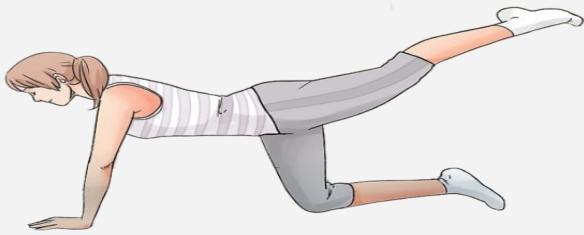


4. Kandung kemih

Persalinan normal, bisa menyebabkan peregangan kandung kemih, dan rektum. Kondisi ini bisa menyebabkan kondisi tidak bisa menahan kencing. Untuk membantu mempercepat pemulihan ini, Anda bisa melakukan senam kegel agar otot dasar panggul terlatih dan kandung kemih terkontrol.



Senam Kegel

5. Psikis

Penting mengamati apakah terjadi depresi pasca melahirkan. Seringkali terjadi depresi pada beberapa hari setelah melahirkan. Beberapa kasus yang lebih parah dapat terjadi post partum **baby blues syndrome**

6. Komplikasi otot dan tulang paska melahirkan

7. Waktu berhubungan seksual kembali

Menurut penelitian, 90% dari 484 wanita pasca melahirkan anak pertama melakukan kegiatan seksual setelah 6 bulan.

Tanda Bahaya Pada Masa Nifas

- ◆ Infeksi pada vagina
- ◆ Nyeri pada payudara
- ◆ Sakit kepala hebat dan kaki membengkak
- ◆ Sindrom baby blues
- ◆ Perdarahan
- ◆ Nyeri pada Betis
- ◆ Kesulitan bernapas dan nyeri dada
- ◆ Gangguan buang air kecil
- ◆ Demam Tinggi

Apabila terjadi tanda bahaya diatas, segera datang ke pelayanan kesehatan terdekat.



SEMOGA LEKAS SEMBUH



PERAWATAN MASA NIFAS



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG

MASA NIFAS ITU APA?

MASA NIFAS

Adalah masa pemulihan pasca persalinan hingga seluruh organ reproduksi wanita pulih kembali sebelum kehamilan berikutnya. Masa nifas ini berlangsung sekitar 6-8 minggu pasca persalinan.



Tujuan

Tujuan dilakukan perawatan masa nifas:

1. Memelihara kebersihan diri setelah melahirkan
2. Meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi
3. Mencegah penyakit

NIKMATI MASA NIFAS

Hal-hal yang harus Diperhatikan Dalam Perawatan Masa Nifas

1. Pasca persalinan

Dua jam setelah melahirkan adalah waktu yang paling kritis yang membutuhkan pengawasan ketat. Dalam waktu 2 jam ini dilakukan monitor ketat tekanan darah setiap 15 menit, suhu tubuh setiap 4 jam pada 8 jam pertama lalu setiap 8 jam pada 8 jam berikutnya.



2. Payudara

Pada masa nifas, ibu disarankan untuk menyusui dengan rutin agar ASI dapat tersalurkan kepada bayi. Menyusui pada masa nifas juga dapat membantu mengurangi rasa nyeri pada payudara.

Jika payudara mulai nyeri dan bengkak, kompres payudara dengan air hangat sebelum menyusui, juga bisa memijat payudara yang sakit menggunakan *breast oil*. Apabila sedang tidak menyusui, usahakan tidak memakai bra yang menekan atau terlalu sempit.



3. Perineum

Perineum adalah daerah sekitar kemaluan dan anus. Biasanya pada daerah perineum inilah dilakukan tindakan pelebaran jalan lahir pada saat persalinan. Daerah ini harus dibersihkan dengan arah dari depan ke belakang. Kompres dingin dapat diberikan pada daerah luka jahitan untuk mengurangi pembengkakan.