

Apa itu Masa Nifas?

Masa nifas dapat dibagi menjadi 3 bagian, yaitu pasca nifas, masa nifas dini dan masa nifas lanjut, yang masing-masing memiliki ciri khas tertentu.

Pasca nifas adalah masa setelah persalinan sampai 24 jam sesudahnya (0-24 jam sesudah melahirkan).

Masa nifas dini adalah masa permulaan nifas, yaitu 1 hari sesudah melahirkan sampai 7 hari lamanya (1 minggu pertama).

Masa nifas lanjut adalah 1 minggu sesudah melahirkan sampai dengan 6 minggu setelah melahirkan.



Perawatan Masa Nifas

Pada masa nifas ini, terjadi banyak perubahan pada tubuh sang ibu, misalnya rahim yang tadinya membesar karena pertumbuhan janin, mulai kembali ke ukuran sebelum hamil. Selain itu, jalan lahir yang tadinya melebar karena dilewati oleh bayi pada proses persalinan, kini mulai mengecil dan kembali seperti sebelum hamil. Dinding perut yang tadinya longgar kini mulai mengencang kembali, dan payudara semakin membesar karena adanya produksi ASI. Masa nifas ini bersamaan dengan mulainya masa menyusui, sehingga masa ini sangat penting bagi keberhasilan ibu memberikan ASI eksklusif.



Kolostrum (ASI yang pertama kali keluar) yang muncul pada awal masa nifas, yang kaya akan nutrisi penting bagi sistem kekebalan dan kecerdasan bayi, jangan sampai terlewatkan untuk diberikan pada bayi.

1. Masa Nifas

Anda pasti sudah tahu bahwa masa nifas merupakan "ritual" yang harus dilakukan setelah melahirkan. Dalam masa nifas, Anda dan pasangan harus puasa bercinta selama enam bulan. Masa puasa ini dilakukan untuk menghindari terjadinya infeksi atau pendarahan pada organ intim perempuan.

Setelah melahirkan, organ intim perempuan membutuhkan waktu istirahat untuk mengembalikan fleksibilitasnya. Setelah melahirkan juga masih ada darah kotor yang harus dikeluarkan. Ketika terjadi infeksi, darah kotor ini akan terkena bakteri sehingga menimbulkan bau yang tak sedap.

2. Diet

Diet tak cuma dianjurkan untuk Anda yang ingin menurunkan berat badan, tapi juga untuk Anda yang baru melahirkan. Bedanya terletak pada kebutuhan asupan dan juga jenis makanan yang dibutuhkan tubuh.

Setelah melahirkan, Anda dianjurkan untuk menyantap makanan yang tinggi protein, zat besi, kalsium, dan serat. Asupan kalori yang dianjurkan berkisar



2700 kalori sehari. Biasanya setelah melahirkan, ibu akan mengalami wasir. Ini sebabnya dianjurkan mengonsumsi banyak serat agar wasir cepat hilang.

Selain asupan makanan, Anda juga disarankan untuk banyak mengonsumsi cairan. Ia menyarankan agar Anda minum minimal tiga liter air putih dan dua liter susu setiap hari.

3. Perawatan Mis V

Selain melakukan perawatan tubuh pasca melahirkan, ibu juga harus mengetahui bagaimana cara merawat miss v setelah melahirkan. Ada beberapa cara merawat miss v yang sangat mudah dilakukan:

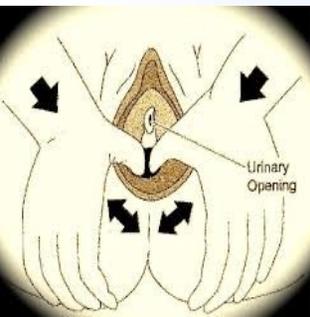
Pertama, anda bisa mengurangi rasa sakit di luka jahitan dengan cara mengompres bagian luka jahit. Anda bisa menggunakan es dan kain bersih yang ditempelkan di luka jahit.

Kedua, ibu harus membersihkan luka jahitan dengan waslap dan sabun.

Ketiga, anda harus selalu menyiram miss v dengan air dingin setelah buang air kecil. Sebaiknya lakukan cebok dari arah depan ke daerah belakang.

Keempat, ibu harus menghindari melakukan aktifitas yang berat setelah melahirkan. Anda harus sering berbaring ditempat tidur dan duduk. Ketika duduk sebaiknya anda melakukan dengan hati-hati.

Kelima, anda bisa mengoleskan luka jahitan dengan salep antibiotic. Salep antibiotik tersebut harus dengan resep dokter atau bisa juga dengan gamat gel. Anda juga harus sering berganti celana dalam apalagi ketika celana dalam anda basah.



4. Hormon dan Emosi

Perubahan hormon dan emosi ibu hamil dan melahirkan sangat mudah berubah. Hal ini disebabkan karena *post partum blues*, kurang tidur, kelelahan saat mengurus bayi dan lain-lainnya. Oleh karena itu, setelah melahirkan Anda juga butuh waktu untuk merawat diri sendiri alias *me time*. Lakukan berbagai hal yang membuat Anda senang seperti ke spa, ke salon, belanja, dan *hang out* den-



Pada ibu yang bersalin secara normal (bukan operasi), sebaiknya dianjurkan untuk kontrol kembali 6 minggu sesudah melahirkan. Pemeriksaan meliputi keluhan, selera makan, gangguan berkemih dan buang air besar, ASI (payudara dan puting susu), luka jalan lahir, keputihan, riwayat demam dan perdarahan, dan pemeriksaan organ kandungan. Pemeriksaan tersebut tidak merupakan pemeriksaan terakhir, terlebih jika ditemukan kelainan meskipun sifatnya ringan.



INGIN TAHU?
BANYAK MEMBACA

Perawatan Masa
NIFAS
(Setelah Ibu
Melahirkan)



RSUD TAMAN HUSADA BONTANG

Jl. Lejten. S. Parman No.1 Bontang
Tel. : 0548-22111, Fax. : 0548-29111,
Tel-IGD. : 0548-23000
Web : rsud.bontangkota.go.id

