

Perawatan Payudara

Perawatan payudara pada masa nifas adalah suatu kebutuhan bagi ibu yang baru saja melahirkan. Masa nifas sendiri adalah selama enam minggu atau 40 hari setelah persalinan. Pada masa nifas perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama untuk memperlancar pengeluaran air susu ibu (ASI). Hal ini terjadi karena pada masa ini ibu mengalami perubahan fisik dan alat reproduksi yang kembali ke keadaan sebelum hamil, masa laktasi maupun perubahan psikologis untuk mendapatkan keturunan baru. Dengan melakukan perawatan yang tepat yang biasanya berupa pegurutan dan pemijatan menggunakan beberapa bahan dan alat-alat yang alami, diharapkan ibu merasa lebih nyaman menyusui bayinya.



Dengan melakukan perawatan payudara saat nifas diharapkan ibu dapat meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar air susu. Payudara adalah satu-satunya penghasil ASI. Jika hal itu sudah terjadi maka dapat berdampak pada bayi. Selain itu, payudara ibu juga berisiko menjadi kendur setelah menyusui jika tidak langsung dirawat saat masa nifas.



Manfaat perawatan payudara

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa

nifas untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara dapat dilakukan dua kali sehari yaitu saat mandi pagi dan mandi sore. Berikut adalah manfaat perawatan payudara:

1. Memelihara kebersihan payudara sehingga bayi mudah menyusui pada ibunya
2. Melenturkan dan menguatkan putting susu sehingga bayi mudah menyusui
3. Mengurangi risiko luka saat bayi menyusui
4. Merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI menjadi lancar
5. Untuk persiapan psikis ibu menyusui dan menjaga bentuk payudara

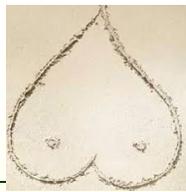
Akibat yang timbul jika tidak melakukan perawatan payudara

1. Anak susah menyusui karena payudara yang kotor
2. Putting susu tenggelam sehingga bayi susah menyusui
3. ASI menjadi lama keluar sehingga berdampak pada bayi
4. Produksi ASI terbatas karena kurang dirangsang melalui pemijatan dan pengurutan
5. Terjadi pembengkakan, peradangan pada payudara dan kulit payudara terutama pada bagian puting mudah lecet



**PAYUDARA ANDA ADALAH SUMBER
NUTRISI BAYI ANDA,
JAGALAH AGAR TETAP BERSIH**

TEKNIK PERAWATAN PAYUDARA



Langkah-langkah perawatan

- Persiapan ibu
 - 1). Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
 - 2). Buka pakaian
 - 3). Persiapan alat :
 - a. Handuk
 - b. Kapas yang dibentuk bulat
 - c. Minyak kelapa atau baby oil
 - d. Waslap atau handuk kecil untuk kompres
 - e. Dua baskom masing-masing berisi air hangat dan air dingin
- Pelaksanaan
 1. Buka pakaian ibu
 2. Letakkan handuk di atas pangkuan ibu tutuplah payudara dengan handuk
 3. Buka handuk pada daerah payudara dan taruh di pundak
 4. Kompres puting susu dengan menggunakan kapas minyak selama 3-5 menit agar epitel yang lepas tidak menumpuk lalu bersihkan kerak-kerak pada puting susu
 5. Bersihkan dan tariklah puting susu keluar terutama untuk puting susu yang datar
 6. Ketuk-ketuk sekeliling puting susu dengan ujung-ujung jari

Payudara dikompres dengan air hangat lalu dingin secara bergantian kira-kira 5 menit (air hangat dahulu). Keringkan dengan handuk dan pakailah BH khusus yang dapat menopang dan menyangga payudara.

1 Pemanasan



Hangatkan payudara dengan handuk hangat selama 2 menit, 4-5 kali

Pengurutan I

Mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah pangkal ke arah puting susu.



Pijat bentuk melingkar dan spiral ke arah areola (3-4 kali untuk tiap payudara)

Pengurutan II

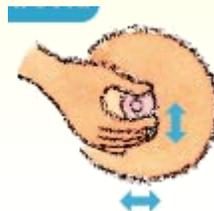
Membuat gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu (dilakukan 5-6 kali/20-30 kali) pada kedua payudara



Pijat melingkar mengikuti bundaran payudara (5-6 kali untuk tiap payudara)

Pengurutan III

Meletakkan kedua tangan diantara payudara, mengurut dari tengah ke atas sambil mengangkat kedua payudara dan lepaskan keduanya perlahan.

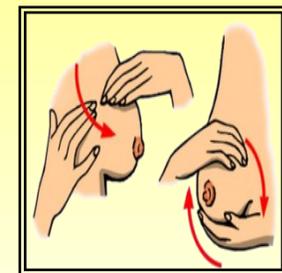


Pijat dengan perlahan ke arah atas & bawah dari kanan ke kiri (5-6 kali untuk tiap payudara)

Perawatan Payudara



PASCA BERSALIN



RSUD TAMAN HUSADA BONTANG

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

