

NUTRISI IBU MASA NIFAS

Ibu nifas memerlukan nutrisi dan cairan untuk pemulihan kondisi kesehatan setelah melahirkan, cadangan tenaga serta untuk memenuhi produksi air susu. Ibu nifas dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan akan gizi sebagai berikut :

Mengonsumsi makanan tambahan, kurang lebih 500 kalori setiap hari.

Makan dengan diet gizi seimbang untuk memenuhi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Minum air sedikitnya 3 liter setiap hari.

Mengonsumsi tablet besi selama 40 hari post partum.

HAL YANG HARUS DIHINDARI SELAMA NIFAS

- ✘ Membuang ASI yang pertama keluar (kolostrum) karena sangat berguna untuk kekebalan tubuh anak.
- ✘ Membersihkan payudara dengan alkohol/povidon iodine/obat merah atau sabun karena bisa terminum oleh bayi.
- ✘ Latihan fisik dengan posisi telungkup.
- ✘ Mengikat perut terlalu kencang.
- ✘ Menempelkan dedaunan pada area kemaluan.

MEDIA INFORMASI

Hotline 24 Jam :

(021) 2905 9999

WhatsApp :

081296343161

Website :

www.rsudpasarminggu.jakarta.go.id

E-mail :

marketingrsudpm@gmail.com

Media Sosial :

 RSUD Pasar Minggu

 [rsudpasarminggu](https://www.instagram.com/rsudpasarminggu)

 RSUD Pasar Minggu

 [rsudpasarminggu](https://www.twitter.com/rsudpasarminggu)



Rumah Sehat
untuk Jakarta
RSUD Pasar Minggu

Jakarta
kota kolaborasi

RSUD PASAR MINGGU PERAWATAN UNTUK IBU NIFAS

NO: 36/PKRS/I/2023



APA ITU NIFAS ?

- Nifas adalah pendarahan yang keluar dari vagina dan terjadi pada perempuan yang baru saja melahirkan.
- Masa nifas adalah masa setelah seorang ibu melahirkan bayi yang dipergunakan untuk memulihkan kesehatannya kembali. Umumnya masa berlangsung 4 - 6 minggu.



PERAWATAN NIFAS

- Perawatan ibu nifas mulai 6 jam sampai 42 hari pasca bersalin pasca bersalin oleh tenaga kesehatan minimal 4 kali kunjungan nifas
- Pelayanan kesehatan ibu nifas meliputi :
 1. Menanyakan kondisi ibu nifas secara umum.
 2. Pengukuran tekanan darah, suhu tubuh, pernapasan, dan nadi.
 3. Pemeriksaan lochia dan pendarahan.
 4. Pemeriksaan kondisi jalan lahir dan tanda infeksi.
 5. Pemeriksaan kontraksi rahim dan tinggi fundus uteri.
 6. Pemeriksaan payudara dan anjuran pemberian ASI Eksklusif.
 7. Pemberian kapsul vitamin A (2 kapsul)
 8. Pelayanan kontrasepsi pasca persalinan.
 9. Konseling.
 10. Tatalaksana pada ibu nifas sakit atau ibu nifas dengan komplikasi.
 11. Pemberian edukasi kepada ibu nifas.

KENALI GEJALA DEPRESI PASCA MELAHIRKAN

- **Baby Blues**
Terjadi setelah melahirkan dan memuncak dalam beberapa hari hingga 2 minggu
Gejala
Suasana perasaan tidak stabil, mudah menangis, sulit tidur, mudah cemas dan mudah tersinggung.
- **Depresi Paska Melahirkan**
Terjadi dalam 2 minggu paska melahirkan, secepatnya 48-72 jam pertama paska melahirkan.
Gejala
Mudah tersinggung, perubahan perasaan dan dan perilaku yang tidak serasi/sesuai, gangguan tidur, berhalusinasi dan mengalami waham delusi.
- **Depresi Paska Melahirkan**
Terjadi sekitar 4 minggu setelah melahirkan, minimal selama 2 minggu berturut-turut
Gejala
Merasa sangat sedih, tertekan, gangguan tidur, mudah marah, mudah tersinggung, khawatir tidak dapat menjadi ibu yang baik, pikiran melukai diri/bayinya dan merasa menderita terhadap gejala yang dialami.