



KONSEP DASAR MASA NIFAS

Nifas

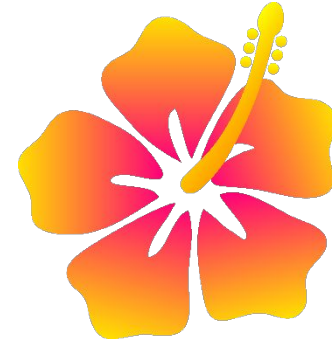


PENGERTIAN NIFAS

1. Nifas adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti semula sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau ± 40 hari.
2. Masa nifas (puerperium) adalah pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat – alat kandungan kembali seperti pra hamil. Lamanya masa nifas ini yaitu 6 – 8 minggu.
3. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu.
4. Masa nifas merupakan masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran yang meliputi minggu-minggu berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali ke keadaan tidak hamil yang normal.

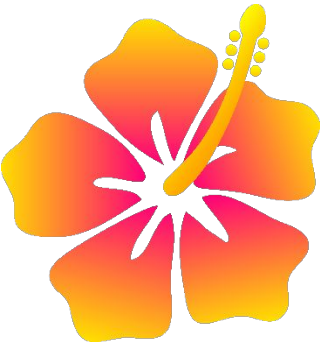
TAHAPAN MASA NIFAS

Puerperium dini



Puerperium intermedial

Remote Puerperium



TAHAPAN MASA NIFAS

Puerperium dini

yaitu kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan

Puerperium intermedial

kepuhian menyeluruh alat-alat genetalia yang lamanya 6 – 8 minggu

Remote puerperium

waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna bisa berminggu-minggu, bulanan atau tahunan

TUJUAN ASUHAN MASA NIFAS

Mendeteksi adanya perdarahan masa nifas.

Menjaga kesehatan ibu dan bayinya.

Melaksanakan skrining secara komprehensif.

Memberikan pendidikan kesehatan diri.

Memberikan pendidikan tentang laktasi dan perawatan payudara.

Konseling tentang KB.

PERUBAHAN PSIKIS

- 1) Perasaan ibu berfokus pada dirinya, berlangsung stlh melahirkan sampai hari ke 2 (***Fase Taking In***)
- 2) Ibu merasa khawatir akan ketidak mampuan merawat bayi, muncul perasaan sedih (Baby Blues disebut ***Fase Taking Hold*** (hari ke 3 – 10)
- 3) Ibu merasa percaya diri utk merawat diri dan bayinya disebut ***Fase Letting Go***. (hari ke 10-akhir masa nifas)



copyright Michele Taras

PERUBAHAN FISIK MASA NIFAS

- 1) Rasa Kram dan mules dibagian bawah perut akibat penciutan rahim (involusi)
- 2) Keluarnya sisa-sisa darah dari vagina (Lochia)
- 3) Kelelahan krn proses melahirkan.
- 4) Pembentukan ASI shg payudara membesar.
- 5) Kesulitan buang air besar (BAB) dan BAK.
- 6) Gangguan otot (betis, dada, perut, panggul dan bokong)
- 7) Perlukaan jalan lahir (lecet atau jahitan)



Scant: <2.5-cm (1-inch) stain



Light: 2.5- to 10-cm (1- to 4-inch) stain



Moderate: 10- to 15-cm (4- to 6-inch) stain



Heavy: Saturated in 1 hour

JENIS-JENIS LOCHEA

- 1) Lochea rubra (Cruenta) : ini berisi darah segar sisa – sisa selaput ketuban, sel – sel desidua, vernix caseosa, lanugo dan meconium, selama 2 hari pasca persalinan.
- 2) Lochea sanguinolenta : warnanya merah kuning berisi darah dan lender. Ini terjadi pada hari ke – 3 – 7 pasca persalinan.
- 3) Lochea serosa : berwarna kuning dan cairan ini tidak berdarah lagi pada hari ke – 7 – 14 pasca persalinan.
- 4) Lochea alba : cairan putih yang terjadinya pada hari setelah 2 minggu pasca persalinan.
- 5) Lochea parulenta : ini karena terjadi infeksi, keluar cairan seperti nanah berbau busuk.
- 6) Lochiotosis : lochea tidak lancar keluarnya.

Perubahan Warna Darah Lochea

Hari	Warna	Normal	Tidak normal
1 – 3	Merah	berbentuk bekuan, pengeluaran meningkat bila menyusui	Jumlah bekuan sgt byk, berbau pembalut basah merata
4-9	Pink	Darah encer	Berbau, pembalut basah merata
> 9	Putih	Putih kekuning-kuningan, jumlah sedikit	Berbau, basah merata, warna pink atau merah



LOCHIA WHAT'S NORMAL & WHAT'S NOT

DAY 1 TO 4



DAY 4 TO 10



DAY 10 TO 28

**BRIGHT/DARK RED
"HEAVY FLOW"
BLOOD
SMALL /MEDIUM
CLOTS**

**BROWN/PINK
LESS BLOOD
MORE DISCHARGE
FEWER CLOTS**

**WHITE/YELLOW
DISCHARGE
LITTLE OR NO BLOOD
NO CLOTS**

RED FLAGS

**SLOW DOWN & CALL YOUR
HEALTHCARE PROVIDER**

- Your bleeding slows/stops and then starts again.
- You are soaking through a pad in 1 hour or less
- You are passing clots bigger than 2" in diameter
- You have a fever or flu-like symptoms
- You have abdominal pain (more than cramping)

WHY DO YOU BLEED AFTER BIRTH?

- Healing the site where your placenta separated from your uterus
- Releasing extra fluids, blood, and tissue from pregnancy


SELF CARE

- Cotton undies
- Peri-bottles
- Cool compress
- Herbal sitz baths



Education & Support
www.hellobabypptbo.com

PERAN DAN TANGGUNG JAWAB BIDAN DALAM MASA NIFAS



Memberikan dukungan secara berkesinambungan selama masa nifas.
Sebagai promotor hubungan antara ibu dan bayi serta keluarga.
Mendorong ibu untuk menyusui bayinya dengan meningkatkan rasa nyaman.
Membuat kebijakan, perencanaan program kesehatan yang berkaitan ibu dan anak.
Mendeteksi komplikasi dan perlunya rujukan.

Next....

- Memberikan informasi dan konseling untuk ibu dan keluarganya mengenai cara mencegah perdarahan, mengenali tanda-tanda bahaya, menjaga gizi yang baik, serta mempraktekkan kebersihan yang aman.
- Melakukan manajemen asuhan kebidanan
- Memberikan asuhan kebidanan secara professional.
- Mendukung pendidikan kesehatan termasuk pendidikan dalam peranannya sebagai orang tua.

Tujuan kunjungan masa nifas yaitu:

Menilai kondisi kesehatan ibu dan bayi.

Melakukan pencegahan terhadap kemungkinan-kemungkinan adanya gangguan kesehatan ibu nifas dan bayinya.

Mendeteksi adanya komplikasi atau masalah yang terjadi pada masa nifas.

Menangani komplikasi atau masalah yang timbul dan mengganggu kesehatan ibu nifas maupun bayinya.

9 Deteksi Dini Komplikasi pada Masa Nifas

A. Perdarahan Pervaginam

Perdarahan pervaginam yang **melebihi 500 ml** setelah bersalin didefenisikan sebagai **perdarahan pasca persalinan.**

Beberapa masalah



- Perkiraan kehilangan darah biasanya tidak sebanyak yang sebenarnya
- Volume darah yang hilang juga bervariasi
- Perdarahan dapat terjadi dengan lambat untuk jangka waktu beberapa jam

Penyebab:

- Uterus atonik
- Trauma genitalia
- Koagulasi intravascular disetaminata.
- Inversi uterus.



Pencegahan Infeksi Nifas

Masa kehamilan

Masa persalinan

Mengurangi atau mencegah faktor-faktor predisposisi seperti anemia, malnutrisi dan kelemahan, serta mengobati penyakit-penyakit yang diderita oleh ibu. Pemeriksaan dalam jangan dilakukan kalau tidak ada indikasi yang perlu.

- Hindari pemeriksaan dalam berulang-ulang, lakukan bila ada indikasi dengan sterilitas yang baik, apalagi bila ketuban telah pecah.
- Hindari partus terlalu lama dan ketuban pecah lama.
- Jagalah sterilitas kamar bersalin dan pakailah masker, alat-alat harus suci hama.



KEBIJAKAN PROGRAM NASIONAL MASA NIFAS

- kebijakan program nasional pada masa nifas **paling sedikit 4 kali kunjungan** yang dilakukan

Kunjungan masa nifas...

- **6 – 8 jam setelah persalinan**
- **6 hari setelah persalinan**
- **2 minggu setelah persalinan**
- **6 minggu setelah persalinan**

PERAWATAN IBU NIFAS SETELAH 6-8 JAM MELAHIRKAN



- Mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri.
- Mendeteksi dan merawat penyebab lain perdarahan, merujuk bila perdarahan berlanjut.
- Memberikan konseling pada ibu atau salah satu anggota keluarga bagaimana mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri.
- Pemberian ASI awal.
- Melakukan hubungan antara ibu dan bayi.
- Menjaga bayi tetap sehat dengan cara mencegah hipotermi

6 hari setelah persalinan

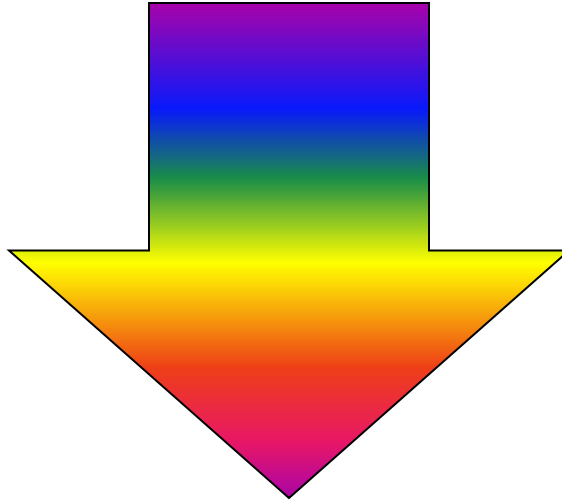
- Pastikan involusi uterus, uterus, fundus, tidak ada perdarahan abnormal
- Nilai ada/tdk tanda-tanda demam, infeksi, atau perdarahan abnormal
- Pastikan ibu cukup mengkonsumsi nutrisi yang baik
- Pastikan ibu menyusui dengan baik
- konseling pada ibu ----asuhan neonatus

2 minggu setelah persalinan



- Memastikan rahim sudah kembali normal dengan mengukur dan meraba bagian rahim.

6 minggu setelah persalinan



- Menanyakan pada ibu tentang penyulit-penyulit yang ia atau bayi alami
- Memberikan konseling untuk KB secara dini.



Terima Kasih

Be a good midwife...