

AKADEMI KEBIDANAN WIJAYA
HUSADA

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MASA NIFAS DAN MENYUSUI

FAKTOR STATUS SOSIAL

Ibu nifas yang pertama kali melahirkan mempunyai kebutuhan yang berbeda dibanding ibu-ibu nifas yang telah melahirkan sebelumnya. Ibu-ibu nifas yang pertama kali melahirkan membutuhkan lebih banyak *support* dan tindakan lanjut terhadap perannya sebagai orang tua, termasuk sumber pendukung dari lingkungannya.

Pengalaman juga merupakan bagian dari faktor sosial ini. Depresi pascasalin ini lebih banyak ditemukan pd perempuan primipara, mengingat bahwa peran seorang ibu dan semua yang berkaitan dengan bayinya merupakan situasi baru bagi dirinya yang dapat menimbulkan stres.

FAKTOR STATUS SOSIAL (2)

Ibu merasa sulit menyesuaikan dengan peran baru sebagai ibu. Apalagi kini gaya hidupnya akan berubah drastis. Ibu merasa dijauhi oleh lingkungan dan merasa akan terasa terikat terus pada si kecil. Dibutuhkan pendekatan menyeluruh/holistik dalam penanganan ibu post partum blues. Secara garis besar dapat dikatakan bahwa dibutuhkan penanganan di tingkat perilaku, emosional, intelektual, sosial dan psikologis secara bersama-sama dengan melibatkan lingkungannya, yaitu suami, keluarga dan teman dekatnya.

FAKTOR STATUS SOSIAL (3)

Faktor sosial dipengaruhi oleh:

- 1. Faktor usia**
- 2. Faktor pengalaman**
- 3. Faktor pendidikan**
- 4. Faktor selama proses persalinan**
- 5. Faktor dukungan sosial**

FAKTOR STATUS EKONOMI

Status ekonomi merupakan simbol status sosial di masyarakat. Pendapatan yang tinggi menunjukkan kemampuan masyarakat dalam memenuhi kebutuhan nutrisi yang memenuhi faedah zat gizi untuk ibu. Sedangkan kondisi ekonomi keluarga yang rendah mendorong ibu nifas untuk melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan kebutuhan kesehatan.

Orang tua yang mempunyai kondisi ekonomi rendah lebih sulit dengan kelahiran masing-masing anak dan yang tidak menggunakan KB efektif, mungkin menemukan komplikasi pada proses persalinan. Keluarga dengan kelahiran anggota baru terlihat beban keuangan yang dapat meningkatkan stress. Stress ini mempengaruhi perilaku orang tua, membuat masa transisi orang menjadi sulit.

FAKTOR LINGKUNGAN IBU PASCA BERSALIN

Faktor lingkungan dapat berupa pengaruh budaya. Adanya adat istiadat yang dianut oleh lingkungan dan keluarga sedikit banyak akan mempengaruhi keberhasilan ibu dalam melewati saat transisi ini. Apalagi jika hal yang tidak sinkron antara arahan dari tenaga kesehatan dengan budaya yang dianut. Contoh budaya:

- ☐ Pemakaian stagen
- ☐ Larangan makan makanan seperti daging, ayam, dan ikan

FAKTOR INTERNAL IBU PASCA BERSALIN

Faktor internal adalah segala sesuatu yang berasal dari dalam diri sendiri.

Aktivitas merawat diri akan berbeda pada setiap individu. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh; usia, pendidikan, karakter, keadaan kesehatan, tempat lahir, budi pekerti, kebudayaan.

Semakin tinggi pendidikan ibu, maka kepeduliannya terhadap perawatan diri semakin baik.

FAKTOR INTERNAL IBU PASCA BERSALIN (2)

A. KEBERSIHAN DIRI

Hal- hal yang perlu diperhatikan :

- a. Puting susu harus diperhatikan kebersihannya dan rhagade (luka pecah) harus segera diobati
- b. Menganjurkan kebersihan seluruh tubuh.
- c. membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air.
- d. Mengganti pembalut setidaknya 2 kali sehari.
- e. Mencuci tangan sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelaminnya .
- f. menghindari menyentuh bagian luka (bekas sc atau episiotomi)

FAKTOR INTERNAL IBU PASCA BERSALIN (3)

B. Laktasi

Hal – hal yang mempengaruhi susunan air susu ialah :

- ☐ **Diet**
- ☐ **Gerak badan (mengurangi protein)**
- ☐ **Keadaan jiwa**

Banyaknya air susu sangat tergantung pada banyaknya cairan yang diminum ibu. Beberapa obat yang mempengaruhi banyaknya air susu misalnya belladonna dan mengurangi air susu misalnya antropin.

FAKTOR INTERNAL IBU PASCA BERSALIN (4)

Pengeluaran air susu adalah refleks yang ditimbulkan oleh rangsang penghisapan puting susu oleh bayi. Permulaan sekresi air susu dan kalau areola mammae dipijat keluarkah cairan putih dari puting susu.

Hal-hal yang meningkatkan oksitosin antara lain :

- ☐ Ibu dalam keadaan tenang
- ☐ Mencium dan mendengarkan celotehan bayi atau tangisannya
- ☐ Melihat dan memikirkan bayinya dengan perasaan kasih sayang

FAKTOR INTERNAL IBU PASCA BERSALIN (5)

Hal-hal yang dapat mengurangi produksi oksitosin :

- ☐ **Ibu merasa takut jika menyusui akan merusak bentuk payudara**
- ☐ **Ibu bekerja**
- ☐ **Ibu merasa khawatir produksi asi nya tidak cukup**
- ☐ **Ibu merasa kesakitan saat menyusui**
- ☐ **Ibu merasa sedih, cemas, dan bingung**
- ☐ **Ibu merasa malu untuk menyusui**
- ☐ **Suami atau keluarga kurang mendukung dan mengerti ASI**

FAKTOR INTERNAL IBU PASCA BERSALIN (6)

Upaya memperbanyak ASI :

- ☐ **Menyusui bayi setiap 2 jam, siang dan malam hari dengan lama menyusi 10-15 menit disetiap payudara**
- ☐ **Dudukah selama menyusui**
- ☐ **Pastikan bayi menyusu dalam posisi menempel yang baik dan dengarkan suara menelah yang aktif**
- ☐ **Susui bayi di tempat yang tenang serta nyaman dan minumlah setiap kali sehabis menyusui**
- ☐ **Tidurlah bersebelahan dengan bayi**
- ☐ **Ibu harus meningkatkan istirahat dan minum**
- ☐ **Ibu harus yakin dapat memproduksi susu lebih banyak dengan melakukan Hal-hal tersebut.**

FAKTOR INTERNAL IBU PASCA BERSALIN (7)

Cara perawatan payudara:

- ☐ **Mejaga payudara tetap bersih dan kering, terutama bagian putting susu.**
- ☐ **Menggunakan bra yang menyokong payudara**
- ☐ **Apabila putting susu lecet, oleskan kolostrum atau asi yang keluar disekitar pusing setiap kali selesai menyusui.**
- ☐ **Apabila lecet sangat berat, dapat diistirahatkan selama 24 jam. Asi dikeluarkan dan diminumkan menggunakan sendok**
- ☐ **Untuk menghilangkan nyeri, ibu dapat minum paracetamol 1 tablet setiap 4-6 jam**

FAKTOR INTERNAL IBU PASCA BERSALIN (8)

Apabila payudara bengkak akibat pembendungan asi maka ibu dapat melakukan :

- ☐ **Pengkompresan payudara dengan menggunakan kain basah dan hangat selama 5 menit**
- ☐ **Urut payudara dari arah pangkal ke putting atau gunakan sisir untuk mengurut payudara dengan arah “Z” menuju putting**
- ☐ **Keluarkan asi sebagian dari bagian depan payudara sehingga putting susu menjadi lunak**
- ☐ **Susukan bayi setiap 2-3 jam. Apabila bayi tidak bisa mengisap seluruh asi, sisanya keluarkan dengan tangan.**
- ☐ **Letakkan kain dingin pada payudara setelah menyusui**

FAKTOR INTERNAL IBU PASCA BERSALIN (9)

C. Istirahat

Bertujuan untuk memulihkan kembali keadaan fisiknya. Kurang istirahat:

- ☐ **Mengurangi jumlah asi yang diproduksi**
- ☐ **Memperlambat proses involusi uterus dan memperbanyak perdarahan**
- ☐ **Menyebabkan depresi dan ketidaknyamanan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri**

FAKTOR INTERNAL IBU PASCA BERSALIN (10)

D. Ambulasi Dini

Keuntungan dari ambulansi dini antara lain :

- ☐ **Penderita merasa lebih sehat dan kuat**
- ☐ **Faal usus dan kandung kemih menjadi lebih baik**
- ☐ **Memungkinkan bidan untuk memberikan bimbingan kepada ibu mengenai cara merawat bayinya**

FAKTOR INTERNAL IBU PASCA BERSALIN (11)

E. Gizi

Antara lain:

- ☐ **Menkonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari**
- ☐ **Makan dengan diet berimbang untuk mendapatkan protein, mineral, vitamin** ☐ **Minum sedikitnya 3 liter air sehari (menganjurkan ibu untuk minum setiap kali menyusui)**
- ☐ **Pil zat besi harus diminum untuk menambah zat gizi setidaknya selama 40 hari pasca bersalin.**
- ☐ **Minum kapsul vitamin a (200.000 unit) agar bisa memberikan vitamin A kepada bayinya melalui ASI nya**

FAKTOR INTERNAL IBU PASCA BERSALIN (12)

F. Latihan

- a. Mendiskusikan pentingnya mengembalikan otot-otot perut dan panggul kembali normal.**
- b. Menjelaskan bahwa latihan tertentu beberapa menit setiap hari sangat membantu seperti :**

Dengan tidur telentang, lengan disamping, menarik otot perut selagi menarik nafas, tahan nafas kedalam dan angkat dagu ke dada : tahan 1 hitungan sampai 5, Relaks dan ulangi sekali lagi