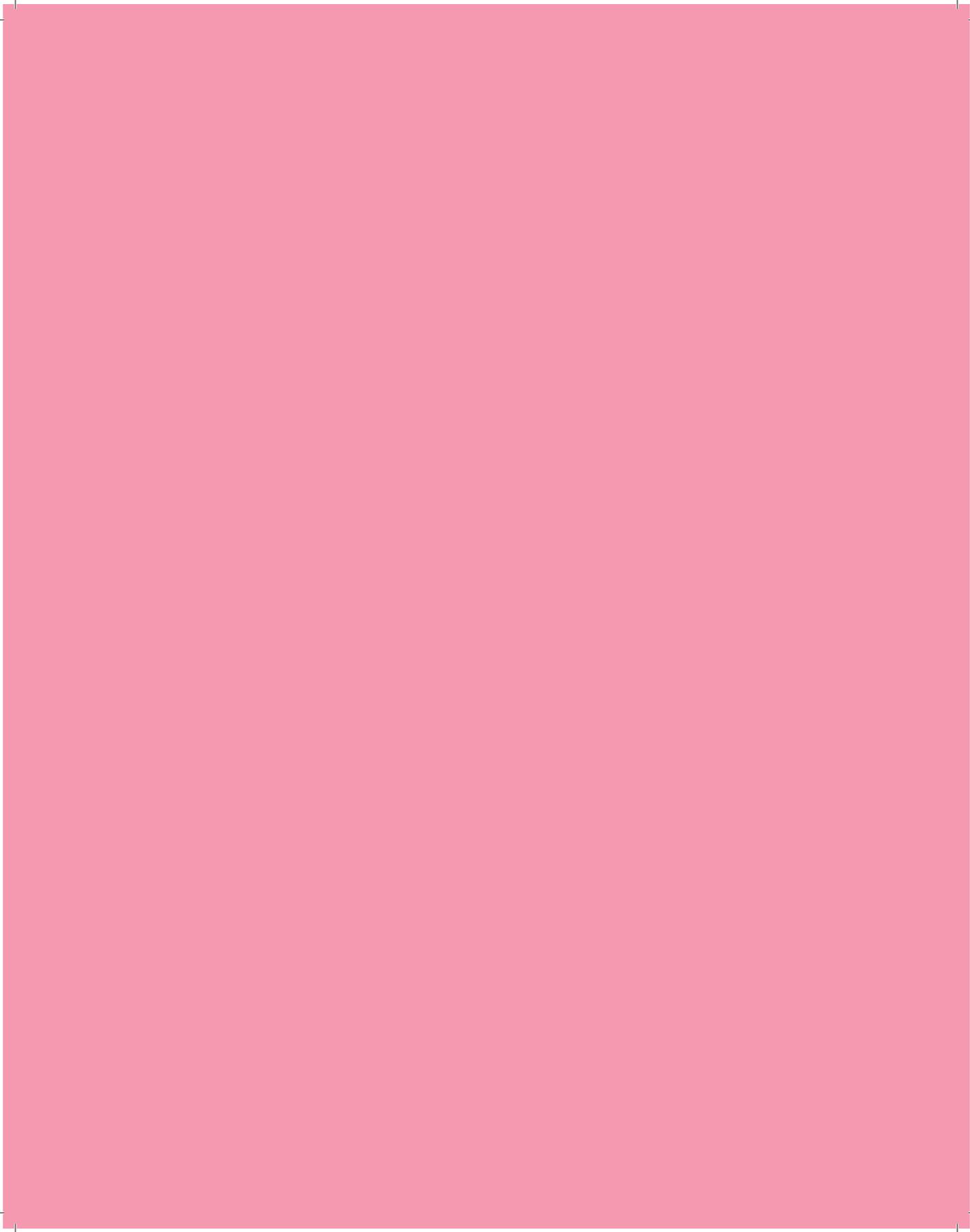


**MATERI KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI
PEDOMAN UNTUK PUSKESMAS DALAM
PEMBERDAYAAN LANJUT USIA**



**Seri
Kesehatan
Ibu Hamil,
Bersalin
dan Nifas**



Peran lansia dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil, bersalin dan nifas :

1. Mengingatnkan untuk memeriksakan kehamilan dan nifas ke tenaga kesehatan.
2. Mengingatnkan ibu hamil untuk minum tablet tambah darah (TTD).
3. Memberi nasihat gizi, aktivitas fisik dan hal yang harus dihindari ibu hamil.
4. Memberi nasihat kepada ibu hamil agar melakukan rangsangan untuk perkembangan otak janin.
5. Mendorong untuk segera ke fasilitas kesehatan bila ada tanda bahaya kehamilan, persalinan dan nifas.
6. Mengingatnkan ibu hamil untuk membawa dan memanfaatkan buku KIA.
7. Menganjurkan ibu hamil untuk mengikuti kelas ibu hamil.
8. Mendukung perencanaan persalinan dan menasihati untuk melahirkan di fasilitas kesehatan.
9. Memberi nasihat dan mendukung Inisiasi Menyusu Dini (IMD).
10. Menyarankan ibu hamil untuk merencanakan penggunaan Kontrasepsi Paska Persalinan.
11. Menyarankan keluarga untuk menjadi peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN)



KEHAMILAN

Frekuensi Pemeriksaan kehamilan Paling sedikit 4 kali selama hamil

1. 1 kali pada usia kandungan sebelum 3 bulan
2. 1 kali pada usia kandungan 4-6 bulan
3. 2 kali pada usia kandungan 7-9 bulan



Pelayanan kesehatan pada ibu hamil

1. Pengukuran tinggi badan dan berat badan
2. Pengukuran tekanan darah
3. Pengukuran lingkar lengan atas
4. Pemeriksaan tinggi rahim (fundus uteri)
5. Penentuan letak janin dan penghitungan denyut jantung janin
6. Pemeriksaan status imunisasi tetanus toksoid.
7. Pemberian tablet tambah darah.
8. Tes laboratorium seperti: Kadar darah merah/hemoglobin (Hb), Golongan Darah, Protein Urin dan lain-lain.
9. Konseling atau penjelasan.
10. Tata laksana atau pengobatan.



2.

Tanda bahaya dalam kehamilan

1. Muntah terus menerus dan tidak mau makan/ minum
2. Nyeri kepala, demam atau panas tinggi
3. Bengkak di kaki, tangan dan wajah atau sakit kepala disertai kejang.
4. Janin dirasakan kurang bergerak dibandingkan sebelumnya
5. Perdarahan pada hamil muda dan hamil tua
6. Air ketuban keluar sebelum waktunya



Permasalahan kehamilan lainnya

1. Demam, menggigil dan berkeringat terutama bila berada pada daerah yang secara menetap ada penyakit malaria.
2. Terasa sakit pada saat kencing atau keputihan / gatal di daerah kemaluan
3. Batuk lebih dari 2 minggu
4. Jantung berdebar-debar atau nyeri dada.
5. Diare berulang
6. Sulit tidur dan cemas berlebihan



Perawatan sehari hari

1. Makan beragam makanan sesuai pola gizi seimbang dan 1 porsi lebih banyak dari sebelum hamil
2. Istirahat cukup
3. Menjaga kebersihan diri
4. Melakukan aktivitas fisik
5. Mengurangi stres

Hal yang dihindari



Perencanaan Persalinan

Untuk menghadapi persalinan, maka diperlukan persiapan yang disebut Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) dengan stiker, yaitu:

- a) Mendapatkan informasi tentang tanggal taksiran persalinan ke bidan/dokter.
- b) Memutuskan tempat dan penolong persalinan.
- c) Mempersiapkan biaya persalinan dengan menjadi peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dan atau dengan Tabungan Ibu Bersalin (Tabulin).
- d) Mempersiapkan transportasi menuju fasilitas kesehatan.
- e) Mempersiapkan calon pendonor darah.
- f) Mempersiapkan perlengkapan ibu dan bayi.



Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)

Buku KIA merupakan buku yang berisi catatan kesehatan ibu (hamil, bersalin, dan nifas) dan anak (bayi baru lahir sampai anak usia 6 tahun), serta berbagai informasi cara memelihara dan merawat kesehatan ibu dan anak.

Buku KIA harap selalu dibawa :

- a) Pada saat ibu hamil, bersalin, dan ibu nifas serta anak berkunjung ke fasilitas pelayanan kesehatan.
- b) Pada saat berkunjung ke posyandu, kelas ibu hamil, kelas ibu balita, Pos PAUD dan BKB.



6.

Ibu Hamil, Bersalin dan Nifas

Kelas Ibu Hamil

- Merupakan sarana belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka (pertemuan) bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir melalui praktik dengan menggunakan buku KIA.
- Di kelas ibu hamil, ibu mendapatkan informasi mengenai kehamilan, persalinan, nifas, serta perawatan bayi baru lahir.
- Ikuti kelas ibu hamil paling sedikit 4 kali pertemuan, sebaiknya 1 pertemuan dihadiri bersama suami/keluarga.



Persalinan dan Nifas . —

Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Setelah bayi lahir dengan sehat, Ibu diharapkan segera melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD). IMD adalah meletakkan bayi di dada Ibu dengan **segera**. Kontak kulit antara ibu dan bayi dilakukan sekurang-kurangnya 1 jam, untuk memberikan kesempatan kepada bayi menyusu sesegera mungkin.



Tanda awal persalinan

1. Perut mulas secara teratur, timbulnya semakin sering dan semakin lama
2. Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir atau keluar cairan ketuban dari jalan lahir



Pemeriksaan nifas

1. Pemantauan kondisi fisik dan psikologis ibu
2. Pemantauan kondisi bayi
3. Mendeteksi adanya masalah kesehatan pada saat nifas
4. Pemberian informasi atau konsultasi tentang gizi ibu, keluarga berencana, perawatan diri, perawatan bayi dan manfaat pemberian ASI eksklusif 6 bulan

8.



Frekuensi Pemeriksaan Nifas

1. Kunjungan pertama : 6 jam - 3 hari setelah melahirkan
2. Kunjungan kedua : hari ke-4 sampai hari ke-28 setelah melahirkan
3. Kunjungan ketiga : hari ke-29 sampai hari ke-42 setelah melahirkan



Pemeriksaan Nifas ini bisa juga dilaksanakan bersamaan dengan Pemeriksaan Bayi Baru Lahir.

Frekuensi Pemeriksaan Bayi Baru Lahir (BBL)

1. Kunjungan pertama : 6 jam - 48 jam setelah lahir
2. Kunjungan kedua : hari ke-3 sampai hari ke-7 setelah lahir
3. Kunjungan ketiga : hari ke-8 sampai hari ke-28 setelah lahir

Pelayanan kesehatan ibu nifas

1. Menanyakan kondisi ibu nifas secara umum
2. Pengukuran tekanan darah , suhu tubuh, pernafasan dan nadi
3. Pemeriksaan kondisi jalan lahir
4. Pemeriksaan kontraksi rahim dan tinggi rahim
5. Pemeriksaan payudara dan anjuran pemberian ASI eksklusif
6. Pemberian kapsul Vitamin A



7. Pelayanan KB pasca persalinan / setelah persalinan
8. Konseling atau penjelasan dan pendidikan kesehatan
9. Pengobatan pada ibu nifas yang sakit atau mengalami komplikasi

Tanda bahaya nifas

1. Perdarahan atau keluar cairan berbau dari jalan lahir.
2. Bengkak di wajah, tangan atau kaki, sakit kepala serta kejang.
3. Demam lebih dari 2 hari.
4. Payudara bengkak, kemerahan dan disertai rasa sakit.
5. Ibu terlihat sedih murung dan menangis tanpa sebab.



Hal-hal yang harus dihindari selama bersalin dan nifas

1. Membuang ASI yang pertama keluar (*kolostrum*) karena sangat berguna untuk kekebalan tubuh anak.
2. Membersihkan payudara dengan *alcohol / povidone iodine /* obat merah atau sabun karena bisa terminum oleh bayi.
3. Mengikat perut terlalu kencang.



4. Menempelkan daun-daunan pada kemaluan karena dapat menimbulkan infeksi.
5. Mengurangi asupan makanan atau berpantang untuk menurunkan berat badan/alasan lain yang tidak berdasar.



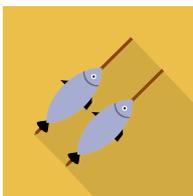
MITOS .

Mitos terkait kesehatan ibu hamil, bersalin dan nifas



- **Ibu hamil tidak boleh melakukan hubungan seksual** (informasi salah)

Seharusnya: Hubungan seksual boleh dilakukan selama kehamilan. Tidak boleh dilakukan antara lain bila ada risiko keguguran, perdarahan, infeksi, dan ari-ari berada di bawah. Ibu hamil dapat melakukan konsultasi ke petugas kesehatan mengenai cara yang aman dalam berhubungan seksual.



- **Setelah melahirkan ibu tidak boleh makan ikan karena nanti darah yang keluar akan berbau amis** (informasi salah)

Seharusnya: Darah yang keluar memang berbau amis, namun jika berbau busuk kemungkinan sudah ada infeksi. Ikan harus dimakan karena ibu setelah melahirkan memerlukan protein dari ikan dan sumber lainnya untuk pemulihan kesehatannya.





- Setelah melahirkan ibu tidak boleh makan makanan yang berkuah sebab nantinya vagina akan basah terus (informasi salah)

Seharusnya: Pada masa nifas pasti akan ada cairan yang keluar dari vagina, makanan berkuah boleh dimakan.



- Ibu dan bayi setelah lahir tidak boleh keluar rumah sampai 40 hari (informasi salah)

Seharusnya: Sinar matahari pagi sangat baik untuk mencukupi kebutuhan vitamin D baik ibu dan bayi. Bayi boleh dibawa keluar rumah untuk mendapatkan sinar matahari dan dibawa ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk pemeriksaan kesehatan atau pengobatan bila sakit.





“Lansia Berdaya, Keluarga Sehat “

Informasi lebih lanjut hubungi :

DIREKTORAT KESEHATAN KELUARGA

Jl. H.R. Rasuna Said Blok X-5 Kavling 4-9

Gedung Adyatma Lt. 7 Ruang 712-713

Jakarta Telp. 021 5203116
