASI

## c. BAK dan BAB

Hendaknya kencing dapat dilakukan dalam 6-8 jam setelah persalinan. 3-4 hari tidak BAB umumnya normal. Pastikan ibu mengonsumsi makanan tinggi serat dan cukup cairan.

## d. Kebersihan

- Mandi
- Membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air.
- Mengganti pembalut dua kali sehari/terasa lembab.
- Cuci tangan

## e. Seksual

Boleh dilakukan jika darah merah berhenti dan ibu dapat memasukkan 1 atau 2 jari ke dalam vagina tanpa rasa nyeri

## f. Latihan Senam Nifas



## g. Perawatan Payudara

- Menjaga payudara tetap bersih dan kering.
- Menggunakan BH yang menyokong payudara.
- Puting lecet dapat dicegah dengan memastikan perlekatan mulut bayi saat menyusui benar (mencapai areola)
- Payudara bengkak dapat menimbulkan nyeri. Perah ASI, dan kompres dingin sekitar 15-20 menit.



## h. Kontrasepsi

Atur jarak kehamilan secara aman dengan menggunakan kontrasepsi/ ber KB sesuai pilihan (suntik, implan, pil, IUD spiral, dll)

