




KEBUTUHAN DASAR IBU MASA NIFAS DAN MENYUSUI

PENDAHULUAN

- Dalam masa nifas, alat-alat reproduksi akan berangsur-angsur pulih seperti keadaan sebelum hamil.
- Untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pada masa nifas, maka ibu nifas membutuhkan diet yang cukup kalori dan protein, membutuhkan istirahat yang cukup dan sebagainya.



KEBUTUHAN NUTRISI

KEBUTUHAN NUTRISI

- Nutrisi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya.
- Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%
- Wanita dewasa memerlukan 2.200k.kalori
- Ibu menyusui pada 6 bulan pertama memerlukan kalori yang sama dengan wanita dewasa + 700k.kalori, kemudian +500k.kalori bulan selanjutnya.
- Menu makanan seimbang yang harus dikonsumsi adalah porsi cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin, serta bahan pengawet atau pewarna.

Menu makanan juga harus mengandung sumber tenaga, pembangun dan pengatur/pelindung

Sumber Tenaga

- Sumber tenaga/energi untuk pembakaran tubuhm pembentukan jaringan baru, penghematan protein (jika sumber tenaga kurang, protein dapat digunakan sebagai cadangan untuk memenuhi kebutuhan energi)
- Zat gizi sebagai sumber karbohidrat terdiri dari beras, sagu, jagung, tepung terigu dan ubi.
- Zat lemak dapat diperoleh dari hewani (lemak, mentega, keju)
- Zat Nabati (kelapa sawit, minyak sayur, minyak kelapa dan margarine)

Sumber Pembangun

- Sumber pembangun (protein) diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel-sel yang rusak atau mati
- Sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani (ikan, udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu dan keju)
- Protein nabati (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai, tahu dan tempe)

Sumber Pengatur dan Pelindung

- Sumber pengatur dan pelindung (mineral, vitamin dan air) digunakan untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit dan pengatur kelancaran metabolisme dalam tubuh.
- Anjurkan ibu untuk minum setiap sehabis menyusui
- Sumber zat pengatur dan pelindung bisa diperoleh dari semua jenis sayuran dan buah-buahan segar

KEBUTUHAN NUTRISI

- Makanan yang dikonsumsi dianjurkan mengandung 50-60% karbohidrat.
- Laktosa (gula susu) adalah bentuk utama dari karbohidrat yang ada dalam jumlah lebih besar dibandingkan dalam susu sapi. Laktosa membantu bayi menyerap kalsium dan mudah di metabolisme menjadi dua gula sederhana (galaktosa dan glukosa) yang dibutuhkan untuk pertumbuhan otak bayi.
- Lemak 25/35% dari total makanan. Lemak menghasilkan kira-kira setengah kalori yang diproduksi oleh air susu ibu.
- Jumlah kelebihan protein yang diperlukan oleh ibu pada masa nifas adalah sekitar 10-15%.

KEBUTUHAN NUTRISI

- Protein utama dalam air susu ibu adalah *Whey*.
- *Whey* ini menjadi kepala susu yang lembut yang memudahkan penyerapan nutrient kedalam aliran darah bayi.
- Kegunaan vitamin dan mineral adalah untuk melancarkan metabolisme tubuh.
- Vitamin dan mineral yang paling mudah menurun kandungannya dalam makanan adalah Vit B6, tiamin, asam folat, kalsium, seng dan magnesium.
- Kadar Vit B6, tiamin dan asam folat dalam ASI langsung berkaitan dengan diet atau asupan suplemen yang dikonsumsi ibu.



Pilih sayur-sayuran, buah-buahan, daging dan ikan yang segar **Petunjuk untuk mengolah Makanan Sehat**

- Cuci tangan sampai bersih sebelum dan sesudah mengelola makanan.
- Cuci bahan makanan sampai bersih lalu potong-potong.
- Masak sayuran sampai layu.
- Olah makanan sampai matang.
- Hindari pemakaian zat pewarna, pengawet.
- Jangan memakai minyak yang sudah berkali-kali dipakai
- Perhatikan kadaluarsa dan komposisi zat gizi makanan.
- Jangan memilih kaleng yang telah penyok atau karatan.
- Simpan peralatan dapur dalam keadaan bersih dan aman.



KEBUTUHAN CAIRAN

Kebutuhan Cairan

- Fungsi cairan sebagai pelarut zat gizi dalam proses metabolisme tubuh
- Minumlah cairan cukup untuk membuat tubuh ibu nifas tidak dehidrasi, minimal 2-3 liter per hari
- Suplemen mineral untuk asupan tablet tambah darah dan zat besi diberikan selama 40 hari pospartum
- Minumlah kapsul Vit. A (200.000 unit) u/ pertumbuhan Sel, jaringan, gigi dan tulang, perkembangan syaraf penglihatan, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi
- Kegunaan cairan bagi tubuh menyangkut beberapa fungsi berikut :
 - Fungsi sistem perkemihan
 - Keseimbangan dan keselarasan berbagai proses di dalam tubuh

Fungsi sistem perkemihan

- Mencapai hemostatis internal
 - ✓ Keseimbangan cairan dan elektrolit
 - ✓ Cairan yang terdapat dalam tubuh terdiri dari air dan unsur-unsur yang terlarut di dalamnya.
 - ✓ 70% dari air tubuh terletak di dalam sel-sel dan dikenal sebagai cairan intraselular. Kandungan air sisanya disebut cairan ekstraselular.
- Keseimbangan asam basa tubuh
- Mengeluarkan sisa metabolisme, racun dan zat toksin
 - ✓ Ginjal mengekskresi hasil akhir metabolisme protein yang mengandung nitrogen terutama : urea, asam urat, dan kreatinin


Keseimbangan dan Keselarasan Berbagai Proses di dalam Tubuh

- Pengaturan Tekanan Darah
 - ✓ Menurunkan volume darah dan serum sodium (Na) akan meningkatkan serum pottasium lalu merangsang pengeluaran renin yang dalam aliran darah diubah menjadi angiotensin yang akan mengekresikan aldosteron sehingga mengakibatkan terjadinya retensi $\text{Na}^+ + \text{H}_2\text{O}$ kemudian terjadi peningkatan volume darah yang meningkatkan tekanan darah.
- Perangsangan produksi sel darah merah
 - ✓ Dalam pembentukan sel darah merah diperlukan hormon eritropoietin untuk merangsang sumsum tulang hormon ini dihasilkan oleh ginjal

Sistem Urinarius

- Perubahan hormonal pada masa hamil (kadar steroid yang tinggi) turut menyebabkan peningkatan fungsi ginjal,
- Penurunan kadar steroid setelah wanita melahirkan sebab penurunan fungsi ginjal selama masa pasca partum.
- Fungsi ginjal kembali normal dalam waktu satu bulan setelah wanita melahirkan.
- Diperlukan kira-kira 2-8 minggu supaya hipotonia pada kehamilan dan dilatasi ureter serta pelvis ginjal kembali ke keadaan sebelum hamil

Pada sebagian kecil wanita, dilaktasi traktus urinarius bisa menetap selama tiga bulan.



KEBUTUHAN AMBULASI

Kebutuhan Ambulasi

- Sebagian besar pasien dapat melakukan ambulasi segera setelah persalinan usai. Aktivitas tersebut amat berguna bagi semua sistem tubuh, terutama fungsi usus, kandung kemih, sirkulasi dan paru-paru.
- Hal tersebut juga membantu mencegah thrombosis pada pembuluh tungkai dan membantu kemajuan ibu dari ketergantungan peran sakit menjadi sehat.
- Aktivitas dapat dilakukan secara bertahap, memberikan jarak antara aktivitas dan istirahat.
- Dalam 2 jam setelah bersalin ibu harus sudah bisa melakukan mobilisasi.
- Mobilisasi ini dilakukan secara perlahan-lahan dan bertahap.

Kebutuhan Ambulasi

- Mobilisasi dini (*early mobilization*) bermanfaat untuk :
 - Melancarkan pengeluaran lochea, mengurangi infeksi puerperium
 - Ibu merasa lebih sehat dan kuat
 - Mempercepat involusi alat kandungan
 - Fungsi usus, sirkulasi, paru-paru dan perkemihan lebih baik
 - Meningkatkan kelancaran peredaran darah, sehingga mempercepat fungsi ASI dan pengeluaran sisa metabolisme
 - Memungkinkan untuk mengajarkan perawatan bayi pada ibu
- Mencegah trombosis pada pembuluh tungkai



KEBUTUHAN ELIMINASI BAK/BAB

Miksi

- Kebanyakan pasien dapat melakukan BAK secara spontan dalam 8 jam setelah melahirkan
- Miksi hendaknya dilakukan sendiri secepatnya, kadang-kadang wanita mengalami sulit kencing, karena sfingter uretra ditekan oleh kepala janin dan spasme oleh iritasi musculus spinchter selama persalinan, juga karena adanya edema kandung kemih yang terjadi selama persalinan.
- Bila dalam 3 hari ibu tidak dapat berkemih, dapat dilakukan rangsangan untuk berkemih dengan mengompres vesica urinaria dengan air hangat, jika tetap tidak bisa juga maka dapat dilakukan kateterisasi

Defekasi

- Buang Air Besar akan biasa setelah sehari, kecuali bila ibu takut dengan luka di perineum
- Bila sampai 3-4 hari belum BAB, sebaiknya diberikan obat perangsang per oral atau per rektal.

Kebersihan Diri (Personal Hygiene)

- Kebersihan diri membantu mengurangi sumber infeksi dan meningkatkan perasaan nyaman pada ibu
- Anjurkan ibu untuk menjaga kebersihan diri dengan cara
 - Mandi minimal 2 kali sehari
 - Mengganti pakaian dan alas tempat tidur serta lingkungan dimana ibu tinggal
 - Ibu harus tetap bersih dan wangi
 - Merawat perineum dengan baik dengan menggunakan antiseptik dan selalu diingat bahwa membersihkan perineum dari arah depan ke belakang

Kebutuhan Istirahat dan Tidur

- Istirahat tidur yang dibutuhkan ibu nifas sekitar 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari
- Anjurkan ibu untuk istirahat cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan
- Sarankan ibu untuk kembali ke kegiatan-kegiatan rumah tangga secara perlahan
- Kurang istirahat akan memengaruhi ibu dalam berbagai hal, diantaranya :
 - Mengurangi jumlah ASI
 - Memperlambat proses involusi uterus dan memperbanyak perdarahan
 - Menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya

Fungsi Tidur Yang Cukup

- Regenerasi sel-sel tubuh yang rusak menjadi baru
- Memperlancar produksi hormon pertumbuhan tubuh
- Mengistirahatkan tubuh yang letih akibat aktivitas seharian
- Meningkatkan kekebalan tubuh kita dari serangan penyakit

Menambah konsentrasi dan kemampuan fisik

Kebutuhan Seksual

- Ibu yang baru melahirkan boleh melakukan hubungan seksual kembali setelah 6 minggu persalinan
- Bila dengan persalinan normal tanpa robekan, maka diperbolehkan 3-4 minggu setelah proses melahirkan
- Faktor yang memengaruhi hubungan seksual pascapersalinan antara lain :
 - Beberapa wanita merasakan perannya sebagai orang tua sehingga timbul tekanan dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan perannya.
 - Karena adanya luka bekas episiotomi

Lanjutan...

- Faktor yang memengaruhi hubungan seksual pascapersalinan antara lain :
 - Kurangnya informasi tentang seks setelah melahirkan
 - Bahaya berhubungan seks pasca persalinan. Berhubungan seksual selama masa nifas berbahaya apabila pada saat itu mulut rahim masih terbuka maka akan beresiko.
 - Mudah terkena infeksi. Kuman yang hidup diluar akibat hubungan seksual ketika mulut rahim masih terbuka, bisa tersedot masuk kedalam rongga rahim dan menyebabkan infeksi
 - Kecemasan dan kelelahan mengurus bayi baru lahir sering kali membuat gairah bercinta pasangan suami istri surut, terutama pada wanita.
 - Trauma psikis maupun fisik ditinjau dari segi fisik, wanita mengalami perubahan sangat drastis di dalam tubuh. Trauma fisik bisa terjadi saat melahirkan. Rasa sakit akibat pengguntingan bagian dalam bisa terjadi saat melahirkan.

Lanjutan...

- Cara mengatasi masalah yang timbul saat berhubungan seksual :
 - Bila saat berhubungan terasa sakit jangan takut untuk terus terang dengan suami
 - Saat berhubungan dapat menggunakan pelumas/jelly
 - Saat berhubungan suami harus sabar dan berhati-hati
 - Melakukan senam nifas atau olah raga ringan
 - Bidan biasanya memberi batasan rutin 6 minggu pasca persalinan
 - Ungkapkan cinta dengan cara lain seperti duduk berpelukan dll
 - Program kontrasepsi harus segera dilakukan sebelum berhubungan seksual

Lanjutan...

- Agar gairah seks segera kembali berkobar setelah masa nifas, berikut ini hal-hal bermanfaat yang bisa dilakukan :
 - Menjaga badan agar tetap sehat
 - Makan makanan yang bergizi cukup
 - Cukup istirahat
 - Olahraga secara teratur
 - Hindari stress
 - Hindari merokok dan mengonsumsi alkohol

Lakukan perawatan d

Kebutuhan Perawatan Payudara

- Perawatan payudara sebaiknya dilakukan sejak wanita hamil
- Bila bayi meninggal, laktasi harus dihentikan
- Ibu menyusui harus menjaga payudaranya untuk tetap bersih dan kering
- Menggunakan bra yang menyokong payudara
- Apabila puting susu lecet, oleskan ASI pada sekitar puting

Latihan Senam Nifas

- Senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari kesepuluh
- Terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu
- Manfaat senam nifas ini adalah membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, mencegah stress, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen, memperbaiki juga memperkuat otot panggul dan membantu ibu dan untuk lebih relaks dan segar pasca melahirkan

Rencana KB

- Rencana KB setelah ibu melahirkan itu sangatlah penting, dikarenakan secara tidak langsung KB dapat membantu ibu untuk dapat merawat anaknya dengan baik serta mengistirahatkan alat kandungannya (pemulihan kembali alat kandungan).
- Ibu dan suami dapat memilih alat kontrasepsi KB apa saja yang diinginkan.



SELESAI