

APA YANG DIMAKSUD DENGAN PERAWATAN PAYUDARA...???

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui)

APA TUJUAN PERAWATAN PAYUDARA....??

1. Memelihara hygiene payudara
2. Memproduksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi
3. Menghindari lecet pada puting susu
4. Melancarkan aliran ASI
5. Mengatasi puting susu datar atau terbenam

KAPAN DILAKUKAN PERAWATAN PAYUDARA.....?.

1. Pertama kali dilakukan pada hari kedua setelah melahirkan
2. Dilakukan minimal 2x dalam sehari



LANGKAH-LANGKAH PERAWATAN PAYUDARA

1. Persiapan Alat

- Handuk 2 buah
- Kom kecil 1 buah
- Kipas atau kassa
- Minyak kelapa/baby oil
- Handuk kecil /waslap untuk kompres 2 buah
- Baskom 2 buah berisi air hangat dan air dingin
- BH bersih berbahan katun

2. Persiapan Lingkungan

Menutup tirai/pintu dan jendela

3. Persiapan Diri



Cuci Tangan



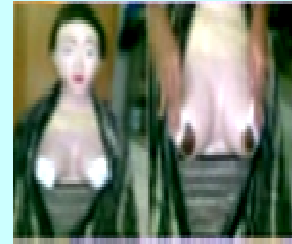
Buka pakaian bagian atas



Letakkan handuk

4. Pelaksanaan

- 1) Puting susu dikompres dengan kapas yang telah dibasahi dengan minyak kelapa atau *baby oil* selama 5 menit, kemudian bersihkan



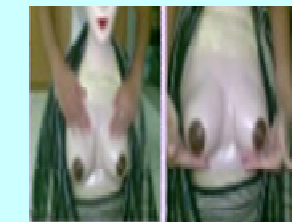
- 2) Lakukan teknik *Hoffman* pada kedua payudara apabila puting tenggelam atau mendatar



- 3) Tempatkan kedua tangan yang telah diberi minyak diantara kedua payudara

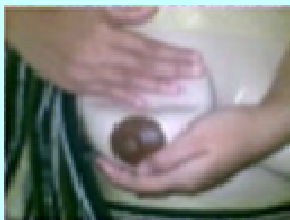


- 4) Urut payudara ke atas, terus ke samping, lalu ke bawah dan melintang, sehingga tangan menyangga payudara, kemudian lepaskan tangan dari payudara

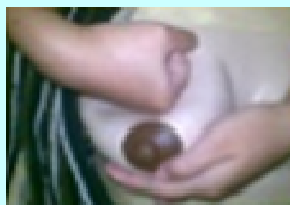


AYO LAKUKAN PERAWATAN PAYUDARA.... !!!

- 5) Telapak tangan kiri menopang payudara kanan, kemudian jari-jari tangan sisi kelingking mengurut payudara ke arah puting, lakukan 20-30 kali disetiap payudara



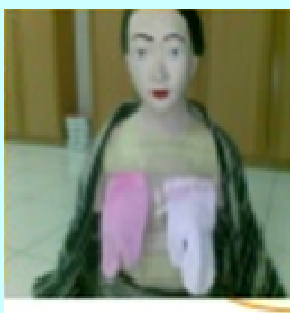
- 6) Genggam tangan dan urut payudara ke arah puting, lakukan 20-30 kali pada setiap payudara



- 7) Lakukan pemijatan dengan gerakan melingkar menggunakan ibu jari dari arah leher, sampai ke punggung



- 8) Mengompres payudara dengan air dingin selama 5 menit secara bergantian, lalu keringkan dengan haduk, kemudian pakailah BH berbahan katun, yang



TIPS TAMBAHAN

ASI Belum Keluar ??

Terus menyusui

Puting susu lecet ??

Oleskan krim atau madu



PAYUDARA SEHAT,
ASI CUKUP,
BAYI SEHAT,
GENERASI BANGSA
BERKUALITAS.



TEKNIK PERAWATAN PAYUDARA YANG BAIK DAN BENAR



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF DR W.Z JOHANNES
KUPANG