

MASA NIFAS NORMAL



Carolina M Simanjuntak, S.Kep, Ns

- ⦿ Masa nifas dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil.
- ⦿ Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu.

Perubahan Fisiologis Pada Masa Nifas

Sistem reproduksi

○ Uterus

secara berangsur-angsur menjadi kecil (involusi) sehingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil

- Bayi lahir fundus uteri setinggi pusat dengan berat uterus 1000 gr
- Akhir kala III persalinan tinggi fundus uteri teraba 2 jari bawah pusat dengan berat uterus 750 gr.
- Satu minggu post partum tinggi fundus uteri teraba pertengahan pusat dan simpisis dengan berat uterus 500 gr
- Dua minggu post partum tinggi fundus uteri tidak teraba diatas simpisis dengan berat uterus 350 gr
- Enam minggu postpartum fundus uteri bertambah kecil dengan berat uterus 50 gr

Lochia

- **Lochia adalah cairan sekret yang berasal dari cavum uteri dan vagina dalam masa nifas**

- ***Lochia rubra (Cruenta)*** : berisi darah segar dan sisa – sisa selaput ketuban, sel-sel desidua, verniks kaseosa, lanugo, dan mekonium, selama 2 hari post partum.
- **Lochia Sanguinolenta** : berwarna kuning berisi darah dan lendir, hari 3 – 7 post partum.
- **Lochia serosa** : berwarna kuning cairan tidak berdarah lagi, pada hari ke 7 - 14 post partum
- **Lochia alba** : cairan putih, setelah 2 minggu
- **Lochia purulenta** : terjadi infeksi, keluar cairan seperti nanah berbau busuk
- **Lochiastasis** : lochia tidak lancar keluaranya

Serviks

- **Serviks mengalami involusi bersama-sama uterus. Setelah persalinan, ostium eksterna dapat dimasuki oleh 2 hingga 3 jari tangan, setelah 6 minggu persalinan serviks menutup**

Vulva dan Vagina

- **Setelah 3 minggu vulva dan vagina kembali kepada keadaan tidak hamil dan rugae dalam vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali sementara labia manjadi lebih menonjol.**

Perineum

- **Segera setelah melahirkan, perineum menjadi kendur karena sebelumnya teregang oleh tekanan kepala bayi yang bergerak maju. Pada post natal hari ke 5, perineum sudah mendapatkan kembali sebagian besar tonusnya sekalipun tetap lebih kendur dari pada keadaan sebelum melahirkan.**

Perubahan pada payudara dapat meliputi :

- **Penurunan kadar progesteron secara tepat dengan peningkatan hormon prolaktin setelah persalinan.**
- **Kolostrum sudah ada saat persalinan produksi Asi terjadi pada hari ke-2 atau hari ke-3 setelah persalinan.**
- **Payudara menjadi besar dan keras sebagai tanda mulainya proses laktasi**

Sistem Perkemihan

- **Buang air kecil sering sulit selama 24 jam pertama. kemungkinan terdapat spasme sfingter dan edema leher buli-buli sesudah bagian ini mengalami kompresi antara kepala janin dan tulang pubis selama persalinan.**

- **Urin dalam jumlah yang besar akan dihasilkan dalam waktu 12 – 36 jam sesudah melahirkan. Setelah plasenta dilahirkan, kadar hormon estrogen yang bersifat menahan air akan mengalami penurunan yang mencolok. Keadaan ini menyebabkan diuresis. Ureter yang berdilatasi akan kembali normal dalam tempo 6 minggu.**

Sistem Gastrointestinal

- **Kerap kali diperlukan waktu 3 – 4 hari sebelum faal usus kembali normal. Meskipun kadar progesteron menurun setelah melahirkan, namun asupan makanan juga mengalami penurunan selama satu atau dua hari, gerak tubuh berkurang dan usus bagian bawah sering kosong jika sebelum melahirkan diberikan enema. Rasa sakit di daerah perineum dapat menghalangi keinginan ke belakang**

Sistem Kardiovaskuler

- **Setelah terjadi diuresis yang mencolok akibat penurunan kadar estrogen, volume darah kembali kepada keadaan tidak hamil. Jumlah sel darah merah dan hemoglobin kembali normal pada hari ke-5.**

- ⦿ **Meskipun kadar estrogen mengalami penurunan yang sangat besar selama masa nifas, namun kadarnya masih tetap lebih tinggi daripada normal. Plasma darah tidak begitu mengandung cairan dan dengan demikian daya koagulasi meningkat. Pembekuan darah harus dicegah dengan penanganan yang cermat dan penekanan pada ambulasi dini.**

Sistem muskuloskeletal

- **Ambulasi pada umumnya dimulai 4 – 8 jam post partum. Ambulasi dini sangat membantu untuk mencegah komplikasi dan mempercepat proses involusi.**

Penanganan

⦿ Kebersihan diri

- Anjurkan kebersihan seluruh tubuh
- Mengajarkan ibu bagaimana membersihkan daerah kelamin dgn sabun dan air. Pastikan ibu mengerti untuk membersihkan daerah di sekitar vulva terlebih dahulu dari depan ke belakang. Baru kemudian membersihkan daerah sekitar anus.

- Nasihatkan ibu untuk membersihkan vulva setiap kali selesai BAK dan BAB.
- Sarankan ibu untuk mengganti pembalut atau kain pembalut setidaknya dua kali sehari.
- Sarankan ibu untuk mencuci tangan dgn sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelamin.

- ⦿ Jika ibu mempunyai luka episiotomi atau laserasi, sarankan kepada ibu untuk menghindari menyentuh daerah luka.

◎ Istirahat

- Anjurkan ibu untuk istirahat cukup untuk mencegah kelelahan yg berlebihan
- Sarankan ibu untuk kembali ke kegiatan-kegiatan rumah tangga secara perlahan-lahan

◎ Gizi

- Mengonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari
- Makan dengan diet berimbang untuk mendapatkan protein, mineral dan vitamin yg cukup.

- Minum sedikitnya 3 liter air setiap hari (anjurkan ibu untuk minum setiap kali menyusui)
- Pil zat besi harus diminum untuk menambah zat gizi setidaknya selama 40 hari pasca persalinan
- Minum kapsul vitamin A (200000 Unit) agar bisa memberikan vitamin A kepada bayinya melalui ASI

⦿ Perawatan payudara

- Menjaga payudara tetap bersih dan kering terutama puting susu
- Menggunakan BH yang menyokong payudara

Apabila payudara bengkak akibat bendungan ASI

- ⦿ Pengompresan payudara dgn menggunakan kain basa dan hangat selama 5 menit
- ⦿ Urut payudara dari arah pangkal menuju puting susu
- ⦿ Keluarkan ASI sebagian dari bagian depan payudara sehingga puting susu menjadi lunak
- ⦿ Susukan bayi setiap 2-3 jam. Apabila tidak dapat mengisap seluruh ASI sisanya keluarkan dgn tangan
- ⦿ Letakkan kain dingin pada payudara setelah menyusui.

Meningkatkan suplai ASI

⦿ Untuk bayi

- Menyusui bayi setiap 2 jam, siang dan malam hari dgn lama menyusui 10-15 menit di setiap payudara.
- Pastikan bayi menyusui dgn posisi menempel yg baik dan dengarkan suara menelan aktif
- Susui bayi di tempat yg tenang dannyaman dan minumlah setiap kali menyusui

⦿ Untuk ibu

- Ibu harus meningkatkan istirahat dan minum
- Petugas kesehatan harus mengamati ibu yg menyusui bayinya dan mengoreksi setiap kali terdapat masalah pada posisi penempelan.

Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas

- ◎ **Taking in period**

Terjadi pada hari 1-2 setelah persalinan, ibu masih pasif dan sangat tergantung, fokus perhatian terhadap tubuhnya, ibu lebih mengingat pengalaman melahirkan dan persalinan yang dialami, kebutuhan tidur meningkat, nafsu makan meningkat

Taking Hold Period

- **Berlangsung 3-4 hari post partum, ibu lebih berkonsentrasi pada kemampuannya menerima tanggungjawab sepenuhnya terhadap perawatan bayi. Pada masa ini ibu menjadi sangat sensitif sehingga membutuhkan bimbingan dan dorongan perawat untuk mengatasi kritikan yang dialami ibu.**

Letting Go Period

- **Dialami setelah tiba dirumah secara penuh merupakan pengaturan bersama keluarga, ibu menerima tanggung jawab sebagai ibu dan ibu menyadari atau merasa kebutuhan bayi yang sangat tergantung dari kesehatan sebagai ibu**