# DAFTAR PUSTAKA

1. Sunarsih. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
2. Kementrian Kesehatan RI, Survei Demografi dan Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017. Jakarta : 2017. Diunduh dari <http://sdki.bkkbn.go.id/files/buku/2017IDHS.pdf/> pada tanggal 12 maret 2020
3. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Bandung: 2017. Diunduh dari <http://diskes.jabarprov.go.id/dmdocuments/01b3018430a412a520e2b4a4b9d9864f.pdf?opwvc=1/> pada tanggal tanggal 24 Mei 2020
4. Yugistyawati J Pengaruh pendidikan Kesehatan Masa Nifas Terhadap Kemampuan Perawatan Mandiri Ibu Nifas Post Sectio Caesarea (SC). J Ners dan Kebidanan Indonesia, 2016;1(3):96. Yogyakarta dari http://www.reasearchgate.net/publication/307443868\_Pengaruh\_pendidikankesehatanmasanifasterhadapkemampuanperawatanmandiriibunifasPostSectiocaesarea diakses pada tanggal 21 april 2020
5. Prawirohardjo S. Ilmu kebidanan Sarwono Prawirohadrjo, Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohadrjo; 2016.
6. Hasil Utama Riskesdas tahun 2018. Diunduh dari [https://www.persi.or.id/analisdata686-hasil utamariskesdas2018kementriankesehatan](https://www.persi.or.id/analisdata686-hasil%20utamariskesdas2018kementriankesehatan) pada tanggal 02 juni 2020
7. Elisabeth S. Asuhan Kebidanan Pada kehamilan.Yogyakarta : Pustaka Baru Preess ; 2015. 110-115
8. Ambarwati E, Wulandari. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta : Nuha Medika ; 2010. 97-106
9. Padila. Keperawatan Medikal Bedah. Yogyakarta : Nuha Medika ; 2012
10. Data rekam medik RSU Kabupaten tangerang tahun 2019
11. Marthalia D. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2017.
12. Sarwono. Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta : PT Bina Pustaka ; 2014.
13. Notoadmojo, Soekidjo. Metodelogi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta ; 2010
14. Sjamsuhidajat. Buku Ajar Ilmu Bedah. Jakarta : Kedokteran EGC ; 2011
15. Kementrian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 28 tahun 2017. Jakarta: 2017. Di unduh dari <http://www.ibi.or.id/media/PMK%20No.%2028%20ttg%20Izin%20dan%20Pnenyelenggaraan%20Praktik%20Bidan.pdf> pada tanggal 23 April 2020
16. Kementrian Kesehatan RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan. Jakarta: 2019. Diunduh dari <http://www.bpkp.go.id/uu/filedownload/2/153/3898.bpkp> pada tanggal 24 Mei 2020
17. Mitayani. Analisa Indikasi dilakukan Persalinan SC Di Rsup Dr. Sueradji Tirtonogoro Klaten. 2013 dari [Http://Eprints.ums.ac.id/25659/naskah publikasi.pdf](http://Eprints.ums.ac.id/25659/naskah%20publikasi.pdf) Diakses pada tanggal 1 juni 2010
18. Saleha. Asuhan Kebidanan pada masa nifas. Jakarta : Salemba Medika ; 2013. 71-76.

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik             : Post Natal Care (PNC)

Sub Topik  : Nutrisi bagi ibu nifas

Sasaran : Ibu Nifas

Hari/Tanggal   : Rabu, 11 Maret 2020

Waktu              : 15 menit

Tempat             : Ruang Aster

1. **Tujuan Umum**

Setelah dilakukan penyuluhan ibu mampu mengetahui tentang nutrisi ibu nifas

1. **Tujuan Khusus**

Setelah dilakukan penyuluhan ibu dapat mengetahui tentang:

1. Pengertian nutrisi masa nifas
2. Manfaat Nutrisi bagi ibu nifas
3. Cara mengolah nutrisi bagi ibu nifas
4. Zat-zat nutrisi yang diperlukan bagi ibu nifas
5. **Isi Materi**
	* + 1. Pengertian nutrisi masa nifas
			2. Manfaat Nutrisi bagi ibu nifas
			3. Cara mengolah nutrisi bagi ibu nifas
			4. Zat-zat nutrisi yang diperlukan bagi ibu nifas
6. **Metode**

Ceramah dan Tanya jawab

1. **Media**

Leaflet

1. **Rencana Evaluasi**

Review Materi

1. **Rencana Kegiatan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **No** | **Tahapan Kegiatan** | **Pelaksanaan** | **Kegiatan sasaran** | **Waktu** |
| 1 | Pembukaan | 1. Memberi salam
2. Memperkenalkan diri.
3. Menyampaikan tujuan umum dan khusus
 | 1. Menjawab salam.
2. Mendengarkan saat penyuluh menyampaikan tujuan
 | 2 menit |
| 2 | Isi Pembahasan | 1. Pengertian nutrisi masa nifas
2. Manfaat Nutrisi bagi ibu nifas
3. Cara mengolah nutrisi bagi ibu nifas
4. Zat-zat nutrisi yang diperlukan bagi ibu nifas
 | Mendengarkan dan memperhatikan  | 8 menit |
| 3 | Evaluasi | 1. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya jika terdapat hal-hal yang belum jelas.
2. Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan
 | * + - * 1. Menjawab pertanyaan yang diberikan penyuluh
 | 3 menit |
| 4 | Penutup | 1. Kesimpulan
2. Membagikan leaflet
3. Memberi salam
 | 1. Mendengarkan kesimpulan
2. Menjawab salam
 |  |

**MATERI**

1. **Definisi**

Gizi Adalah proses makhluk hidup menggunakan makanan yang dikonsumsi secara nirmal melalui proses metabolisme tubuh

1. **Manfaat dan fungsi gizi pada ibu masa nifas**
	* + 1. Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan serta mengganti jaringan tubuh yang rusak
			2. Memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari
			3. Mengatur metabolism dan keseimbangan tubuh
			4. Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh
			5. Berguna untuk cadangan dalam tubuh
			6. Berguna untuk proses reproduksi ASI
2. **Petunjuk Mengolah Makanan Sehat**

Pilih sayur-sayuran, buah dan daging atau ikan segar

Cuci tangan sampai bersih sebelum dan sesudan mengolah makanan

Cuci bahan makanan sampai bersih lalu potong-potong

Olah makanan sampai matang

Hindari pemakaian zat pewarna atau pengawet

1. **Zat-zat yang dibutuhkan ibu masa nifas atau menyusui**
	* + 1. Kalori

Kebutuhan kalori pada masa menyusuisekitar 400 kalori

* + - 1. Protein

Kebutuhan protein yang dibutuhkan adalah 3 porsi perhari

* + - 1. Klasium dan Vitamin D

Kebutuhan Klasium dan Vitamin D didapat dari minum susu rendah kalori atau berjemur di pagi hari

* + - 1. Magnesium

Dibutuhkan sel tubuh untuk membantu gerak otot funsi syaraf dan memperkuat tulang

* + - 1. Cairan

**Lampiran 3**

 **PERAWATAN TALI PUSAT**

Pokok Bahasan : Perawatan Tali Pusat

Penyuluh : Rizky Putri Amalia

Sasaran : Ny. F

Tempat : RSU Kabupaten Tangerang (Ruang Aster)

1. **Tujuan**
2. Tujuan Umum Setelah selesai mengikuti penyuluhan tentang perawatan tali pusat, keluarga mampu memahami dan dapat melakukan perawatan tali pusat secara mandiri
3. Tujuan Khusus Setelah selesai mengikuti penyuluhan, keluarga mampu:
4. Mengetahui tujuan perawatan tali pusat
5. Mengetahui tanda-tanda infeksi pada tali pusat
6. Mengetahui penyebab infeksi pada tali pusat
7. Mengetahui cara perawatan tali pusat
8. Mengetahui hal-hal yang harus diperhatikan pada perawatan tali pusat
9. **Metode**
10. Ceramah
11. Tanya jawab
12. **Media dan Alat**

Leaflet

1. **Materi**

Terlampir

1. **Kegiatan Penyuluhan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tahap  | Waktu | Kegiatan Penyuluh | Kegiatan Peserta  | Media  |
| Pembukaan  | 5 Menit | 1. Salam pembuka
2. Menjelaskan tujuan penyuluhan
3. Perkenalan Kontrak waktu
 | Mendengarkan  |  |
| Inti  | 10 Menit | Menjelaskan tentang:1. Tujuan perawatan tali pusat
2. Tanda-tanda infeksi pada tali pusat
3. Penyebab infeksi pada tali pusat
4. Cara perawatan tali pusat
5. Hal-hal yang harus diperhatikan pada perawatan tali pusat
 | Mendengarkan  | Leaflet  |
| Penutup  | 5 Menit | 1. Mereview materi yang telah diberikan
2. Evaluasi :
3. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan
4. Menutup acara.
 | Mendengrkan dan menjawab pertanyaan |  |

**F. Evaluasi**

1. Ibu dapat menjelaskn ulang tentang tujuan perawatan tali pusat
2. Ibu dapat menjelaskan ulang tentang tanda-tanda infeksi pada tali pusat
3. Ibu dapat menjelaskan ulang tentang penyebab infeksi pada tali pusat
4. Ibu dapat menjelaskan ulang tentang cara perawatan tali pusat
5. Ibu dapat menjelaskan ulang tentang hal-hal yang harus diperhatikan pada perawatan tali pusat

**G. Lampiran Materi**

**Perawatan Tali Pusat**

1. Tujuan perawatan tali pusat
2. Mencegah terjadinya infeksi
3. Mempercepat proses pengeringan tali pusat
4. Mempercepat terlepasnya tali pusat
5. Tanda-tanda infeksi pada tali pusat
6. Badan bayi panas
7. Tali pusat basah, sekitar tali pusat meraha dan berbau
8. Bayi tidak mau menetek
9. Bila berlanjut terjadi mulut mencucu, kaku kuduk, sampai kejang-kejang
10. Penyebab infeksi pada tali pusat

Luka tali pusat dan tindakan yang tidak memenuhi syarat seperti pemotongan tali pusat dengan menggunakan bambu atau gunting yang tidak steril dimana setelah dilakukan pemotongan, tali pusat dibumbuhi dengan abu, daun-daunan dan lain-lain.

1. Cara perawatan tali pusat
2. Setelah bayi dimandikan, tali pusat dikeringkan dengan kassa steril
3. Tali pusat dibungkus dengan kassa steril atau di biarkan terbuka
4. Seluruh pakaian bayi dipakaikan
5. Hal-hal yang harus diperhatikan pada perawatan tali pusat
6. Perawatan tali pusat harus dilakukan setiap hari sesudah mandi atau sewaktu-waktu bila diperlukan
7. Daerah tali pusat harus selalu dalam keadaan bersih dan kering untuk mencegah infeksi
8. Dilarang menggunakan plester sebagai penutup tali pusat

**Lampiran 4**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik             : Post Natal Care (PNC)

Sub Topik  : Tanda Bahaya Pada Masa Nifas

Sasaran : Ibu Nifas

Hari/Tanggal   : Rabu, 12 Maret 2020

Waktu              : 15 menit

Tempat             : Ruang Aster

1. **Tujuan Umum**

Setelah dilakukan penyuluhan ibu mampu mengetahui tentang tanda-tanda bahaya pada masa nifas.

1. **Tujuan Khusus**

Setelah dilakukan penyuluhan ibu dapat mengetahui tentang:

1. Pengertian masa nifas
2. Tanda bahaya pada masa nifas
3. Macam-macam tanda bahaya pada masa nifas
4. Hal yang perlu dilakukan bila terdapat tanda bahaya pada masa nifas
5. **Isi Materi**
6. Pengertian masa nifas
7. Tanda bahaya pada masa nifas
8. Macam-macam tanda bahaya pada masa nifas
9. Penanganan yang harus dilakukan jika mengalami tanda bahaya pada masa nifas
10. **Metode**

Ceramah dan Tanya jawab

1. **Media**

Leaflet

1. **Rencana Evaluasi**

Review Materi

1. **Rencana Kegiatan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **No** | **Tahapan Kegiatan** | **Pelaksanaan** | **Kegiatan sasaran** | **Waktu** |
| 1 | Pembukaan | 1. Memberi salam
2. Memperkenalkan diri.
3. Menyampaikan tujuan umum dan khusus
 | 1. Menjawab salam.
2. Mendengarkan saat penyuluh menyampaikan tujuan
 | 2 menit |
| 2 | Isi  | 1. Menjelaskan pengertian Masa Nifas
2. Menerangkan pengertian tanda bahay nifas
3. Menjelaskan macam-macam tanda bahaya nifas dan penanganannya
 | Mendengarkan dan memperhatikan  | 8 menit |
| 3 | Evaluasi | 2 menit | 1. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya jika terdapat hal-hal yang belum jelas.
2. Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan
 | 3 menit |
| 4 | Penutup | 1. Kesimpulan
2. Membagikan leaflet
3. Memberi salam
 | 1. Menjawab pertanyaan yang diberikan penyuluh
2. Mendengarkan kesimpulan
3. Menjawab salam
 |  |

**MATERI**

**TANDA BAHAYA PADA IBU NIFAS**

1. **Pengertian Masa Nifas**

Masa nifas (Puerperium) adalah dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6-8 minggu.12

1. **Tanda-tanda Bahaya Masa Nifas**

Adalah suatu tanda yang abnormal yang mengindikasikan adanya bahaya/komplikasi yang dapat terjadi selama masa nifas, apabila tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu.12

Tanda-tanda bahaya masa nifas, sebagai berikut:

1. **Pendarahan PostPartum**

Pendarahan postpartum adalah pendarahan lebih dari 500-600 ml dalam masa 24 jam setelah anak lahir.12

Menurut waktu terjadinya dibagi atas 2 bagian:

1. Pendarahan PostPartum Primer *(Early PostPartum Hemorragie*) yang terjadi dalam 24 jam setelah anak lahir. Penyebab utama adalah atonia uteri, retensio plasenta, sisa plasenta dan robekan jalan lahir. Terbanyak dalam 2 jam pertama.
2. Pendarahan PostPartum Sekunder (*Late PostPartum Hemorragie*) yang terjadi setelah 24 jam, biasanya terjadi antara hari ke 5-15 postpartum. Penyebab utama adalah robekan jalan lahir dan sisa plasenta.12

pendarahan post partum merupakan penyebab penting kematian maternal khususnya di Negara berkembang.

Faktor-faktor penyebab pendarahan post partum adalah:

1. Grandemultipara
2. Jarak persalinan pendek kurang dari 2 tahun
3. Persalinan yang dilakukan dengan tindakan
4. **Lochea yang Berbau Busuk (Bau dari Vagina)**

Lochea adalah cairan yang dikeluarkan uterus melalui vagina dalam masa nifas sifat lochea alkalis, jumlah lebih banyak dari pengeluaran lender waktu menstruasi dan berbau anyir (Cairan ini berasal dari bekas melekatnya plasenta).7

a.    Tanda dan gejala

1)   Keluarnya cairan dari vagina

2)   Adanya bau yang menyengat dari vagina

3)   Disertai dengan demam > 38oC

b.    Penanganan

Jagalah selalu kebersihan vagina anda, jika terjadi hal – hal yang tidak diinginkan segeralah periksakan diri anda ke fasilitas kesehatan.7

1. **Sub-Involusi Uterus (Pengecilan Rahim yang Terganggu)**

Involusi adalah keadaan uterus yang mengecil oleh kontraksi rahim dimana berat rahim dari 1000 gr saat setelah bersalin, menjadi 40-60 mg 6 minggu kemudian. Bila pengecilan ini kurang baik atau terganggu disebut sub-involusi.12

Faktor penyebab sub-involusi, antara lain: sisa plasenta dalam uterus, endometritis, adanya mioma uteri.12

1. Tanda dan gejala
2. Uterus lebih besar dan lebih lembek dari seharusnya
3. Fundus masih tinggi
4. Lochea banyak dan berbau
5. Pendarahan
6. Penanganan

Segera periksakan diri anda ke fasilitas kesehatan

**4. Nyeri pada Perut dan Panggul**

a.       Tanda dan gejala

Peritonitis: Peradangan pada peritoneum

1)      Demam

2)      Nyeri perut bagian bawah

3)      Suhu meningkat

4)      Nadi cepat dan kecil

5)      Nyeri tekan

6)      Pucat muka cekung, kulit dingin

7)      Anoreksia terkadang muntah

b.      Penanganan

Lakukan istirahat baring, bila nyeri tidak hilang segera periksakan ke fasilitas kesehatan.

1. **Pusing** **dan Lemas yang Berlebihan**

pusing dan lemas pada masa nifas dapat disebabkan karena tekanan darah rendah, anemia, kurang istirahat dan kurangnya asupan kalori sehingga ibu kelihatan pucat.

a.   Tanda dan gejala

1)    Sakit kepala yang sangat pada salah satu sisi atau seluruh bagian kepala

2)   Kepala terasa berdenyut dan disertai ras mual dan muntah

3)  Lemas

b.  Penanganan

* 1. Lakukan istirahat baring
	2. Makan dengan diet berimbang untuk mendapatkan protein, mineral dan vitamin yang cukup
	3. Minum sedikitnya 3 liter setiap hari
	4. Meminum tablet fe selama 40 hari
	5. Minum kapsul vitamin A (200.000 unit)
1. **Suhu Tubuh Ibu >38oC**

Peningkatan suhu tubuh pada ibu selama 2 hari kemungkinan terjadi infeksi nifas.

* + 1. Tanda dan gejala

Biasanya terjadi dalam 24 jam setelah melahirkan dengan suhu > 38 oC

b.   Penanganan

1)   Istirahat baring

2)   Kompres dengan air hangat

3)   Perbanyak minum

4)   Jika ada syok, segera bawa ibu ke fasilitas kesehatan.

**7. Penyulit dalam Menyusui**

Untuk dapat melancarkan ASI, dilakukan persiapan sejak awal kehamilan dengan melakukan masase, menghilangkan kerak pada putting susu sehingga duktusnya tidak tersumbat.

Untuk menghindari putting susu terbenam sebaiknya sejak hamil, ibu dapat menarik-narik putting susu dan ibu harus tetap menyusui agar putting selalu sering tertarik.

Sedangkan untuk menghindari putting lecet yaitu dengan melakukan teknik menyusui yang benar, putting harus kering saat menyusui. Putting lecet dapat disebabkan karena cara menyusui dan perawatan payudara yang tidak benar, bila lecetnya luat menyusui 24-48 jam dan ASI dikeluarkan dengan tangan atau pompa.

Beberapa keadaan abnormal pada masa menyusui yang mungkin terjadi:

1. Bendungan ASI

Penyebab: penyempitan duktus laktiferus, kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna, kelainan pada putting susu.

Gejala: timbul pada hari ke 3-5, payudara bengkak, keras, tegang, panas dan nyeri, suhu tubuh meningkat.

Penanganan

a)  Susukan payudara sesering mungkin

b)  Kedua payudara disusukan

c)  Kompres hangat payudara sebelum disusukan

d)  Bantu dengan memijat payudara untuk permulaan menyusui, sanggah payudara.

e)   Kompret dingin pada payudara diantara menyusui

f)   Bila diperlukan berikan paracetamol 500 mg peroral setiap 4 jam

2) Mastitis

Adalah suatu peradangan pada payudara biasaya terjadi pada 3 minggu setelah melahirkan. Penyebabnya salah satunya kuman yang menyebar melalui luka pada putting susu/peredaran darah.

a.  Tanda dan gejala

-  Payudara membesar dan keras

-  Payudara nyeri, memerah dan membisul

-  Suhu tubuh meningkat dan menggigil

b. Penanganan

-  Sanggah payudara

-  Kompres dingin

-  Susukan bayi sesering mungkin

-  Banyak minum dan istirahat yang cukup

3) Abses payudara

Adalah terdapat masa padat mengeras dibawah kulit yang kemerahan terjadi karena mastitis yang tidak segera diobati. Gejala sama dengan mastitis terdapat bisul yang pecah dan mengeluarkan pus (nanah)

**Lampiran 5**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Topik : Ibu Menyusui

Subtopik : ASI Eksklusif

Sasaran : Ibu yang sedang menyusui

Jumlah : 1 Orang

Tempat : Ruang Aster

Hari/Tanggal : kamis, 12 maret 2020

Waktu : 15 Menit

Tujuan Umum : Diharapkan ibu menyusui yang hadir dapat memahami manfaat ASI eksklusif bagi ibu dan bagi bayi

Tujuan Khusus : Diharapkan setelah penyuluhan ini ibu dapat mengetahui pengertian dan manfaat ASI eksklusif bagi ibu dan bagi bayi

Isi/Materi : 1. Pengertian ASI Eksklusif

 2. Kandungan ASI

 3. Tujuan pemberian ASI Eksklusif

 4. Manfaat ASI Eksklusif

Metode : Ceramah

Media : Leaflet

Rencana Evaluasi : Mengajukan pertanyaan

Jadwal Pelaksanaan :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Tahapan** | **Pelaksanaan** | **Waktu** | **Kegiatan peserta** |
| 1 | Pendahuluan | 1. Pemberian salam
2. Memperkenalkan diri
3. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan
 | 2 Menit | Mendengarkan |
| 2 | Penyampaian materi | 1. Menjelaskan mengenai ASI
2. Menayangkan video cara menyusui yang baik dan benar
 | 8 Menit | Mendengarkan |
| 3 | Evaluasi | Tanya jawab | 3 Menit | Melakukan |
| 4 | Penutup | Membuat kesimpulan | 2 Menit | Mendengarkan |

**MATERI
ASI EKSKLUSIF**

1. **Pengertian ASI Eksklusif**

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI selama 6 bulan tanpa dicampur dengan tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi tim. Setelah bayi berusia 6 bulan barulah bayi diberikan makanan pendamping ASI, sedangkan ASI dapat diberikan sampai 2 tahun atau lebih.

1. **Kandungan ASI**
2. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu sumber nutrisi penting yang terkandung dalam ASI. Zat ini utamanya bersumber dari laktosa dan memiliki peran dalam meningkatkan pertumbuhan badan dan jaringan otaknya. Di dalam ASI kandungan laktosa hampir dua kali lipat dari pada susu formula atau susu sapi. Kemungkinan bayi menderita diare juga kecil karena penyerapan oleh pencernaan lebih optimal dibanding dengan susu formula buatan. Kesimpulannya, karbohidrat adalah ‘tameng’ dari serangan bakteri jahat dan meningkatkan pertumbuhan bakteri baik di dalam pencernaan.

1. Protein

Kebutuhan kadar protein bayi sangat besar. Manfaat dari cukupnya asupan nutrisi ini adalah sebagai pembentuk dan pengganti sel-sel tubuh yang telah mati. Kandungan protein yang ada dalam ASI jauh lebih besar dari kandungan protein yang ada di dalam susu sapi. Disamping secara kualitas lebih baik protein ASI, penyerapan oleh tubuh juga lebih mudah protein ASI dibanding susu sapi. Hal ini disebakan kandungan protein (whey dan kasein) keduanya berbeda, baik dari segi porsi maupun daya serapnya oleh tubuh.

1. Lemak

Pernahkah anda melihat di iklan, brosur, komposisi susu atau makanan yang terdapat pada kemasannya, atau media promosi lainnya di mana sering menyebut Omega 3 dan Omega 6? Zat ini adalah bagian utama dari pada lemak yang berfungsi sebagai pendukung nutrisi utama otak. Biasanya, ada lagi nutrisi lain yang disebutkan, yakni DHA dan ARA. Fungsi kedua nutrisi adalah sebagai pembentuk jaringan saraf dan retina mata.

Yang perlu dicermati adalah tidak semua susu formula atau susu sapi buatan akan memasukkan komposisi ASI ke dalam satu susu saja. Ada kelebihan-kelebihan dan ciri khas tertentu yang ditonjolkan. Misalnya, yang satu memfokuskan pada pencernaan saja, yang lainnya pada perkembangan otak saja, atau ada yang hanya pada pertumbuhan tubuh saja. Namun semua itu tetap tidak akan menandingi kualitas ASI.

1. Vitamin

Kandungan vitamin dalam ASI adalah vitamin D, A, B, C dan E. Masing-masing dari vitamin tersebut memiliki fungsi dan manfaat tertentu. Vitamin D untuk kekuatan tulangnya, meskipun kadarnya dalam ASI tidak terlalu banyak. Namun, ini bisa disiasati dengan menyinari bayi dengan matahari di pagi hari sebagai pencegahan untuk masalah tulang pada periode usia 0-6 bulan kelahiran.

Vitamin A berfungsi utamanya untuk indera penglihatan bayi. Kandungan vitamin A sangat besar pada kolostrum dan mulai berkurang saat sudah memasuki periode transisi ASI matang, di mana sebagian besar porsi ASI sudah dalam bentuk cairan air, namun tetap mengandung zat-zat penting bagi bayi. Selain untuk penglihatan, menurut IDAI, vitamin A juga memiliki peran dalam kekebalan tubuh, pembelahan sel, dan pertumbuhan.

Vitamin B merupakan zat yang mudah larut dalam cairan. Di dalam ASI, fungsi dari vitamin ini adalah sebagai pelengkap dalam mencegah dari *anemia* (kekurangan darah), terlambatnya perkembangan, kurang nafsu makan dan iritasi kulit.

Dalam perkembangan saraf dan peremajaannya vitamin C memilik fungsi besar. Selain itu vitamin C berpengaruh pada pertumbuhan gigi, tulang dan kolagen, ia juga mampu mencegah bayi anda dari serangan penyakit. Namun, terlalu banyak konsumsi vitamin juga tidak baik karena efek samping yang ditimbulkan. Beberapa konsumsi buah jeruk atau buah lain yang mengandung vitamin C bisa menjadi pilihan alami dalam suplai vitamin ini ke dalam ASI. Hindari mengkonsumsi vitamin C buatan.

Vitamin E utamanya untuk kesehatan kulit. Selain itu, vitamin E sebagai penambah sel darah merah bayi yang bernama hemoglobin sehingga melindunginya dari anemia (kekurangan darah). Vitamin E juga membantu untuk melindungi retina dan paru-paru.

1. Mineral

Kalsium merupakan mineral utama yang ada dalam ASI. Yang menjadi poin penting dari mineral ini adalah daya serapnya terhadap tubuh. Meskipun kadarnya lebih rendah dibanding susu formula, namun daya serapnya mencapai 20-50 persen. Sedangkan susu formula hanya 4-7 persen. Menurut IDAI, kekurangan mineral dapat menyebabkan gejala kulit merah dan terlambatnya pertumbuhan. Kesimpulannya, daya serap ke dalam tubuh bayi lebih penting dari pada kadar mineral yang diberikan.

1. **Tujuan pemberian ASI ekslusif**
2. Bagi bayi dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik, mengandung antibody, asi mengandung komposisi yang tepat, memberi rasa aman dan nyaman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi, terhindar dari alergi , asi meningkatkan kecerdasan bayi
3. Bagi ibu sebagai aspek kesehatan ibu, aspek penurunan berat badan.
4. **Manfaat ASI Eksklusif**
5. Manfaat ASI Eksklusif bagi bayi
6. ASI mengandung protein yang spsifik melindungi bayi dari alergi
7. ASI bebas kuman karena diberikan secara langsung
8. Suhu ASI sesuai dengan kebutuhan bayi
9. ASI lebih mudah dicerna dan diserap oleh usus bayi
10. Menyusui akan melatih daya isap bayi dan membantu membuat otot pipi yang baik
11. ASI dapat melindungi gigi dari kerusakan
12. Manfaat ASI Eksklusif bagi ibu
13. Membantu mempercepat pengembalian rahim ke bentuk semula dan mengurangi perdarahan setelah kelahiran
14. Mengurangi biaya pengleuaran karena ASI tidak dibeli
15. Mengurangi biaya perawatan sakit karena bayi yang minum ASI tidak mudah terinfeksi
16. Mencegah kanker payudara
17. Mengurangi resiko anemia
18. Menyusui secara teratur akan menurunkan berat badan ibu secara bertahap

**Lampiran 6**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Topik : Ibu Nifas dan Menyusui

Sub Topik    : Teknik menyusui yang benar

Sasaran                     : Ibu Menyusui

Jumlah : 1 Orang

Hari/Tanggal              : kamis, 12 Maret 2020

Waktu : 15 menit

Tempat                        : RSU Tangerang

1. **Tujuan Umum**

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan peserta dapat mempraktikan cara menyusui dengan benar.

1. **Tujun Khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan ini, diharapkan peserta mampu:

1. Menyebutkan pengertian teknik menyusui yang benar
2. Menjelaskan langkah-langkah menyusui yang benar
3. Menjelaskan posisi menyusui yang benar
4. Menjelaskan teknik melepaskan hisapan bayi
5. **Isi Materi**
6. Pengertian teknik menyusui yang benar
7. Langkah-langkah menyusui yang benar
8. Posisi menyusui yang benar
9. Teknik melepaskan hisapan bayi
10. **Metode**
11. Ceramah
12. Tanya jawab
13. **Media**

Leaflet

1. **Rencana Evaluasi**

Review materi

1. **Rencana Kegiatan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **No** | **Tahapan Kegiatan** | **Pelaksanaan** | **Kegiatan sasaran** | **Waktu** |
|  1 | P pembukaan | 1. Memberi salam
2. Memperkenalkan diri.
3. Menyampaikan tujuan umum dan khusus
 | 1. Menjawab salam.
2. Mendengarkan saat penyuluh menyampaikan tujuan
 |  3 menit |
|  2 | Isi | 1. Menjelaskan pengertian dari teknik menyusui yang benar.
2. Menerangkan bagaimana langkah-langkah menyusui yang benar.
3. Menerangkan bagaimana posisi menyusui yang benar.
4. Menjelaskan teknik melepaskan hisapan bayi
 | Mendengarkan  |  5 menit |
| 3 | Evaluasi | Tanya jawab | * 1. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya jika terdapat hal-hal yang belum jelas.
	2. Memberi kesempatan kepada peserta untuk mempraktekan kembali.
	3. Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan
 |  5 menit |
| 4 | Penutup | 1. Kesimpulan
2. Membagikan leaflet
3. Memberi salam
 | 1. Menjawab pertanyaan yang diberikan penyuluh
2. Mendengarkan kesimpulan
3. Menjawab salam
 |  2 menit |

**MATERI**

1. **Pengertian Teknik Menyusui yang benar**

Teknik Menyusui yang Benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar . Tujuan menyusui yang benar adalah untuk merangsang produksi susu memperkuat refleks menghisap bayi

Menyusui adalah sebuah pokok bahasan yang bermuatan emosional: sangatlah sulit untuk tidak beraksi ketika anda mendengar kata ini. Kata ini memunculkan respon emosional yang kuat dari wanita yang sedang hamil dan memikirkan cara memberi makanan bayinya ; dari para bidan dan dokter yang merawat wanita ini, yang mungkin mempunyai pandangan dan pendapat yang sama kuatnya.

Menyusui adalah seni yang hampir punah. Sekarang ini, sebagian besar dari kita hanya ingat yang diberi susu dari botol . memang sulit untuk menghindari budaya menyusui dengan botol. Menyusui telah menjadi sebuah isu yang kadang saja dibicarakan , dan bukan sesuatu yang sering ditemukan . semakin jarang kita melihat wanita yang menyusui.

1. **Langkah-langkah Menyusui**

1.    Cuci tangan yang bersih dengan sabun, perah sedikit ASI dan oleskan disekitar puting, duduk dan berbaring dengan santai.

2.    Bayi diletakkan menghadap ke ibu dengan posisi sanggah seluruh tubuh bayi, jangan hanya leher dan bahunya saja, kepala dan tubuh bayi lurus, hadapkan bayi ke dada ibu, sehingga hidung bayi berhadapan dengan puting susu, dekatkan badan bayi ke badan ibu, menyetuh bibir bayi ke puting susunya dan menunggu sampai mulut bayi terbuka lebar.

3.    Segera dekatkan bayi ke payudara sedemikian rupa sehingga bibir bawah bayi terletak di bawah puting susu. Cara melekatkan mulut bayi dengan benar yaitu dagu menempel pada payudara ibu, mulut bayi terbuka lebar dan bibir bawah bayi membuka lebar.

4.    Bayi disusui secara bergantian dari payudara sebelah kiri, lalu ke sebelah kanan sampai bayi merasa kenyang.

5.    Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan kapas yang telah direndam dengan air hangat.

6.    Sebelum ditidurkan, bayi harus disendawankan dulu supaya udara yang terhisap bisa keluar.

7.    Bila kedua payudara masih ada sisa ASI, supaya dikeluarkan dengan alat pompa susu.

Menyusui dengan teknik yang tidak benar dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet, ASI tidak keluar optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya atau bayi enggan menyusu. Apabila bayi telah menyusui dengan benar maka akan memperlihatkan tanda-tanda sebagai berikut :

1. Bayi terlihat kenyang setelah minum ASI.
2. Berat badannya bertambah setelah dua minggu pertama.
3. Payudara dan puting Ibu tidak terasa terlalu nyeri.
4. Payudara Ibu kosong dan terasa lebih lembek setelah menyusui.
5. Kulit bayi merona sehat dan pipinya kencang saat Ibu mencubitnya
6. Bayi tidak rewel.
7. Bayi tampak tenang.
8. Badan bayi menempel pada perut ibu.
9. Mulut bayi terbuka lebar.
10. Dagu bayi menmpel pada payudara ibu.
11. Sebagian areola masuk kedalam mulut bayi, areola bawah lebih banyak yang masuk.
12. Bayi nampak menghisap kuat dengan irama perlahan.
13. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
14. Kepala bayi agak menengadah.
15. **Posisi Menyusui yang Benar**

Terdapat berbagai macam posisi menyusui. Cara menyususi yang tergolong biasa dilakukan adalah :

1. Cara menyusui yang baik dengan posisi rebahan
2. Cara menyusui yang baik dengan posisi duduk
3. Cara menyusui yang baik dengan posisi berdiri

Ada posisi khusus yang berkaitan dengan situasi tertentu seperti ibu pasca operasi sesar. Bayi diletakkan disamping kepala ibu dengan  posisi kaki diatas. Menyusui bayi kembar dilakukan dengan cara seperti memegang bola bila disusui bersamaan, dipayudara kiri dan kanan. Pada ASI yang memancar (penuh), bayi ditengkurapkan diatas dada ibu, tangan ibu sedikit menahan kepala bayi, dengan posisi ini bayi tidak tersedak. Bayi diletakkan menghadap ke ibu dengan posisi sanggah seluruh tubuh bayi, jangan hanya leher dan bahunya saja, kepala dan tubuh bayi lurus, hadapkan bayi ke dada ibu, sehingga hidung bayi berhadapan dengan puting susu, dekatkan badan bayi ke badan ibu, menyetuh bibir bayi ke puting susunya dan menunggu sampai mulut bayi terbuka lebar. Segera dekatkan bayi ke payudara sedemikian rupa sehingga bibir bawah bayi terletak di bawah puting susu. Cara melekatkan mulut bayi dengan benar yaitu dagu menempel pada payudara ibu, mulut bayi terbuka lebar, bibir bawah bayi membuka lebar, sebagian besar areola masuk ke mulut bayi.

1. **Teknik Melepaskan Hisapan Bayi**

Setelah selesai menyusui kurang lebih selama 10 menit, lepaskan hisapan bayi dengan cara:

* + - 1. masukan jari kelingking ibu yang bersih kesudut mulut bayi.
			2. Menekan dagu bayi ke bawah
			3. Dengan menutup lubang hidung bayi agar mulutnya terbuka.
			4. Jangan menarik puting susu saat melepaskan

**Lampiran 7**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Topik : Perawatan Luka Operasi Post SC

Subtopik : Cara Perawatan Luka Operasi

Sasaran : Ibu Post SC

Jumlah : 1 orang

Hari/tanggal : 13 Maret 2020

Waktu : 10 menit

Tempat : RSU Tangerang Ruang Aster

1. **Tujuan umum**

Diharapkan setelah mengikuti penyuluhan ini Ibu dapat memahami bagaimana perawatan luka operasi post SC.

1. **Tujuan khusus**

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan keluarga mampu :

1. Mengerti tentang Pengertian Perawatan luka
2. Mengerti tentang factor yang mempengaruhi penyembuhan luka
3. Prinsip dalam Perawatan Luka
4. Mengerti tentang cara penyembuhan luka
5. **Isi/materi**
6. Pengertian Perawatan luka
7. factor yang mempengaruhi penyembuhan luka
8. Prinsip dalam Perawatan Luka
9. Mengerti tentang cara penyembuhan luka
10. **Metode**

Ceramah

1. **Media**

Leatflet

1. **Rencana evaluasi**

Tanya jawab

1. **Jadwal pelaksanaan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tahapan** | **Pelaksanaan** | **Waktu** | **Kegiatan Peserta** |
| 1 |  Pendahuluan | 1. Salam perkenalan
2. Menjelaskan kontrak dan tujuan pertemuan
 | 1 Menit | Mendengarkan |
| 2. |  Penyampaian Materi | Menjelaskan tentang :1. Pengertian perawatan luka operasi
2. factor yang mempengaruhi penyembuhan luka
3. Prinsip dalam Perawatan Luka
4. Mengerti tentang cara perawatan luka
 | 4 Menit | Mendengarkan |
| 1.
 |  Evaluasi  | Tanya jawab | 3 Menit | Aktif tanya jawab |
| 4. |  Penutup | 1.Membuat kesimpulan dan2.Menutup salam | 2 Menit | Mendengarkan |

**MATERI**

**PERAWATAN LUKA OPERASI POST SC**

1. **Pengertian**

Luka Operasi merupakan luka bersih sehingga mudah untuk perawatannya, namun jika salah dalam merawat maka akan bias berakibat fatal

1. **Faktor yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka**
2. Nutrisi yang cukup
3. Perawatan Luka yang baik
4. Istirahat Cukup
5. **Prinsip dalam Perawatan Luka**
6. Gunakan Teknik Aseptik
7. Ganti balutan jika balutan basah
8. Awasi adanya tanda-tanda infeksi seperi gatal, kemerahan, bengkak, panas, nyeri, dan penurunan fungsi
9. **Cara Perawatan Luka**
10. Jagalah Kebersihan pada luka operasi
11. Rutin membersihkan luka
12. Cucilah dan bersihkan luka dengan cairan Nacl
13. Ganti perban bila perban terkena basah
14. Oleskan salep antibiotic yang dianjurkan oleh dokter
15. Anda dapat membersihkan luka yang basah dengan kapas steril dengan larutan antiseptic
16. Gunakan pakaian yang longgar dan juga nyaman
17. Konsumsi obat dan vitamin sesuai saran dokter
18. Minum air putih yang banyak
19. Cukupi kebutuhan gizi dan nutrisi yang seimbang
20. Lakukan kegiatan olahraga yang ringan
21. Lakukan pemeriksaan secara berkala

Tetapi jangan tunda kunjungan ke dokter apabila terdapat gejala gejala sebagai berikut

1. Luka bekas operasi terdapat kemerahan bengkak atau ada cairan yang keluar
2. Demam lebih dari 38℃
3. Nyeri hebat pada bekas luka operasi

**Lampiran 8**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik : Ibu Nifas dan Menyusui

Sub Topik    : Perawatan payudara

Sasaran                     : Ibu Nifas

Jumlah : 1 Orang

Hari/Tanggal              : Jumat/ 13 Maret 2020

Waktu : 15 menit

Tempat                        : RSU Kabupaten Tangerang

1. **Tujuan Umum**

Setelah mendapat penyuluhan ini, diharapkan ibu nifas dapat mengetahui tentang perawatan payudara yang baik dan dapat dilakukan sendiri dirumah.

1. **Tujuan Khusus**

Setelah dilakukan penyuluhan tentang perawatan payudara, diharapkan ibu dapat:

* 1. Mengetahui pengertian perawatan payudara
	2. Mengetahui tujuan perawatan payudara
	3. Mengetahui langkah-langkah perawatan payudara
	4. Mengetahui teknik perawatan payudara
	5. Mengetahui perawatan payudara dengan masalah
1. **Isi Materi**
2. Pengertian perawatan payudara
3. Tujuan perawatan payudara
4. Langkah-langkah perawatan payudara
5. Teknik perawatan payudara
6. Perawatan payudara dengan masalah
7. **Metode**

Ceramah dan Tanya Jawab

1. **Media**

Leaflet

1. **Rencana Evaluasi**

Review materi

1. **Rencana Kegiatan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N No** | **Tahapan Kegiatan** | **Pelaksanaan** |  **Kegiatan sasaran**  |  **Waktu** |
|  1 1 |  Pembukaan  | 1. Memberi salam
2. Memperkenalkan diri.
3. Menyampaikan tujuan umum dan khusus
 | 1. Menjawab salam.
2. Mendengarkan saat penyuluh menyampaikan tujuan
 | 3 3 menit |
| 222. | Isi Isi | 1. Menjelaskan pengertian perawatan payudara
2. Menyebutkan tujuan perawatan payudara
3. Menjelaskan langkah-langkah perawatan payudara
4. Menjelaskan teknik perawatan payudara
5. Menjelaskan perawatan payudara dengan masalah
 | Mendengarkan dan memperhatikan  |  5 menit |
|  3. | Evaluasi | Tanya jawab | 1. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya jika terdapat hal-hal yang belum jelas.
2. Memberi kesempatan kepada peserta untuk mempraktekan kembali.
3. Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan
 |  5 menit |
|  4. | Penutup | 1. Kesimpulan
2. Membagikan leaflet
3. Memberi salam
 | 1. Menjawab pertanyaan yang diberikan penyuluh
2. Mendengarkan kesimpulan
3. Menjawab salam
 |  2 menit |

**MATERI**

**PERAWATAN PAYUDARA (*Breast Care*)**

**PADA MASA NIFAS**

* + 1. **Pengertian**

Perawatan payudara adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memeliharan kesehatan payudara waktu hamil dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi pada waktu post partum.

Perawatan payudara adalah perawatan yang dilakukan pada payudara ibu setelah melahirkan dan menyusui yang merupakan suatu cara yang dilakukan saat merawat payudara agar ASI keluar dengan lancar

Jadi perawatan payudara masa nifas adalah kegiatan yang dilakukan oleh ibu pasca melahirkan sebagai upaya untuk memelihara kesehatan payudara dan membantu memperlancar produksi ASI.

* + 1. **Tujuan perawatan payudara**

Tujuan perawatan payudara adalah :

1. Memelihara kebersihan payudara
2. Melenturkan dan menguatkan puting susu
3. Payudara yang terawat akan memproduksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi
4. Dengan perawatan payudara yang baik ibu tidak perlu khawatir bentuk payudaranya akan cepat berubah sehingga kurang menarik.
5. Dengan perawatan payudara yang baik puting susu tidak akan lecet sewaktu dihisap oleh bayi.
6. Melancarkan aliran ASI
7. Mengatasi puting susu datar atau terbenam supaya dapat dikeluarkan sehingga siap untuk disusukan kepada bayinya
	* 1. **Langkah-langkah perawatan payudara**
8. Persiapan alat untuk perawatan payudara
9. Handuk 2 buah
10. Washlap 2 buah
11. Waskom berisi air dingin 1 buah
12. Waskom berisi air hangat 1 buah
13. Minyak kelapa/baby oil
14. Waskom kecil 1 buah berisi kapas/kasa secukupnya
15. Baki, alas dan penutup
16. Pelaksanaan
17. Memberikan prosedur yang akan dilaksanakan
18. Mengatur lingkungan yang aman dan nyaman
19. Mengatur posisi klien dan alat-alat peraga supaya mudah dijangkau
20. Cuci tangan sebelum dilaksanakan perawatan payudara
21. Pasang handuk di pinggang klien satu dan yang satu dipundak
	* 1. **Teknik Perawatan Payudara**
22. Tempelkan kapas yang sudah diberi minyak kelapa atau baby oil selama ± 5 menit, kemudian puting susu dibersihkan
23. Tempelkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara.
24. Pengurutan dimulai kearah atas, kesamping, lalu kearah bawah.Dalam pengurutan posisi tangan kiri kearah sisi kiri, telapak tangan kanan kearah sisi kanan.
25. Pengurutan diteruskan kebawah,kesamping selanjutnya melintang, lalu telapak tangan mengurut kedepan kemudian kedua tangan dilepaskan dari payudara,ulangi gerakan 20-30 kali
26. Gerakan-gerakan pada perawatan payudara
27. Gerakan Pertama
28. Kedua tangan disimpan di bagian tengah atau antara payudara, gerakan tangan ke arah atas pusat ke samping, ke bawah kemudian payudara diangkat sedikit dan dilepaskan, lakukan 20-30 kali.
29. Gerakan Kedua
30. Satu tangan menahan payudara dari bawah, tangan yang lain mengurut payudara dengan pinggir tangan dari arah pangkal ke puting susu, dilakukan 20-30 kali dilakukan pada kedua payudara secara bergantian.
31. Gerakan Ketiga
32. Satu tangan menahan payudara di bagian bawah, tangan yang lain mengurut dengan bahu, jari tangan mengepal, lakukan pengurutan dari arah pangkal ke puting susu, 20-30 kali dilakukan pada kedua payudara secara bergantian.
33. Selesai pengurutan, payudara disiram dengan air hangat dan dingin bergantian selama ±5 menit, keringkan payudara dengan handuk bersih kemudian gunakan BH yang bersih dan menopang.
34. Bersihkan payudara terutama bekas minyak
35. Pakailah  BH yang terbuka bagian depannya (untuk Ibu menyusui) dan yang menyangga buah dada atau langsung susui bayi.
	* 1. **Perawatan Payudara Dengan Masalah**
36. Cara Mengatasi Bila Putting Tenggelam

Lakukan gerakan menggunakan kedua ibu jari dengan menekan kedua sisi puting dan setelah puting tampak menonjol keluar lakukan tarikan pada puting menggunakan ibu jari dan telunjuk lalu lanjutkan dengan gerakan memutar puting ke satu arah.Ulangi sampai beberapa kali dan dilakukan secara rutin.

1. Jika Asi Belum Keluar

Walaupun asi belum keluar ibu harus tetap menyusui. Mulailah segera menyusui sejak bayi baru lahir, yakni dengan inisiasi menyusui dini, Dengan teratur menyusui bayi maka hisapan bayi pada saat menyusu ke ibu akan merangsang produksi hormon oksitosin dan prolaktin yang akan membantu kelancaran ASI. Jadi biarkan bayi terus menghisap maka akan keluar ASI. Jangan berpikir sebaliknya yakni menunggu ASI keluar baru menyusui.

1. Penanganan  puting susu lecet

Bagi ibu yang mengalami lecet pada puting susu, ibu bisa mengistirahatkan 24 jam pada payudara yang lecet dan memerah ASI secara manual dan di tampung pada botol steril lalu di suapkan menggunakan sendok kecil .Olesi dengan krim untuk payudara yang lecet. Bila ada madu, cukup di olesi madu pada puting yang lecet.

1. Penanganan pada payudara yang terasa keras sekali dan nyeri, asi menetes pelan dan badan terasa demam.

Pada hari ke empat masa nifas kadang payudara terasa penuh dan keras, juga sedikit nyeri.Justru ini pertanda baik. Berarti kelenjar air susu ibu mulai berproduksi. Tak jarang diikuti pembesaran kelenjar di ketiak, jangan cemas ini bukan penyakit dan masih dalam batas wajar.Dengan adanya reaksi alamiah tubuh seorang ibu dalam masa menyusui untuk meningkatkan produksi ASI, maka tubuh memerlukan cairan lebih banyak.Inilah pentingnya minum air putih 8 sampai dengan 10 gelas sehari.