

Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui

LINK DOWNLOAD

PERAWATAN PAYUDARA

PADA IBU HAMIL

Pengertian

Perawatan payudara saat hamil adalah merawat sedini mungkin payudara ibu pada saat kehamilan untuk mempersiapkan payudara sebagai penghasil ASI serta kebersihannya dan tehnik perawatannya.

Tujuan :

- ? Memelihara kebersihan payudara.
- ? Melenturkan dan menguatkan puting.
- ? Mengatasi puting susu datar / masuk.
- ? Memperlancar pengeluaran ASI.

Pelaksanaan.

Persiapan alat:

Handuk, kapas,minyak kelapa, mangkok susu dan pompa puting susu.

Perawatan Puting Susu.

A. Puting susu normal.

Kompres puting susu dengan kapas minyak selama 2 menit. Basahi kedua telapak tangan dengan minyak kelapa. Tarik kedua puting bersama-samadan putar ke dalam kemudian keluar sebanyak 20 kali.

B. Puting susu datar atau masuk.

Menurut Hoffman :

Dengan jari telunjuk / ibu jari mengurut disekitar puting susu ke arah berlawanan sampai merata.

Puting susu dirangsang dengan ujung waslap / handuk kering yang digerakan ke atas bawah beberapa kali.

Basahi kedua telapak tangan dengan minyak kelapa.Tarik kedua puting bersama-sama dan putar ke dalam kemudian keluar selama 20 kali.

PERAWATAN PAYU DARA

SESUDAH MELAHIRKAN

A. Tujuan:

Mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga memperlancar pengeluaran Air susu Ibu (ASI).

B. Pelaksanaan:

Persiapan alat :

Handuk, minyak kelapa, air panas, air dingin, waskom dua.

Cara Pelaksanaan :

Pengurutan :

? Basahi kedua telapak tangan dengan minyak , letakan antara kedua payudara.

? Kedua telapak tangan diurutkan dari tengah, ke atas, ke samping dan ke bawah. Payudara diangkat terus dilepas. Lakukan 20 ? 30 kali pada setiap payudara.

? Telapak tangan kiri menopang payudara kiri, dengan jari-jari tangan kanan sisi kelingking urut payudara ke arah puting, lakukan 20- 30 kali setiap payudara.

? Sama dengan pengurutan yang kedua tadi, tetapi tangan kanan digenggam dan dengan tulang sendi jari, payudara diurut dari pangkal payudara kearah puting susu lakukan 20 ? 30 kali setiap payudara.

Perangsangan.

Selesai pengurutan diteruskan dengan penyiraman payudara dengan air hangat kuku dahulu, lalu dengan air dingin bergantian selama 5 menit. Setelah itu pakailah BH yang menopang.

MANFAAT AIR SUSU IBU

1. Mengandung berbagai zat penangkal infeksi.
2. Mudah dicerna karena mengandung zat pencern.
3. Bukan protein asing sehingga tidak menyebabkan alergi.
4. Kontak kasih sayang ibu dan bayi lebih lama.

5. Ibu merasa bangga dan dibutuhkan.
6. Isapan bayi membantu rahim berkontraksi sehingga mengurangi perdarahan setelah melahirkan.
7. Dengan pemberian ASI eksklusif (selama 4 bulan secara terus menerus) dapat menjarangkan kehamilan atau bermakna KB.
8. Dengan menyusui teratur, produksi hormon akan teratur pula sehingga ASI tetap tersedia cukup bagi bayi yang dikasihi.
9. ASI lebih murah dan selalu terdedia.
10. Steril dan hangat setiap waktu.

Suplay ASI yang tidak cukup.

Penyebab:

- ? Makanan ibu.
- ? Ketenangan jiwa dan pikiran.
- ? Penggunaan alat kontrasepsi.
- ? Perawatan payudara.
- ? Frekwensi pemberian ASI yang kurang.

Pemberian ASI yang kurang dapat dilihat dari

- ? Popok bayi yang basah.
- ? Bayi jarang buang air besar.
- ? Berat badan tidak meningkat satu meningkat sedikit.

Maka :

- ? Lebih sering berikan ASI 8 kali atau lebih dalam 24 jam.
- ? Biarkan bayi menyusu payudara pertama sampai selesai.
- ? Berikan kedua payu dara setiap kali menyusui.
- ? Ibu perlu makan yang cukup.

PENYULUHAN KESEHATAN

Perawatan Payudara

Pada Ibu hamil dan Ibu menyusui

Program Studi IS Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Airlangga

(Supanik-Rida-Rinik-Siswanto-Subhan)

PKMRS Ruang Bersalin I

RSUD Dr. Soetomo Surabaya