

**BAHAN  
PELATIHAN**

  
WEHA Press



# **CARA PERAWATAN IBU POST PARTUM BLUES TERHADAP BAYINYA**

Buku  
**3**

**Niken** Sukesi | **Heny** Prasetyorini | **Emilia** Puspitasari

**CARA PERAWATAN  
IBU POST PARTUM BLUES TERHADAP BAYINYA**

**Niken Sukesi  
Heny Prasetyorini & Emilia Puspitasari**



**CARA PERAWATAN**

# **IBU POST PARTUM BLUES TERHADAP BAYINYA**

**Penulis:**

**Niken Sukei & Heny Prasetyorini & Emilia Puspitasari**

**ISBN:978-602-60315-3-2**

**Editor:**

**Ns Candra Hadi , MKes**

**Penerbit:**

**WêHa Press**

**Redaksi :**

**Jl Subali Raya No 12**

**Krapyak Semarang**

**Telepon (024) 7612988**

**Fax (024) 7612944**

**Email:widya\_husada@yahoo.com**

**Cetakkan pertama, Maret 2017**

**Hak Cipta Pada Penulis © 2018**

**Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.**

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebahagian atau seluruh isi bukutanpa izin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Post Partum Blues adalah gangguan psikologis yang terjadi pada masa post partum yang biasanya muncul hari ke- 3 dan ke-5 setelah melahirkan, ibu akan mengalami depresi, mudah menangis dan kurang istirahat yang biasanya disebabkan oleh penurunan kadar estrogen dan progesterone yang tiba-tiba. Masa nifas kadang ibu mengalami kemurungan sehabis melahirkan, gangguan ini berkisar mulai dari bentuk perasaan mudah tersinggung dan terluka sehingga nafsu makan dan pola tidur terganggu.

Keadaan ini mengakibatkan ibu menjadi postpartum blues. Ibu harus mampu menyesuaikan diri dengan baik dan memahami tugasnya sebagai seorang ibu bagaimanapun kondisinya. Untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan adanya bimbingan dan latihan bagi ibu post partum blues dengan kegiatan penerimaan diri dan berpikiran positif terhadap diri sendiri. Bimbingan tersebut berupa kegiatan sehari-hari dalam pengasuhan bayi. Sehingga terbitlah buku panduan pelatihan ini yang merupakan lanjutan dari buku 1, buku 2 dan terbitlah buku 3 ini tentang cara perawatan pada ibu post partum dan bayi.

Salam

Tim Penulis

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 1. MEMANDIKAN BAYI                                                 | 4  |
| A. Pengertian Memandikan Bayi                                      | 4  |
| B. Cara memandikan bayi                                            | 5  |
| 2. PERAWATAN TALI PUSAT                                            | 8  |
| A. Pengertian Perawatan Tali Pusat                                 | 8  |
| B. Tujuan Perawatan Tali Pusat                                     | 8  |
| C. Alat dan Bahan                                                  | 8  |
| D. Cara Perawatan Tali Pusat                                       | 8  |
| E. Beberapa Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Perawatan Tali Pusat | 10 |
| 3. SENAM NIFAS                                                     | 11 |
| A. Pengertian Senam Nifas                                          | 11 |
| B. Manfaat Senam Nifas                                             | 11 |
| C. Tujuan Senam Nifas                                              | 11 |
| D. Kerugian Bila Tidak Melakukan Senam Nifas                       | 12 |
| E. Kontra Indikasi Senam Nifas                                     | 12 |
| F. Penatalaksanaan Jika Terjadi Komplikasi                         | 12 |
| G. Tata Cara Melakukan Senam Nifas                                 | 13 |
| H. Langkah – langkah Senam Nifas                                   | 14 |
| 4. PIJAT BAYI                                                      | 19 |
| A. Manfaat Pijat Bayi                                              | 19 |
| B. Waktu Pemijatan                                                 | 19 |
| C. Persiapan Sebelum Memijat                                       | 19 |
| D. Persiapan Selama Pemijatan                                      | 20 |
| E. Hal – hal yang Dianjurkan Selama Pemijatan                      | 20 |
| F. Urutan Pijat Bayi                                               | 21 |
| 5. PERAWATAN PERINEUM                                              | 39 |
| A. Pengertian Perawatan Perineum                                   | 39 |
| B. Alat dan Bahan                                                  | 39 |
| C. Tujuan Perawatan Perineum                                       | 39 |

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| D. Prosedur Perawatan Perineum                               | 39 |
| 6. TEHNIK MENYUSUI                                           | 40 |
| A. Manfaat Menyusui Bagi Ibu dan Bayi                        | 40 |
| B. Teknik Menyusui                                           | 40 |
| C. Posisi Menyusui                                           | 43 |
| D. Cara Pengamatan Teknik Menyusui Yang Benar                | 43 |
| E. Cara Melepas Isapan Bayi                                  | 47 |
| F. Menyendawakan Bayi                                        | 47 |
| 7. PERAWATAN PAYUDARA                                        | 49 |
| A. Pengertian Perawatan Payudara                             | 49 |
| B. Tujuan Perawatan Payudara                                 | 49 |
| C. Akibat Jika Tidak Dilakukan Perawatan Payudara            | 50 |
| D. Waktu Perawatan Payudara                                  | 50 |
| E. Alat – Alat Yang Perlu Disiapkan Dalam Perawatan Payudara | 50 |
| F. Langkah – Langkah Perawatan Payudara                      | 51 |
| 8. PIJAT OKSITOSIN                                           | 56 |
| A. Pengertian Pijat Oksitosin                                | 56 |
| B. Alat dan Bahan                                            | 56 |
| C. Tujuan Pijat Oksitosin                                    | 56 |
| D. Prosedur Pelaksanaan Pijat Oksitosin                      | 56 |
| 9. DAFTAR PUSTAKA                                            | 59 |

**A. Pengertian Memandikan Bayi**

Memandikan bayi yang benar adalah cara ibu untuk membuat bayinya bersih dengan cara dimandikan dengan cara yang benar sesuai petunjuk/prosedur.

**B. Cara memandikan bayi**

1. Cara memandikan bayi dengan benar
  - a. Mencuci tangan kemudian dikeringkan.
  - b. Mempersiapkan alat-alat:
    - 1) Pakaian bayi lengkap (baju, gurita, popok, kain bedong, kaos kaki, sarung tangan dan topi)
    - 2) Handuk
    - 3) Sabun bayi
    - 4) Waslap 2 buah
    - 5) Shampoo bayi
    - 6) Baby oil, baby lotion, baby cologne
    - 7) Bedak
    - 8) Minyak telon
    - 9) Kapas mata (dibasahi dengan air matang)
    - 10) Sisir
    - 11) Kom sedang 2
    - 12) Cotton buds
    - 13) Bak mandi
    - 14) Air panas
  - c. Mengisi air dingin ke dalam bak mandi bayi kira-kira 10-15 cm dari dasar bak mandi, kemudian tambahkan air panas hingga hangat-hangat kuku (cek dengan siku).
  - d. Mengalas tempat tidur/ meja dengan handuk atau meletakkan handuk pada dada petugas.

- e. Mengatur pakaian bayi yang bersih sesuai dengan urutan. (bedong, baju bayi, popok, gurita, topi, kaos kaki, kaos tangan).
- f. Membuka pakaian bayi sambil memeriksa apakah bayi BAK/BAB, kemudian bayi dibedong.
- g. Membasahi rambut bayi kemudian diberi shampo.
- h. Bilas rambut bayi hingga bersih, lalu keringkan dengan handuk (membilas bisa dilakukan dengan membawa bayi mendekati bak kemudian dibilas, atau dapat dibilas saat bayi dimandikan).
- i. Membersihkan mata bayi dengan kapas mata yang sudah dibasahi dengan air matan dari arah luar ke dalam.
- j. Membersihkan hidung dan telinga bayi dengan cotton buds.
- k. Membersihkan mulut bayi dengan kassa.
- l. Membersihkan muka, telinga bayi dengan menggunakan waslap, keringkan dengan handuk.
- m. Membuka kain bedong, basahi tubuh bayi dengan waslap, kemudian menyabuni tubuh bayi dengan urutan tubuh, paha, kaki, kedua lengan bagian depan dan belakang, lalu miringkan bayi dan menyabuni tubuh bagian belakang.
- n. Membersihkan tubuh bayi dari sabun dengan menggunakan waslap hingga bersih.
- o. Gendong bayi ke dalam bak mandi dengan cara pegangi bayi sedemikian rupa sehingga lengan kiri ibu berada di bawah tengkuknya dan jari-jari tangan kiri mencengkeram disekitar ketiak.
- p. Bersihkan tubuh dalam bak mandi daerah leher, tengkuk, telinga luar, tubuh bayi serta lipatan-lipatan tubuh secara hati-hati.
- q. Tengkurapkan bayi dengan hati-hati dan bersihkan anggota tubuh bagian belakang.
- r. Setelah bersih terlentangkan kembali.
- s. Mengangkat bayi dan selimuti dengan handuk, keringkan tubuh bayi secara perlahan-lahan dengan cara menekan-nekan handuk pada tubuh bayi.

- t. Rawat tubuh bayi dengan baby oil pada lipatan-lipatan (leher, ketiak, lengan, selangkangan, dengkul) dan beri minyak telon sekitar perut, dada dan punggung, serta beri baby lotion pada daerah lengan dan kaki. Bila tali pusat belum lepas, bungkus tali pusat dengan kassa steril kering.
- u. Kenakan baju bayi dimulai dari gurita (gurita berfungsi untuk fiksasi/pengikat tali pusat, jadi apabila tali pusat sudah lepas gurita tidak perlu digunakan lagi), popok, baju bayi, kaos kaki, kaos tangan, dan bungkus bayi dengan bedong.
- v. Sisiri bayi, beri bedak tipis-tipis dan jangan terkena mata atau hidung, lalu beri topi.
- w. Tidurkan bayi pada tempat yang aman.
- x. Rapikan/bereskan peralatan yang telah digunakan.
- y. Cuci tangan lalu dikeringkan.



**A. Pengertian Perawatan Tali Pusat**

Perawatan tali pusat merupakan tindakan keperawatan yang bertujuan merawat tali pusat pada bayi baru lahir

**B. Tujuan Perawatan Tali Pusat**

Tujuan perawatan tali pusat yaitu :

1. Mencegah terjadinya infeksi
2. Mempercepat proses pengeringan tali pusat.

**C. Alat dan Bahan**

Alat dan bahan untuk perawatan tali pusat:

1. Kassa Steril
2. Perlengkapan pakaian bayi
3. Handuk atau waslap yang kering dan lembut
4. Air matang

**D. Cara Perawatan Tali Pusat**

1. Cuci tangan dengan air bersih dan sabun sampai bersih.
2. Cuci tali pusat dengan air matang secara hati-hati.



3. Bila tali pusat terkena kotoran/tinja cuci dengan sabun kemudian bilas dan keringkan sampai kering dengan waslap atau handuk kering yang lembut.



4. Biarkan tali pusat dalam keadaan terbuka agar terkena udara dan bila ingin ditutup, maka tutup dengan kasa steril secara longgar agar tidak lembab.



5. Lipatlah popok dibawah tali pusat.
6. Kenakan pakaian bayi.
7. Cuci tangan kembali setelah membersihkan tali pusat

#### **E. Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Perawatan Tali Pusat**

1. Daerah tali pusat harus selalu dalam keadaan bersih dan kering untuk mencegah infeksi
2. Hindari menutup tali pusat dengan menggunakan plester.

3. Tidak perlu menggunakan obat-obatan, cairan, atau ramuan-ramuan tertentu untuk perawatan tali pusat.
4. Jika kulit diantara pusat bayi memerah, mengeluarkan cairan berbau busuk dan bengkak, segera menghubungi tenaga kesehatan terdekat agar mendapatkan penanganan segera.

## SENAM NIFAS

4

### A. Pengertian Senam Nifas

Senam nifas merupakan latihan gerakan yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusio uteri. Senam nifas merupakan latihan gerak sederhana yang dilakukan ibu postpartum secara mandiri berupa latihan otot dasar panggul yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi, membantu proses involusi uteri, mengecilkan dan mengencangkan otot perut, menurunkan berat badan, membantu mencegah konstipasi serta dapat mengurangi depresi.

### B. Manfaat senam nifas

Beberapa manfaat senam nifas secara umum adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma. Membantu menormalkan sendi - sendi yang longgar akibat kehamilan dan persalinan serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut. Menghasilkan manfaat psikologis, menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi masa nifas. Selain itu manfaat khusus latihan perineal pada senam nifas adalah mampu menghindari terjadinya mengompol akibat stress, mencegah turunnya organ - organ pinggul, mengatasi masalah seksual. Dan manfaat khusus latihan perut pada senam nifas adalah mengurangi resiko sakit punggung dan pinggang, mengurangi varises vena, mengurangi edema (pembengkakan akibat tertahannya air) dikaki, mengatasi kram kaki,

mencegah pembentukan gumpalan darah dalam vena memperlancar peredaran

### **C. Tujuan senam nifas**

Tujuan senam nifas antara lain untuk mencegah atau meminimalkan komplikasi setelah persalinan, meningkatkan kenyamanan, penyembuhan pelvik, serta jaringan perineum, membantu pemulihan fungsi tubuh, dan melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat terhindar dari infeksi masa nifas.

### **D. Kerugian bila tidak melakukan senam nifas**

Senam nifas sebaiknya dilakukan pada hari pertama setelah kelahiran bayi, apabila senam nifas tidak dilaksanakan oleh ibu *postpartum* maka dapat mengakibatkan terjadinya infeksi pada masa nifas (oleh karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dikeluarkan, perdarahan yang abnormal (oleh karena kontraksi uterus yang tidak baik jika kontraksi uterus baik maka perdarahan dapat dihindari) trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah) dan yang terakhir timbulnya varises (Maryuni, 2011).

### **E. Kontra indikasi senam nifas**

Adapun kontraindikasi yang dapat terjadi dalam senam nifas adalah terjadinya pemisahan simphysis pubis, coccyx yang patah atau cidera, sciatic, ketegangan pada ligamen kaki atau otot dan trauma perineum yang parah.

## F. Penatalaksanaan jika terjadi komplikasi

Untuk mengantisipasi terjadinya keadaan yang bisa membahayakan ibu setelah melakukan senam, maka dianjurkan untuk: setelah melakukan latihan senam dianjurkan tetap melakukan gerakan – gerakan ringan dan menghentikan gerakan – gerakan secara bertahap. Tidak boleh memasuki ruangan yang suhunya lebih hangat dan dilarang segera mandi air hangat setelah pelaksanaan senam, anjurkan agar ibu melakukan istirahat sampai suhu tubuh tidak panas lagi dan tidak keluar keringat lagi, kemudian baru boleh mandi. Bila ditemukan gejala seperti gangguan nyeri otot, kaki terasa berat dan kaku secara terus menerus terutama sendi dan tendon, gangguan emosional seperti minat berlatih menurun, gugup, depresi dan tanda yang lain seperti sakit kepala, perasaan letih dan malas maka pertama yang harus dilakukan pada ibu setelah melakukan senam nifas adalah dengan beristirahat

## G. Tata cara melakukan senam nifas

Persiapan yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan senam nifas, alat dan bahan – bahan yang diperlukan yaitu matras, bantal, sampiran, dan kursi.

**a. Persiapan ibu *postpartum*.** Adapun persiapan ibu *postpartum* dan suami dalam pelaksanaan senam nifas yaitu: ibu *postpartum* memposisikan diri tidur terlentang suami berada disamping ibu (jika dirumah), jika suami tidak dirumah, suami tetap memberikan suport dan motivasi agar ibu melakukan senam nifas. Pakaian yang dikenakan ibu berbahan kaos dan longgar.

**b. Petunjuk senam nifas.** Mobilisasi dan gerakan – gerakan sederhana dapat dimulai saat ibu masih ditempat tidur, senam yang paling aman untuk dilakukan pada hari pertama *postpartum* yaitu senam dasar panggul, bila memang memungkinkan meskipun kadang – kadang sulit untuk secara mudah mengaktifkan otot – otot dasar panggul selama hari

pertama atau pada hari kedua. Lakukan senam ini secara teratur dan sebaiknya dilakukan sebelum mandi pagi dan sebelum tidur malam.

- 1) Hal – hal yang perlu disiapkan sebelum senam nifas antara lain: lakukan check up kesehatan, mintalah saran dokter atau bidan sebelum melakukan senam nifas dan siapkan perlengkapan yang dibutuhkan sebelum senam dimulai.
- 2) Selama latihan senam nifas ibu postpartum dianjurkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu dengan gerakan – gerakan ringan, melakukan latihan secara singkat, melakukan latihan dengan perlahan jangan mengulang suatu seri terlalu cepat tanpa jeda istirahat, beristirahat diantara latihan karena perbaikan otot terjadi saat otot diistirahatkan bukan saat otot digerakan, berhentilah sebelum lelah dan lakukan senam ini secara teratur dan benar.
- 3) Hal – hal yang tidak dianjurkan untuk melakukan senam nifas antara lain jangan melakukan senam nifas bila mengalami kasus diastasis atau pemisahan sepasang otot vertikal di dinding perut (otot rektus abdominalis), jangan berlatih lebih dari yang dianjurkan meskipun merasa sanggup melakukannya, jangan melakukan latihan sit up secara penuh dengan menekuk lutut kearah dada atau pengangkatan dua kaki selama 6 minggu pertama postpartum. Senam nifas dapat mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan selfconfidence, jika senam dilakukan dalam waktu  $\pm$  6 – 8 minggu setelah persalinan. Latihan 4 – 5 kali per minggu akan menjadi kunci faktor secara maksimum dalam mempertahankan fungsi otot, mencegah disfungsi otot dasar (tidak berfungsinya otot – otot dasar), postur tubuh yang salah, penurunan motilitas usus, nyeri bahu dan nyeri punggung, kelelahan, masalah menyusui dan gangguan citra diri.

## H. Langkah – langkah senam nifas

Gerakan dalam latihan senam nifas antara lain:

### 1. Senam sirkulasi

- a. **Senam kaki.** Duduk atau berbaring dengan posisi lutut lurus. Tekuk lalu regangkan secara perlahan sedikitnya 12 kali, ingat untuk lebih memilih gerakan dorsofleksi bukan plantarfleksi untuk mencegah kram. Pertahankan posisi lutut dan paha, putar kedua pergelangan sebesar mungkin putaran sedikitnya 12 kali untuk satu arah.
- b. **Mengencangkan kaki.** Duduk atau berbaring dengan kaki lurus. Tarik kedua kaki keatas pada pergelangan kaki dan tekankan bagian belakang lutut ketempat tidur. Tahan posisi ini dalam hitungan lima, bernapaslah secara normal, lalu rileks. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali.
- c. **Nafas dalam.** Dalam posisi apapun, tarik nafas dalam sebanyak 3 atau 4 kali saja untuk memungkinkan ventilasi penuh paru.



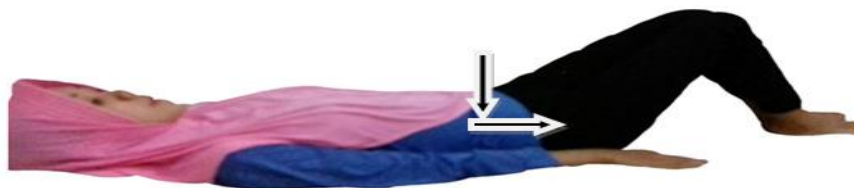
### 2. Latihan otot dasar panggul.

Kencangkan anus seperti menahan defekasi, kerutkan uretra dan vagina juga seperti menahan berkemih, kemudian lepaskan ketiganya. Tahan dengan kuat selama mungkin sampai 10 detik, bernafas secara normal. Rileks dan istirahat selama tiga detik. Ulangi dengan perlahan sebanyak mungkin sampai maksimum 10 kali.

### 3. Senam abdomen.

a. **Senam tranversus.** Berbaring dan kedua lutut ditekuk dan kaki datar menapak ditempat tidur. Letakkan kedua tangan di abdomen bawah didepan paha. Tarik nafas dan pada saat akhir hembuskan nafas, kencangkan bagian bawah abdomen dibawah umbilikus dan tahan dalam hitungan 10, lanjutkan dengan bernafas normal. Ulangi sampai 10 kali.

b. **Mengangkat panggul.** Berbaring terlentang dan kedua lutut ditekuk dan kaki ditapakkan ke lantai, kencangkan otot – otot abdomen, kencangkan juga otot panggul dan tekan sedikit area belakang kelantai. Tahan posisi ini sampai hitungan kelima, lalu bernafas dengan irama normal, kemudian rileks seperti biasa. Ulangi gerakan ini lima kali, tingkatkan hingga pengulangan mencapai hitungan 10 kali atau lebih pada minggu – minggu selanjutnya. Ulangi latihan dengan lebih berirama. Untuk membantu meredakan kekakuan yang timbul akibat pengaruh postural atau nyeri punggung yang mungkin timbul setelah persalinan. Latihan ini dapat dilakukan dengan berbagai posisi, misalnya posisi duduk dan berdiri lebih nyaman dibandingkan berbaring bila ibu tinggal dirumah dan sibuk.



### 4. Senam stabilitas batang tubuh.

Untuk memicu transversus demi menstabilkan panggul sambil menggerakkan tungkai bawah, senam ini mulai dapat dilakukan 5 -10 hari setelah persalinan normal bila tidak ada masalah muskuloskeletal panggul. Beberapa gerakannya meliputi

- a. Dengan posisi duduk dan kaki datar diatas lantai serta tangan diatas otot abdomen bawah, tarik otot dasar panggul dan transversus serta naikkan satu lutut sehingga kaki beberapa inci diatas lantai. Tahan selama lima detik dengan bagian panggul dan tulang belakang tetap pada posisinya. Ulangi sebanyak lima kali gerakan untuk setiap kaki.



- b. Dengan posisi berbaring miring, tekuk kedua lutut ke arah atas – depan, tarik otot transversus dan dasar panggul serta angkat lutut atas, dengan cara memutar paha kearah luar, sementara tumit tetap saling berdekatan. Tahan selama lima detik, pastikan bahwa posisi panggul atau tulang belakang tidak turut berotasi. Ulangi 5 kali untuk masing – masing kaki.



- c. Dalam posisi berbaring miring dan lutut kaki yang bawah ditekuk ke arah belakang, tarik abdomen bagian bawah dan naikkan kaki yang atas kearah atas sejajar dengan tubuh. Tahan gerakan ini selama 5 detik, pastikan agar posisi punggung dan panggul tidak berotasi. Ulangi selama 5 kali pada masing – masing kaki.



- d. Dengan posisi berbaring terlentang, tekuk kedua lutut keatas dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan diatas abdomen depan paha, tarik abdomen bawah dan biarkan lutut kanan sedikit ke arah luar dengan sedikit mengendalikan untuk memastikan bahwa pelvik tetap pada posisinya dan punggung tetap datar. Secara perlahan kembalikan lutut pada posisi semula yakni posisi tegak lurus. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali pada lutut yang lain.



- e. Dengan posisi terlentang, tekuk kedua lutut ke atas dan kaki datar diatas lantai. Letakkan tangan diatas abdomen depan paha, tarik abdomen bawah dan secara perlahan luruskan tumit salah satu kaki dengan tetap mempertahankan punggung datar setinggi panggul. Hentikan bila panggul mulai bergerak. Secara perlahan kembalikan posisi lutut menekuk. Ulangi gerakan 5 kali tiap kali secara bergantian



**A. Manfaat Pijat Bayi**

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
3. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
4. Meningkatkan kenaikan berat badan
5. Mengurangi stress dan ketegangan
6. Meningkatkan kesiagaan
7. Membuat tidur lelap
8. Mengurangi rasa sakit mengurangi kembung dan sakit perut
9. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi
10. Meningkatkan produksi air susu ibu

**B. Waktu Pemijatan**

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan. Untuk bayi yang berusia dibawah 7 bulan, pemijatan dapat dilakukan setiap hari. Waktu pemijatannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru dan malam hari, sebelum tidur.

**C. Persiapan Sebelum Memijat**

1. Mencuci tangan dan dalam keadaan hangat.
2. Hindari kuku dan perhiasan yang bisa menggores kulit bayi.
3. Ruang untuk memijat usahakan hangat dan tidak menguap.
4. Bayi selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar.
5. Usahakan tidak diganggu dalam waktu 15 menit untuk melakukan semua tahap pemijatan.
6. Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih.
7. Ibu/ayah duduk dalam posisi nyaman dan tenang.
8. Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi (baby oil/lotion).

9. Sebelum memijat, mintalah izin kepada bayi dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajak bicara.

#### **D. Selama Pemijatan**

Selama melakukan pemijatan, dianjurkan untuk selalu melakukan hal-hal berikut :

1. Memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.
2. Bernyanyilah atau putarkan lagu-lagu yang tenang/lembut, untuk membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.
3. Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila anda sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang dilakukan.
4. Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan lotion yang lembut sesering mungkin.
5. Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi, umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian, akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain disentuh. Oleh karena itu, urutan pemijatan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri pada bagian punggung.
6. Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi anda. Jika bayi menangis, cobalah menenangkan bayi sebelum melakukan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui, atau sudah sangat ingin tidur.
7. Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa lebih segar dan bersih setelah terlumuri minyak bayi. Namun, apabila pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak bayi.

8. Lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi.
9. Hindarkan mata bayi dari baby oil/lotion

#### **E. Hal-hal yang tidak dianjurkan selama pemijatan :**

1. Memijat bayi langsung setelah selesai makan.
2. Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan.
3. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
4. Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.
5. Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi

#### **F. Urutan Pijat Bayi**

##### **1. Kaki**

###### **a. Perahan cara India**

- 1) Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul *soft ball*
- 2) Gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu



###### **b. Peras & putar**

- 1) Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan
- 2) Peras & putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki



**c. Telapak kaki**

Urutlah telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki



**d. Tarikan lembut jari**

Pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari



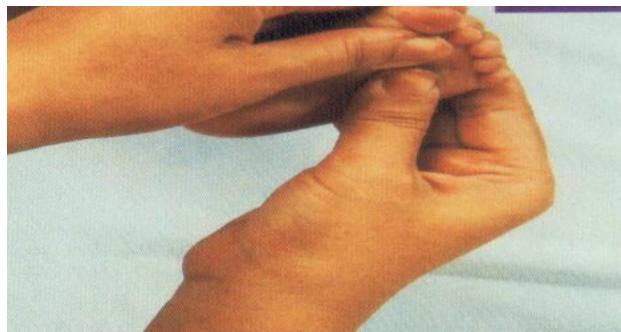
**e. Gerakan peregangan**

- 1) Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit
- 2) Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit



**f. Titik tekanan**

Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari



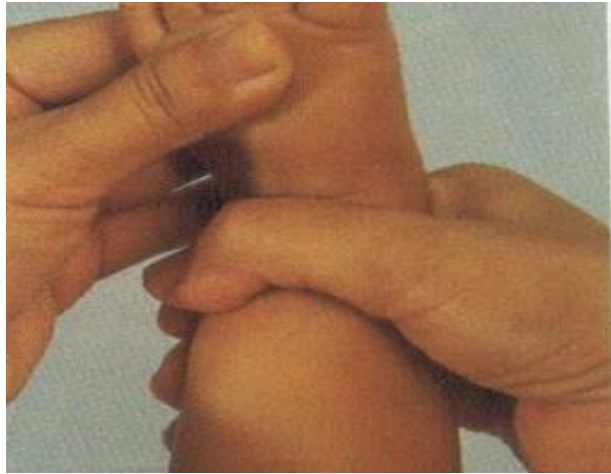
**g. Punggung kaki**

Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian



h.

Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari & jari-jari lainnya di pergelangan kaki bayi



Gambar 8 pijat bayi

- i. Perahan cara swedia  
Peganglah pergelangan kaki bayi dan Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha
- j. Gerakan menggulung  
Pegang pangkal paha dengan kedua tangan dan buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki
- k. Gerakan akhir  
Setelah gerakan a s/d k dilakukan pada kaki kanan & kiri rapatkan kedua kaki bayi, Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat & pangkal paha dan Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki

## 2. Perut

Catatan : hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk

- a. Mengayuh sepeda  
Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan & kiri



Gambar 9 pijat bayi

- b. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat
  - 1) Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan
  - 2) Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari jari kaki



Gambar 10 pijat bayi

- c. Ibu jari kesamping
  - 1) Letakkan kedua ibu jari di samping kanan & kiri pusar perut
  - 2) Gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan & kiri



Gambar 11 pijat bayi

d. Bulan-matahari

Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari {M}) beberapa kali



Gambar 12 pijat bayi

Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan {B})

Lakukan kedua gerakan ini secara bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah lingkaran (bulan)



Gambar 13 pijat bayi

e. Gerakan / Love You

1) "I", pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "I"

- 2) "LOVE", pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah
- 3) "YOU", pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, & berakhir di perut kiri bawah



Gambar 14 pijat bayi

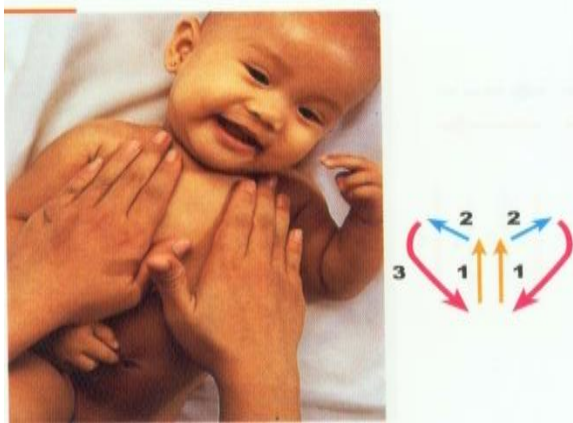
- f. Gelembung atau jari-jari berjalan
  - 1) Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan
  - 2) Gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara



Gambar 15 pijat bayi

3. Dada
  - a. Jantung besar

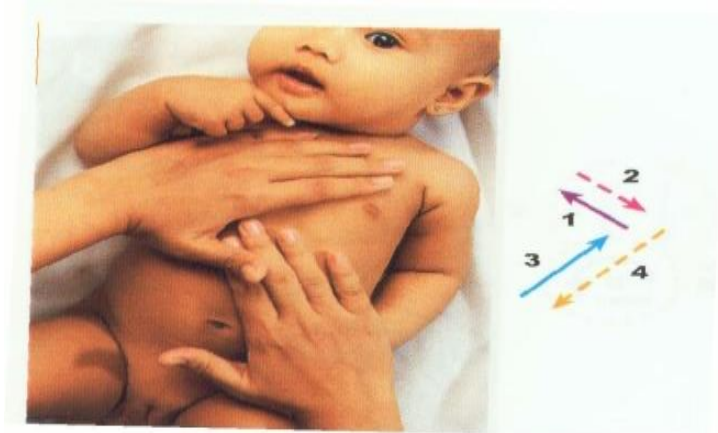
- 1) Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda di tengah dada/ulu hati
- 2) Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati



Gambar 16 pijat bayi

b. Kupu-kupu

- 1) Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati ke arah bahu kanan, & kembali ke ulu hati
- 2) Gerakkan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati



Gambar 17 pijat bayi

#### 4. Tangan

##### a. Memijat ketiak

Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan



Gambar 18 pijat bayi

##### b. Perahan cara India

- 1) Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi
- 2) Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan
- 3) Demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan & kiri ke bawah secara bergantian & berulang-ulang seolah memeras susu sapi

Gambar 19 pijat bayi



c. Peras & putar

Peras & putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan



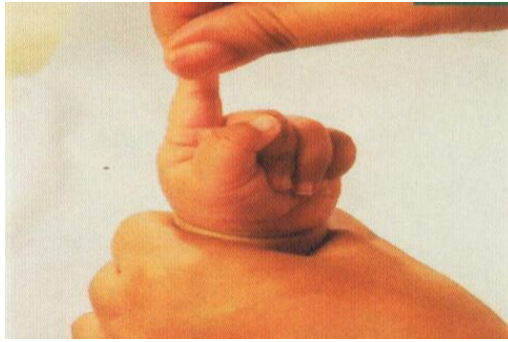
d. Membuka tangan

Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari



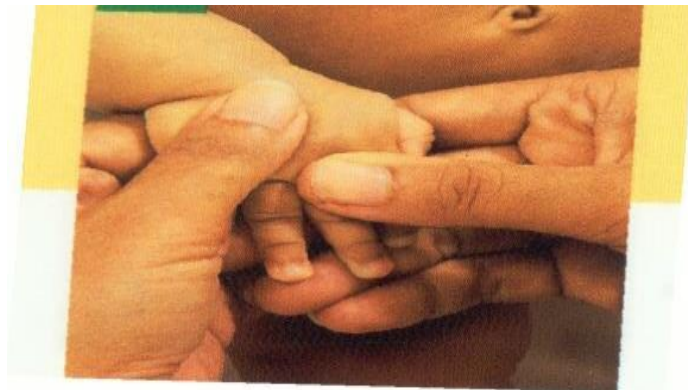
e. Putar jari-jari

- 1) Pijat lembut jari bayi satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar
- 2) Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari



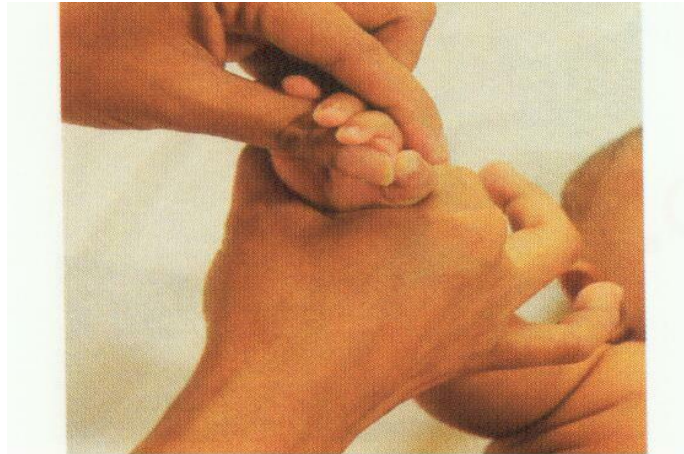
Gambar 22 pijat bayi

- f. Punggung tangan
  - 1) Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan anda
  - 2) Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut
- g. Peras & putar pergelangan tangan  
 Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk



Gambar 23 pijat bayi

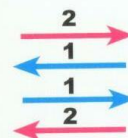
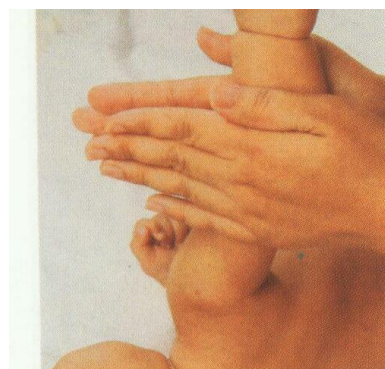
- h. Perahan cara swedia
  - 1) Gerakan tangan kanan & kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak
  - 2) Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak



Gambar 24 pijat bayi

i. Gerakan menggulung

- 1) Peganglah lengan bayi bagian atas/bahu dengan kedua telapak tangan
- 2) Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju kearah pergelangan tangan/jari-jari



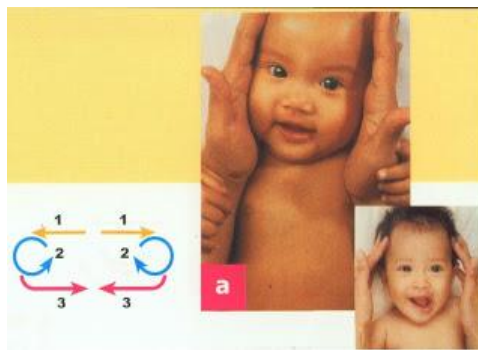
Gambar 25 pijat bayi

5. Muka

Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka

a. Dahi : menyetrika dahi

- 1) Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi
- 2) Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan & kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku
- 3) Gerakan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata



Gambar 26 pijat bayi

b. Alis : menyetrika alis

- 1) Letakkan kedua ibu jari anda di antara kedua alis mata
- 2) Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata & di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis



Gambar 27 pijat bayi

c. Hidung : Senyum I

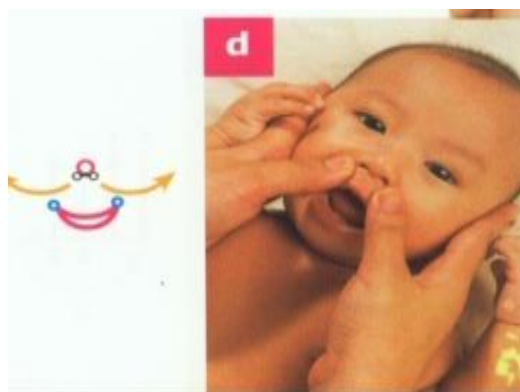
- 1) Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis
- 2) Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping & ke atas seolah membuat bayi tersenyum



Gambar 28 pijat bayi

d. Mulut bagian atas : Senyum II

- 1) Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung
- 2) Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping & ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum



Gambar 29 pijat bayi

e. Mulut bagian bawah : Senyum III

Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu

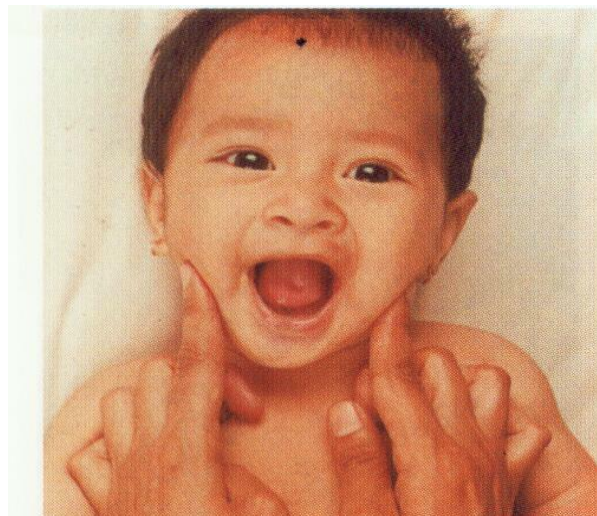


Gambar 30 pijat bayi

Tekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum

f. Lingkaran kecil di rahang

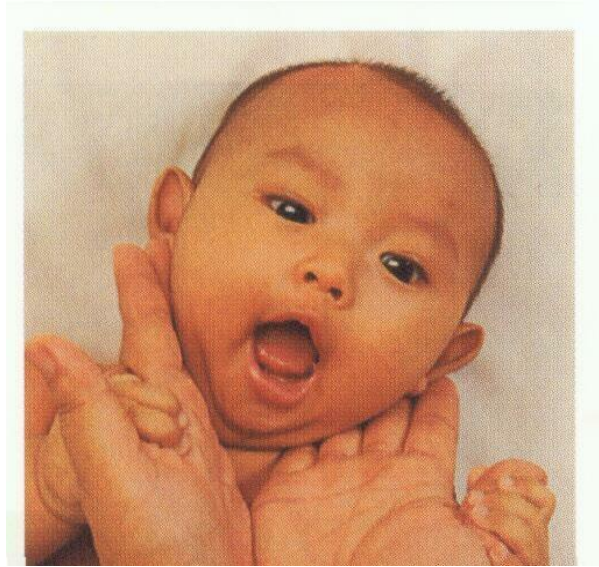
Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi



Gambar 31 pijat bayi

g. Belakang telinga

- 1) Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan & kiri
- 2) Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu

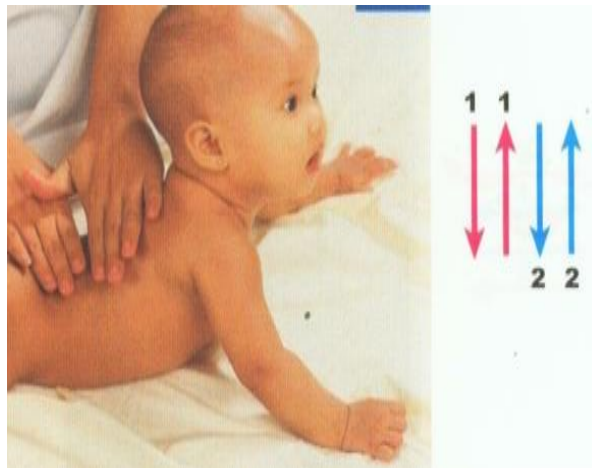


Gambar 32 pijat bayi

6. Punggung

a. Gerakan maju mundur (kursi goyang)

- 1) Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri & kaki di sebelah kanan anda
- 2) Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher

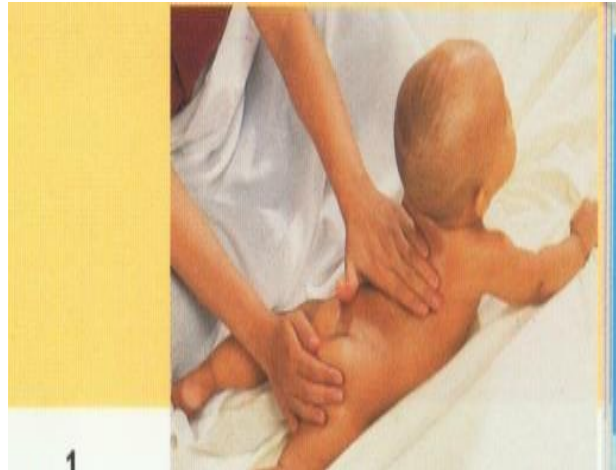


Gambar 33 pijat bayi

b. Gerakan menyetrika

- 1) Pegang pantat bayi dengan tangan kanan

- 2) Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrिका punggung



Gambar 34 pijat bayi

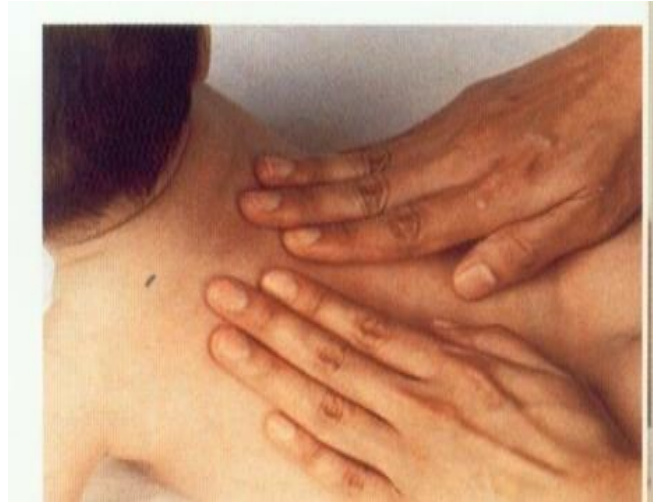
- c. Gerakan menyetrिका & mengangkat
  - 1) Ulangi gerakan menyetrिका punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi & gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki bayi



Gambar 35 pijat bayi

- d. Gerakan melingkar
  - 1) Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan & kiri tulang punggung sampai di daerah pantat

- 2) Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat



Gambar 36 pijat bayi

e. Gerakan menggaruk

- 1) Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi
- 2) Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi



Gambar 37 pijat bayi

7. Relaksasi & Peregangan Lembut

a. Relaksasi

Membuat goyangan-goyangan ringan, tepukan-tepukan halus & melambung-lambungkan secara lembut

- b. Peregangan Lembut
  - 1) Tangan disilangkan
    - a) Pegang kedua pergelangan tangan bayi & silangkan keduanya di dada
    - b) Luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping.
  - 2) Membentuk diagonal tangan-kaki
    - a) Pertemuan ujung kaki kanan & ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya, tarik kembali kaki kanan & tangan kiri bayi ke posisi semula
    - b) Pertemuan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya, tarik kembali tangan & kaki bayi keposisi semula.
- c. Menyilangkan kaki
  - 1) Pegang pergelangan kaki kanan & kiri bayi, lalu silangkan ke atas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Setelah itu, kembalikan posisi kaki pada posisi semula
  - 2) Pegang kedua pergelangan kaki bayi & silangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar
- d. Menekuk kaki

Pegang pergelangan kaki kanan & kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut
- e. Menekuk kaki bergantian

Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian

#### A. Pengertian Perawatan Perineum

Perawatan perineum adalah menjaga kebersihan didaerah antara vagina dan anus.

Perawatan perineum paling utama dilakukan pada ibu setelah melahirkan yang dilakukan penjahitan atau karena tindakan episiotomy di daerah perineum.

#### B. Alat dan bahan:

Botol, baskom dan gayung, air hangat dan handuk bersih, air hangat, pembalut baru.

#### C. Tujuan Perawatan Perineum

Perawatan perineum bagi ibu setelah melahirkan anak mengurangi rasa tidak ketidaknyamanan, dan meningkatkan penyembuhan

#### D. Prosedur Perawatan Perineum

1. Mencuci tangan
2. Mengisi botol plastik dengan air hangat
3. Buang pembalut yang telah digunakan dengan gerakan kebawah mengarah ke rektum dan letakan pembalut tersebut ke dalam kantung plastik
4. Berkemih dan BAB ke toilet
5. Ibu posisi jongkok atau duduk di kloset duduk.
6. Semprotkan keseluruhan perineum dengan air hangat
7. Keringkan perineum dengan menggunakan tissue dari depan kebelakang.
8. Pasang pembalut dari arah depan kebelakang.
9. Cuci tangan kembali.

**A. Manfaat Menyusui Bagi Ibu Dan Bayi**

Manfaat menyusui baik untuk ibu ataupun bayi. Keuntungan dari menyusui yaitu berupa menurunkan berat badan ibu, mengurangi risiko hipertensi bagi ibu dan mengingatkan hubungan kasih sayang ibu dan anak. Ibu menyusui juga harus memelihara gizi yang baik, memenuhi kebutuhan cairan, terutama air putih, mendapatkan banyak istirahat dan merawat puting susu dan kebersihan dada. Kondisi ibu harus selalu santai dan menikmati

**1. Keuntungan bagi Ibu yang menyusui adalah**

Ibu tidak akan mengalami menstruasi dalam beberapa bulan (sebagai KB alami), Mempercepat proses pembentukan tubuh ke ukuran semula, Murah, lebih mudah, lebih ramah lingkungan, Ibu dapat melakukannya dimana saja, bahkan tidak ada air disekitar, Lebih mudah menyusui pada malam hari, Ibu menjadi perempuan yang lengkap karna dapat menyusui, Memberi kesenangan dan kepuasan bagi ibu

**2. Keuntungan Bagi Bayi adalah**

Merangsang lima indra manusia pada bayi, Memberi kehangatan dan kenyamanan bayi, Menjaga terhadap penyakit, alergi dan infeksi, Membantu mengembangkan rahang dan otot wajah bayi, Mudah dicerna, Meningkatkan berat badan bayi, Memberi gizi lengkap dan suplemen ke bayi, Perkembangan otak dan meningkatkan IQ

**B. Teknik Menyusui**

Menyusui yang baik dan benar akan mempunyai dampak bayi akan merasa nyaman dan tenang. Apabila tehnik ini tidak dilakukan secara benar bayi akan rewel dan berakibat puting susu lecet dan bayipun tidak puas.

Langkah-langkah tehnik menyusui:

1. Cuci tangan : tangan di cuci dengan air bersih dan sabun, kemudian dikeringkan.



2. Langkah sebelum menyusui  
keluarkan ASI sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan aerola. Langkah ini sebagai desinfektan dan menjaga kelembapan puting susu.



3. Memegang bayi :
  - a. Bayi diletakan menghadap perut ibu atau payudara
  - b. Bayi di pegang dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkuk siku ibu,
  - c. Bokong bayi terletak pada lengan. Kepala bayi tidak boleh tertengadah dan bokong bayi di tahan dengan telapak tangan ibu
  - d. Satu tangan bayi diletakan di belakang badan ibu, dan satu lagi di dekap

- e. Perut bayi menempel badan ibu dan kepala bayi menghadap payudara.
- f. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
- g. Ibu menatap bayi dengan kasih sayang



#### 4. Menyangga payudara

Payudara di pegang dengan ibu jari di atas dan jari yang lain menompak di bawah, jangan menekan puting susu atau aerolanya saja



#### 5. Perlekatan yang benar

- a. Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut (rooting reflek) dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu, menyentuh sisi mulut.



- b. Setelah mulut bayi terbuka lebar, dengan tepat kepala bayi di dekatkan ke payudara ibu dengan puting serta aerola di masukan ke mulut bayi.
- c. Sebagian besar aerola di usahakan dapat masuk ke mulut bayi, sehingga puting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan di bawah aerola.
- d. Setelah bayi mulai menghisap, payudara tidak perlu di pegang atau di sangga lagi.



### C. Posisi Menyusui

Posisi menyusui yang akan dibahas disini yaitu posisi berbaring, posisi duduk serta posisi untuk menyusui bayi kembar secara bersamaan.

Masing-masing posisi tersebut dijelaskan berikut ini:

#### 1. Posisi berbaring

Ibu dipastikan merasa nyaman dan rileks. Agar santai, maka ibu berbaring pada sisi yang bisa tidur. Rasa nyaman bisa dibantu dengan menempatkan satu bantal dibawah kepala dan bantal yang lain di bawah dada. Tubuh bayi diletakan dekat dengan ibu dan kepalanya berada setinggi payudara sehingga bayi tidak perlu menarik putting. Ibu dapat menyangga bayi dengan lengan bawah, sedangkan lengfan atas menyangga payudara, apabila tidak menyangga payudara, maka dapat memegang bayi dengan lengan atas.

Empat kunci penting perlekatan yang benar adalah sebagai berikut :

- a. Kepala dan badan bayi dalam satu garis lurus
- b. Wajah bayi menghadap payudara dan hidung menghadap putting
- c. Ibu memegang bayi dekat pada ibu
- d. Pada bayi baru lahir, ibu memegang tubuh bayi tidak hanya kepala dan bahunya, tetapi sampai ke bokong bayi.



2. Posisi Menyusui Sambil Duduk

Ibu pastikan dapat dengan nyaman dan santai pada kursi yang rendah, biasanya kursi yang disertai sandaran lebih baik. Apabila kursinya agak tinggi, maka diperlukan kursi untuk meletakkan kaki itu.



3. Posisi Menyusui Dengan ASI Yang Memancar (penuh)

Bayi ditengkurapkan diatas dada ibu dengan tangan ibu sedikit menahan kepala bayi. Pada posisi ini bayi tidak akan tersedak.



4. Posisi ibu menyusui sambil berdiri

Penting bagi ibu untuk merasa nyaman dan rileks, dan untuk bayi perlekcatannya benar sehingga bayi menyusui dengan efektif.



5. Posisi di bawah lengan (underarm position)

Posisi lainnya yang dapat digunakan yaitu memegang bayi pada lengan dengan posisi lengan bawah (underarm position). Posisi ini berguna untuk bayi kembar atau jika sulit melekatkan bayi.



6. Posisi menyusui bayi kembar

Ibu dapat menyusui sekaligus dua bayi, yaitu dengan posisi seperti memegang bola (football position) jika ibu menyusui bersama-sama, maka bayi sebaiknya menyusu pada payudara secara bergantian, jangan menentang pada satu payudara. walaupun football position merupakan yang baik, namun ibu sebaiknya mencoba posisi lainnya secara berganti-ganti, dan yang penting adalah menyusui bayi lebih sering



**D. Cara pengamatan teknik menyusui yang benar**

Menyusui dengan teknik yang tidak benar dapat menyebabkan puting susu menjadi lecet, ASI tidak keluar optimal, sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya, atau bayi enggan menyusui. Oleh karena itu hal yang perlu di perhatikan meliputi :

1. Bayi tampak tenang
2. Badan bayi menempel pada perut ibu
3. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
4. Mulut bayi terbuka lebar
5. Dagu bayi menempel pada payudara ibu
6. Sebagian areola masuk kedalam mulut bayi, dan areola bagian bawah lebih banyak masuk
7. Kepala agak menengadah
8. Bayi tampak menghisap kuat dengan irama perlahan
9. Puting susu tidak nyeri



**E. Cara melepas isapan bayi**

Ibu perlu mendapatkan pengetahuan bagaimana cara melepas isapan bayi setelah selesai menyusui, atau akan menyusui pada payudara yang satunya lagi, sehingga dapat mengurangi lecet pada puting yang bisa menimbulkan radang payudara (mastitis).

Cara melepas isapan bayi dengan memasukkan jari kelingking ibu kemulut bayi

melalui sudut mulut dan dagu bayi ditekan ke bawah.



**F. Menyendawakan bayi**

Tujuan menyendawakan bayi adalah mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah (gumoh) setelah menyusui.

Cara menyendawakan bayi yaitu sebagai berikut :

1. Bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu, kemudian punggungnya di tepuk perlahan.



2. Bayi tidur terungkap di pangkuan ibu, kemudian punggungnya di tepuk perlahan.



3. Ibu duduk dan bayi dipangku, punggung bayi menghadap perut ibu, seputar perut bayi dipegang, dan secara perlahan perutnya di tekan



4. Bayi dgendong secara tegak dan menempel di hadapan dada ibu dengan kepala bayi berada pada leher ibu, kemudian usap punggung bayi secara perlahan.



**A. Pengertian Perawatan Payudara**

Perawatan yang dilakukan pada ibu nifas untuk memperlancar ASI dan untuk menghindari kesulitan pada proses menyusui. Perawatan ini berupa tindakan pengurutan atau pemberian rangsangan secara teratur pada otot-otot payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting payudara agar bersih dan tidak mudah lecet, membuka saluran pada payudara guna memperlancar produksi ASI.

**B. Tujuan perawatan payudara**

Tujuan perawatan payudara:

1. Memelihara kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi
2. Meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan
3. Mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara
4. Melenturkan dan menguatkan puting
5. Mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha untuk mengatasinya
6. Persiapan psikis ibu menyusui

**C. Akibat jika tidak dilakukan perawatan payudara**

Akibat yang ditimbulkan bila tidak diberikan perawatan payudara adalah:

1. Puting susu mendelep (inverted)
2. Anak susah menyusui
3. ASI lama keluar
4. Produksi ASI terbatas
5. Pembengkakan pada payudara
6. Payudara meradang
7. Payudara kotor
8. Kulit payudara terutama puting akan mudah lecet.

**D. Waktu Perawatan Payudara**

Perawatan payudara tidak hanya dilakukan pada saat hamil saja yaitu sejak kehamilan 7 bulan, tetapi juga dilakukan setelah melahirkan. Perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari setelah bayi lahir dan dilakukan 2 kali sehari sebelum mandi.

**E. Alat – Alat yang Perlu Disiapkan Dalam Perawatan Payudara**

Peralatan yang disiapkan untuk perawatan payudara sebagai berikut :



Keterangan:

- A. Handuk besar berjumlah 2
- B. Waslap 2
- C. Minyak kelapa / baby oil sebagai pelicin.
- D. Pompa puting atau spuit 10 cc.
- E. Kaps di gunakan untuk mengompres puting susu.
- F. Baskom yang berisi air hangat dan air dingin untuk kompres hangat dan kompres dingin.
- G. Peniti berjumlah 1

**F. Langkah – langkah Perawatan Payudara**

Langkah-langkah perawatan payudara bila puting susu inverted atau masuk kedalam:

1. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan
2. Cuci tangan dibawah air mengalir dengan sabun



3. Kompres puting susu dengan kapas yang telah dibasahi minyak atau baby oil  $\pm 2$  menit. Angkat kapas dengan gerakan kedalam sambil ditarik kearah luar.

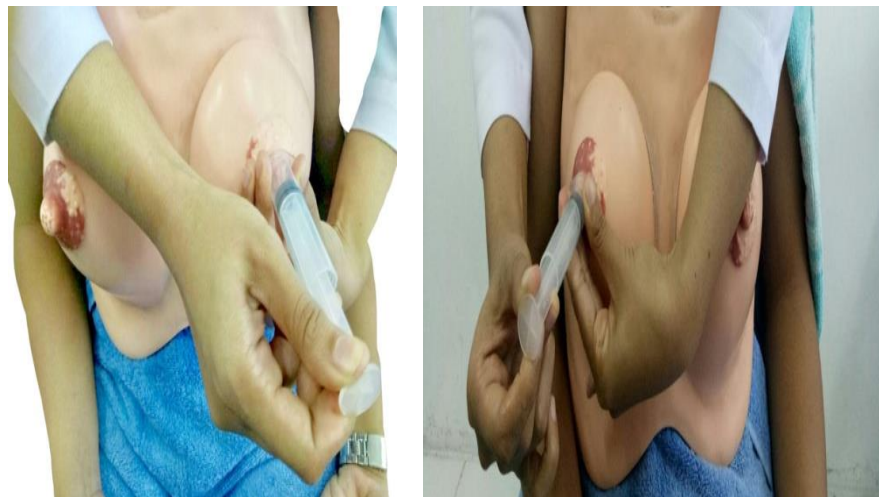


4. Bila puting susu masuk kedalam, lakukan gerakan Hofftman atau gunakan pompa puting
  - a. Gerakan Hoffman
    - 1) Tarik telunjuk sesuai dengan arah tanda panah pada gambar. Gerakan ini akan meregangkan kulit kalang payudara dan jaringan yang ada dibawahnya . Lakukan gerakan ini sebanyak 5-10 kali.
    - 2) Gerakan diulang dengan letak telunjuk di pindah berputar diseluruh puting sambil menarik puting susu yang masuk. Lakukan gerakan ini 5-10 kali.



b. Penggunaan pompa puting

- 1) Bila pompa puting tidak tersedia, dapat dibuat dari modifikasi spuit 10 ml. bagian ujung dekat jarum di potong dan kemudian pendorong di masukkan dari arah potongan tersebut.
- 2) Cara penggunaannya yaitu dengan menempelkan ujung pompa (spuit injeksi) pada payudara sehingga puting berada didalam pompa.
- 3) Kemudian tarik perlahan hingga ada tahanan dan dipertahankan selama setengah sampai 1 menit.
- 4) Bila terasa sakit, tarikan dikendorkan. Prosedur ini diulangi terus hingga beberapa kali dalam sehari.



Langkah-langkah perawatan payudara sebagai berikut:.

1. Memasang sampiran/menjaga privacy
2. Mencuci tangan.
3. Memasang handuk di bagian perut bawah dan di bahu sambil melepas pakaian atas (handuk dipasang) di peniyi agar tidak lepas.
4. Kompres kedua putting menggunakan minyak kelapa atau baby oil selama  $\pm 3-5$  menit. Kemudian angkat kapas sambil membersihkan kotoran yang menempel diputing. Jika kurang bersih, diulangi lagi. Oleskan minyak kelapa atau baby oil ke payudara.



5. Kedua telapak tangan di letakkan di tengah di antara kedua payudara dengan ujung – ujung jari menghadap ke bawah. Kemudian telapak tangan di tarik ke atas melingkari payudara sambil meyanggah payudara tersebut lalu tangan di lepaskan dengan gerakan cepat kearah depan. Melakukan ini  $\pm 20$  kali dengan tujuan untuk menjaga kekenyangan dan kencang payudara.





6. Mengurut payudara dari pangkal payudara kearah puting memakai ruas –ruas jari. Lakukan gerakan ini kurang lebih 20 kali.



7. Tangan kanan menyanggah payudara kanan, kemudian sisi luar tangan kiri mengurut payudara kearah puting susu dengan gerakan melingkar dengan tiga jari. Tujuan di lakukan pengurutan payudara agar masih dapat keluar dengan lancar. Lakukan gerakan ini kurang lebih 20 kali



8. Meletakkan baskom dibawah payudara dan menggunakan waslap yang dibasahi air hangat terlebih dahulu kemudian dingin secara bergantian. Mengguyur payudara sebanyak kurang lebih 5 kali. Kemudian di lap dengan waslap tersebut, dan bergantian dengan air dingin. Masing-masing 5 kali guyuran (diakhiri dengan air hangat).



9. Mengeringkan payudara dengan handuk yang di pasang di bahu. Putting susu di rangsang dengan walsalapatau handuk kering yang di gerakan ke atas dan bawah beberapa kali. Dengan tujuan meningkatkan erektifitas putting susu dan mengurangi insiden puting lecet.



10. Pakaikan BH yang menyokong payudara



## PIJAT OKSITOSIN

9

**A.** Pengertian Pijat Oksitosin

Pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan

**B.** Alat dan Bahan

Minyak atau baby oil, handuk waslap, air hangat dan air dingin

**C.** Tujuan Pijat Oksitosin

Meningkatkan sirkulasi darah daerah punggung, meningkatkan relaksasi pada ibu dan meningkatkan hormone oksitosin

**D.** Prosedur Pelaksanaan Pijat Oksitosin

1. Melepaskan baju ibu bagian atas
2. Ibu miring ke kanan maupun ke kiri, lalu memeluk bantal atau bisa juga dengan posisi duduk telungkup di sandaran kursi.
3. Memasang handuk
4. Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil
5. Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalaan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan. Area tulang belakang leher, cari daerah dengan tulang yang paling menonjol, namanya *processus spinosus/cervical vertebrae 7*.



6. Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jarinya selama 2-3 menit
7. Mengulangi pemijatan hingga 3 kali
8. Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian.
9. Gunakan BH untuk menyusui yang menyanggah dan ukuran yang sesuai dengan pertumbuhan payudara.

- Alimil, Aziz H. 2009. *Asuhan Neonatus, Bayi, dan Balita*. Jakarta: EGC.
- Asih, Yasmin. (1999). *Kehamilan Diatas 30 Tahun*. Jakarta: Arcan
- Astutik, Yuli Reni. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika
- Astuti Sri, dkk. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Bandung: Erlangga
- Brayshaw, E., (2007). *Senam Hamil dan Senam Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC.
- Danuatmaja, B., (2003). *40 Hari Persalinan*. Cetakan Pertama. Jakarta. Puspa Swara.
- Draper, P., (1997). *Nursing perspectives on quality of life*. London: Routledge.
- Kristiyansari, Weni. (2009). *ASI Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Mochtar, R., (2002). *Sinopsis obstetri*. Jakarta: EGC.
- Muryani, A., & Sukaryati., (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Pangkahila, A., (1992). *Latihan Kebugaran Jasmani, Latihan Seksual dan Otot-otot Dasar Panggul meningkatkan Potensi seksual*. Disertasi. Pasca Sarjana. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Pusdiknakes. 2003. *Asuhan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Pusdiknakes
- Proverawati Atikah. (2010). *ASI dan menyusui*. Yogyakarta,: Nuha Medika
- Roesli, U. 2001. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya
- Satya, Budhi. 2000. *Cara Merawat Bayi dan Anak*. Bandung: Pionir Jaya

## POST PARTUM BLUES TERHADAP BAYINYA

Post Partum Blues adalah gangguan psikologis yang terjadi pada masa post partum yang biasanya muncul hari ke- 3 dan ke-5 setelah melahirkan, ibu akan mengalami depresi, mudah menangis dan kurang istirahat yang biasanya disebabkan oleh penurunan kadar estrogen dan progesterone yang tiba-tiba. Masa nifas kadang ibu mengalami kemurungan sehabis melahirkan, gangguan ini berkisar mulai dari bentuk perasaan mudah tersinggung dan terluka sehingga nafsu makan dan pola tidur terganggu.

Keadaan ini mengakibatkan ibu menjadi postpartum blues. Ibu harus mampu menyesuaikan diri dengan baik dan memahami tugasnya sebagai seorang ibu bagaimanapun kondisinya. Untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan adanya bimbingan dan latihan bagi ibu post partum blues dengan kegiatan penerimaan diri dan berpikiran positif terhadap diri sendiri. Bimbingan tersebut berupa kegiatan sehari-hari dalam pengasuhan bayi. Sehingga terbitlah buku panduan pelatihan ini yang merupakan lanjutan dari buku 1, buku 2 dan terbitlah buku 3 ini tentang cara perawatan pada ibu post partum blues terhadap bayinya.

