

LEAFLET EDUKASI OBSTETRI GINEKOLOGI (OBSGYN)



ASI EKSKLUSIF



RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

Jl. Brigjen Katamso 55 Surakarta 57128

Telp. (0271) 643139 Hunting, Fax. (0271) 642026

Selamat atas kelahiran putra-putri Anda
Hal terbaik tentunya akan kita berikan pada permata hati
Hal terbaik untuk bayi Anda adalah ASI

Mengapa ASI terbaik?

Manfaat menyusui untuk bayi:

1. Komposisi ASI berubah sesuai kebutuhan.
2. Mudah dicerna dan diserap (mengandung enzim pencernaan).
3. Mengandung zat antibodi, makrofag, limfosit, imunoglobulin, lactoferin, faktor bifidus.
4. Suhu terjaga
5. Tidak menyebabkan alergi
6. Mencegah kerusakan gigi
7. Mengoptimalkan perkembangan motorik, kognitif, dan IQ
8. Meningkatkan ikatan antara Ibu dan bayi
9. Basic trust (dasar kepercayaan)
10. Menurunkan risiko penyakit kronis (diabetes, kanker, obesitas, penyakit jantung)

MANFAAT ASI

Bagi Ibu:

1. Mencegah perdarahan pasca persalinan
2. Mempercepat pengecilan uterus
3. Mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium
4. Mempercepat kembali ke berat badan sebelum hamil
5. Sebagai metode KB sementara

Bagi keluarga:

1. Mudah dalam pemberiannya
2. Menghemat biaya
3. Anak sehat, jarang sakit

Cara menyusui yang baik

1. Tubuh bayi melekat pada tubuh Ibu
2. Telinga bayi berada pada satu garis lurus dengan lengan Ibu
3. Hidung bayi setinggi puting Ibu
4. Tubuh bayi ditopang mantap sampai pantat



Sumber: <https://niceforkids.com>

Cara pelekatan yang benar

1. Dagu bayi menempel pada payudara Ibu
2. Areola sebagian besar masuk mulut bayi
3. Bibir terbuka keluar
4. Mulut terbuka lebar



Bayi melekat dengan baik pada payudara Ibunya



Bayi **tidak** melekat dengan baik pada payudara Ibunya

Sumber: <http://www.edukia.org>

Cara memerah ASI

A. Dengan tangan

1. Bentuk tangan seperti huruf C posisi ibu jari di jam 12 dan telunjuk di jam 6 pada areola, 3-5 cm dari dasar puting ibu.
2. Tarik ibu jari dan telunjuk ke belakang dan tekan-lepas-tekan-lepas (bukan digeser).
3. Tangan juga bisa membentuk huruf U ibu jari di jam 9 telunjuk di jam 3. Jari-jari lainnya dapat menyangga payudara



Sumber: <http://www.susuibumenyusui.com>

B. Dengan alat pompa payudara



Sumber: <http://asibayi.com>

Cara menyimpan ASI perah

1. ASI perah disimpan di botol steril dan tertutup rapat, disarankan menggunakan botol kaca.
2. Botol diberi label nama, tanggal dan jam pemerahan.
3. Simpan dalam almari pendinginan:

- A** Dalam ruangan ber-AC suhu 19°C - 26°C : 6-8 jam
- B** Dalam ruangan non AC: 4 jam
- C** Dalam refrigerator suhu $<4^{\circ}\text{C}$: 2-3 hari
- D** Freezer almari es 1 pintu suhu 0°C - (-18°C) : 2 minggu
- E** Freezer almari es 2 pintu suhu 18°C - (-20°C) : 3-4 bulan
- F** Deep freezer suhu $<-20^{\circ}\text{C}$: 6-12 bulan



Sumber: <https://i2.wp.com>

Ruang Menyusui
RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO



Cara memanaskan ASI perah

ASI beku dari *freezer* dicairkan di dalam almari es/ refrigerator. Dari refrigerator botol ASI perah direndam dalam wadah berisi air hangat sampai ASI hangat.

Berikan ASI perah kepada bayi dengan sendok atau cangkir ***jangan memberikan ASI perah dengan dot***, akan membuat bayi menolak dan bingung cara menyusu pada Ibu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui

IMD (Inisiasi Menyusui Dini)

1

Cara menyusu yang baik dan benar

2

Berikan ASI kapanpun bayi menginginkan

3

Berpikir positif dan ciptakan suasana yang menyenangkan

4

Dukungan Keluarga

5

Jadwal Klinik Laktasi

SENIN-JUMAT

11.00 - 13.00 WIB



Klinik Ibu dan Anak (KIA)
Lantai 1 Gedung Twin Towers

Open
HEALTHY area

Pelopor Healthy Area

INFORMASI LEBIH LANJUT

www.droenska.com
 humas@droenska.com
 [@rs.droenska](https://www.instagram.com/rs.droenska)

PELAYANAN PELANGGAN 24 JAM

Sampaikan pertanyaan, saran atau keluhan Anda kepada kami melalui:

(0271) 643139
 081553300333

PELAYANAN GAWAT DARURAT & AMBULANS

(0271) 663 663

24
JAM

PENATALAKSANAAN ASI EKSKLUSIF PADA IBU PEKERJA



RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

Jl. Brigjen Katamso 55 Surakarta 57128

Telp. (0271) 643139 Hunting, Fax. (0271) 642026

Apakah Ibu yang kembali bekerja setelah cuti melahirkan harus menghentikan pemberian ASI Eksklusif?

Bekerja bukan alasan untuk menghentikan pemberian ASI eksklusif. Berikut ini adalah langkah-langkah yang perlu disiapkan sebelum Ibu menyusui mulai bekerja kembali:

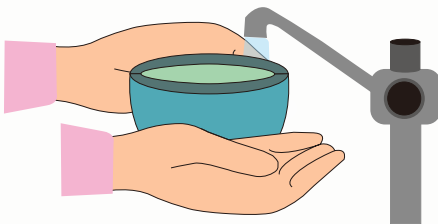
- Siapkan ASI perah sekurang-kurangnya dua hari sebelum mulai bekerja.
- Perahlah ASI setiap 3 jam. Ingat, makin sering ASI dikeluarkan, produksi ASI akan makin melimpah
- Jangan berikan dot atau empeng bayi
- Siapkan pengasuh bayi yang terampil untuk memberikan ASI perah dengan sendok/ cangkir
- Susuilah bayi selama bayi bersama Ibu termasuk malam hari.
- Perbanyak minum sebelum dan sesudah menyusui atau pemerah ASI atau minumlah bila haus.



Bagaimana cara pemerah ASI yang benar?

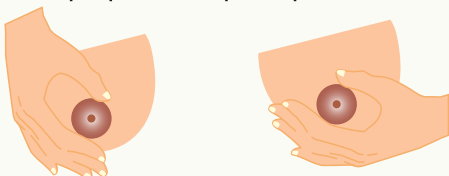
1 Persiapan

- Siapkan cangkir/ gelas yang bermulut lebar
- Cucilah dengan sabun dan air bersih
- Bilas dengan air hangat.



2 Memerah ASI

- Cuci tangan dengan sabun dan air bersih
- Duduk dengan nyaman
- Perah sedikit ASI dan oleskan ke puting
- Taruh telunjuk, jari tengah dan ibu jari di aerola, dengan posisi arah jarum jam 06.00 dan 12.00. Bisa juga memposisikan jari pada arah jarum jam 09.00 dan 03.00



- Tekan ketiga jari ke arah dada tanpa bergeser (bukan diurut), kemudian lepaskan
- Jangan menggosok-gosok atau menekan payudara dengan jari
- Lakukan untuk kedua payudara selama \pm 20-30 menit. ASI yang dikeluarkan pada saat awal proses pemerahan akan terlihat lebih encer dan kaya akan protein (*Fore Milk*) sedang ASI yang dikeluarkan pada menit-menit akhir berikutnya akan terlihat lebih kental karena kaya akan lemak (*Hind Milk*).
- Perah ASI setiap 3 jam termasuk malam hari. Pada malam hari, jadwal pemerahan bisa disesuaikan dengan jam menyusui bayi, yaitu jam 22.00 dan 02.00.
- Memerah bisa dilakukan segera setelah bayi lahir.

3 Waktu memerah ASI dan penyimpanan

- Saat Ibu berada di rumah: setelah Ibu menyusui dengan payudara kanan, perah payudara kiri. Saat menyusui berikutnya, susui bayi dengan payudara kiri, perah payudara kanan.
- Saat Ibu berada di kantor: perah minimal 3 kali, misalnya jam 10.00, 13.00, dan 16.00.
- Simpan ASI perah dalam botol atau wadah dari gelas, atau plastik yang tertutup rapat, beri label (tanggal dan jam perah). Pastikan botol selalu dibersihkan dan disterilkan sebelum digunakan.
- Simpan botol berisi ASI perah dalam lemari es.
- Jika tidak ada lemari es, botol berisi ASI perah disimpan dalam termos yang telah diisi es batu.

- Gantilah es batu yang telah mencair atau gunakan cooler khusus dengan *blue ice*.
- Untuk membawa ASI perah dari kantor ke rumah, masukkan botol berisi ASI perah dalam termos, beri es batu atau *blue ice*.



Dimana ASI disimpan?

Tempat Penyimpanan	Daya Tahan
Dalam suhu ruang	6-7 jam
Dalam lemari es	24 jam
Dalam freezer pada lemari es 1 pintu	3 bulan
Dalam freezer pada lemari es 2 pintu	6 bulan

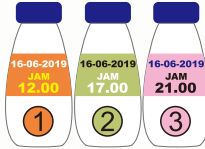


Meski dapat disimpan lama, disarankan agar tidak terlalu lama menyimpan ASI perah karena ASI diproduksi sesuai kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak. Karenanya, jika Ibu memiliki ASI perah berlebih tidak ada salahnya didonorkan kepada yang membutuhkan.

Cara memberikan ASI perah dengan cangkir/sendok

1 Persiapan

- Keluarkan ASI perah dari lemari es secara berurutan dari jam perah paling awal



- Diamkan dalam suhu ruang selama 10-15 menit
- Untuk ASI yang disimpan di *freezer*, disarankan untuk dipindahkan ke lemari pendingin pada bagian bawah selama 1 jam sebelum didiamkan dalam suhu ruang
- Hangatkan ASI dengan cara merendam botol berisi ASI perah dalam wadah yang berisi air hangat
- Jangan menghangatkan ASI dengan air mendidih atau merebus ASI karena akan merusak kandungan gizi



- Hangatkan dalam jumlah tertentu sesuai jumlah yang biasa diminum bayi dalam sekali minum
- ASI perah yang didiamkan cukup lama akan terpisah menjadi 2 lapisan, lapisan yang di atas biasanya lebih kental karena kaya akan lemak. Ini bukan berarti ASI telah basi. Kocoklah dengan perlahan hingga ASI menjadi larutan homogen kembali



- ASI perah segar akan berbau/ beraroma manis. Bila ASI beku yang telah dicairkan beraroma seperti sabun, hal ini disebabkan perubahan struktur lemak dalam ASI akibat perubahan suhu yang mendadak sehingga proses kerja enzim lipase terganggu. Karena itu tidak disarankan menghangatkan ASI dengan air mendidih atau merebus ASI, atau membekukan kembali ASI yang telah dihangatkan
- Jika ASI perah berbau asam, maka ASI telah basi dan harus dibuang

2 Pemberian ASI perah

- Duduklah dengan nyaman
- Peganglah bayi tegak lurus/ setengah tegak dipangkuan Ibu
- Peganglah sendok dan sentuhkanlah ke ujung bibir bayi.
- Untuk bayi yang telah bisa meminum ASI dengan sendok, dapat diganti dengan menggunakan gelas berukuran kecil



- Bayi akan mengisap/ menjilat ASI, tumpahkan sedikit demi sedikit ke mulut bayi. Jangan menuang ASI ke mulut bayi
- Setelah bayi mendapat cukup ASI, pegang bayi dalam posisi tegak untuk disendawakan



Senin - Jumat



11.00 WIB - 13.00 WIB



Klinik Ibu dan Anak
RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO
Lantai 1 Gedung Twin Towers

Pelopor Healthy Area

INFORMASI LEBIH LANJUT

www.droenska.com
humas@droenska.com
[@rs.droenska](https://www.facebook.com/droenska)

PELAYANAN PELANGGAN 24 JAM

Sampaikan pertanyaan, saran atau keluhan Anda kepada kami melalui:

[\(0271\) 643139](tel:0271643139)
[081553300333](tel:081553300333)

PELAYANAN GAWAT DARURAT & AMBULANS
(0271) 663 663

24
JAM

PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU MENYUSUI



Sumber: www.thedoctorhealthy.com



RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

Jl. Brigjen Katamso 55 Surakarta 57128

Telp. (0271) 643139 Hunting, Fax. (0271) 642026

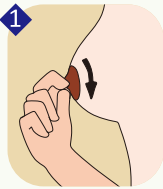
MENGAPA IBU MENYUSUI HARUS MERAWAT PAYUDARA?

1. Untuk membersihkan daerah payudara
2. Mencegah infeksi di daerah payudara
3. Untuk mengetahui kelainan yang mungkin timbul
4. Merangsang sirkulasi darah sehingga peredaran darah di daerah payudara menjadi lancar
5. Merangsang untuk keluarnya Air Susu Ibu (ASI)

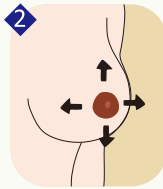
BAGAIMANA MELAKUKAN PERAWATAN PAYUDARA?

- a. Tuangkan *baby oil/ lotion* secukupnya pada telapak tangan
- b. Tempatkan kedua telapak tangan di antara kedua payudara
- c. Urutlah payudara dari tengah atas ke arah luar kiri dan kanan bersamaan, teruskan ke arah bawah
- d. Lalu urut ke atas sambil mengangkat kedua payudara perlahan-perlahan
- e. Sokong payudara dengan satu tangan sedang tangan yang lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi kanan puting kurang lebih 30 kali
- f. Lalu teruskan mengurut payudara dengan buku-buku jari
- g. Kemudian rangsang payudara kiri dan kanan dengan mengusap menggunakan air hangat dan dingin secara bergantian

PERAWATAN PUTING SUSU YANG KE DALAM SELAMA HAMIL



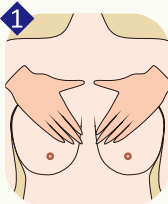
Letakkan jari telunjuk dan ibu jari di areola mammae (daerah hitam payudara)



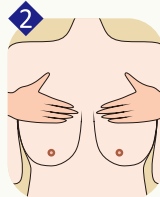
Lakukan pengurutan menuju arah yang berlawanan

3 Lakukan 2-3 kali dalam sehari

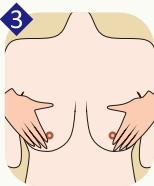
LANGKAH-LANGKAH PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU MENYUSUI



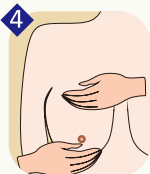
- ♦ Tuangkan *baby oil/ lotion* secukupnya
- ♦ Tempatkan kedua telapak tangan di antara kedua payudara



Urutlah payudara dari tengah atas ke arah luar kiri dan kanan bersamaan

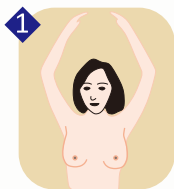


- ♦ Teruskan dari tengah atas ke arah luar kiridan kanan teruskan ke arah bawah
- ♦ Lalu urut ke atas sambil mengangkat kedua payudara perlahan-lahan

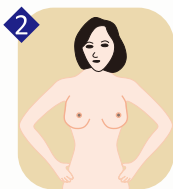


- ♦ Sokong payudara dengan satu tangan sedang tangan yang lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi kanan puting kurang lebih 30 kali
- ♦ Lalu teruskan mengurut payudara dengan buku-buku jari
- ♦ Kemudian rangsang payudara kiri dan kanan dengan mengusap menggunakan air hangat dan dingin secara bergantian

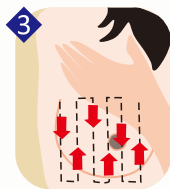
PERIKSALAH PAYUDARA ANDA SENDIRI SETIAP KALI AKAN MANDI



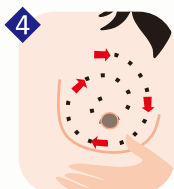
1 Di depan cermin angkat kedua tangan apakah ada kemerahan atau bengkak di payudara



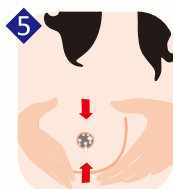
2 Letakan tangan di pinggang dan periksa payudara seperti langkah pertama



3 Tekan dan gerakkan payudara dari atas ke bawah seperti pada gambar dan rasakan apakah ada benjolan



4 Tekan payudara secara melingkar seperti pada gambar dan rasakan apakah ada benjolan



5 Tekan payudara ke arah puting dan lihat apakah ada cairan yang keluar



6 Posisi berbaring dan tekan kembali payudara dengan arah melingkar

*Bila saat payudara ditekan keluar cairan ASI, tidak perlu khawatir dan dapat segera dibersihkan

Jadwal Klinik Laktasi



Senin - Jumat









11.00 WIB - 13.00 WIB






Klinik Ibu dan Anak
RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO
Lantai 1 Gedung Twin Towers

Pelopor Healthy Area

INFORMASI LEBIH LANJUT

 www.droenska.com
 humas@droenska.com
    @rs.droenska

PELAYANAN PELANGGAN 24 JAM

Sampaikan pertanyaan, saran atau keluhan Anda kepada kami melalui:
 (0271) 643139
  081553300333

PELAYANAN GAWAT DARURAT & AMBULANS
(0271) 663 663

24
JAM

SENAM

NIFAS



RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

Jl. Brigjen Katamso 55 Surakarta 57128

Telp. (0271) 643139 Hunting, Fax. (0271) 642026

Senam nifas adalah latihan gerak setelah melahirkan agar otot-otot yang kendur selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi seperti sebelum hamil.

Tujuan Senam Nifas

1. Mengencangkan otot-otot yang kendur akibat kehamilan terutama otot perut
2. Meningkatkan ketenangan dan memperlancar sirkulasi darah
3. Mempertahankan sikap tubuh dan mengembalikan kerampingan tubuh
4. Mencegah pembengkakan pada kaki dan mencegah varises
5. Mengembalikan rahim pada posisi semula
6. Mencegah kesulitan buang air besar/ kecil
7. Memperlancar ASI

Syarat Senam Nifas

1. Ibu yang melahirkan sehat dan tidak ada kelainan
2. Dilakukan 6 jam setelah melahirkan, dapat terus diulang di rumah selama 2 minggu

Gerakan Senam Nifas

1. Pernapasan Dada

Posisi tidur telentang dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan mengepal diletakkan di bawah payudara/ di atas perut, kemudian tarik napas dari hidung dengan mulut tertutup, dada mengembang lalu hembuskan napas dari mulut. Lakukan gerakan sebanyak 15 kali.



2. Latihan Gerak Pergelangan Kaki

Posisi tidur telentang kedua lutut lurus, kemudian:

- a. Tegakkan kedua telapak kaki, kemudian tundukkan ke bawah bersama jari-jari lalu kembali tegak. Lakukan gerakan sebanyak 5 kali.



- b. Tegakkan kedua telapak kaki, hadapkan kedua ujung jari kaki dengan lutut tetap menghadap ke atas, lalu kembali tegak. Lakukan sebanyak 5 kali



- c. Putar telapak kaki ke samping luar, lalu kembali tegak. Lakukan sebanyak 5 kali



- d. Putar kedua telapak kaki ke samping dalam, lalu kembali tegak. Lakukan gerakan sebanyak 5 kali



3. Latihan Kontraksi Ringan Otot Perut dan Pantat

Posisi tidur telentang kedua kaki lurus, kedua tangan di samping badan, tundukkan kepala, kerutkan pantat ke dalam sehingga terangkat dari kasur, Kempiskan perut sampai punggung menekan kasur, kemudian lepaskan perlahan-lahan. Lakukan gerakan sebanyak 15 kali, dan istirahatlah sejenak setiap 5 kali gerakan.



4. Latihan Otot Perut

- a. Posisi tidur telentang, kedua lutut diluruskan dan kedua tangan disamping badan, angkat kepala sehingga dagu menyentuh dada, lalu perlahan-lahan kembali ke posisi semula. Lakukan gerakan sebanyak 10 kali, masing-masing kaki sebanyak 5 kali.



- b. Posisi sama, tekuk lutut kiri $\frac{1}{2}$ tinggi lalu luruskan, kemudian ganti kaki kanan. Lakukan berulang bergantian sebanyak 5 kali setiap kaki



- c. Kedua lutut di bawah/ di rebahkan ke samping kiri $\frac{1}{2}$ rendah, bahu tetap pada kasur. Lalu kembali ke tengah dan pindah ke samping kanan, lakukan berulang bergantian sebanyak 5 kali setiap kaki



5. Latihan Mengembalikan Rahim ke Posisi Semula

Posisi tidur tengkurap, perut, dan kaki diganjal dengan bantal, kepala menoleh ke samping kiri/ kanan, tangan diletakkan di bawah bantal dengan siku sedikit dibengkokkan. Lakukan perlahan selama 5-20 menit.



6. Latihan untuk Memperkuat Otot Dada

Posisi duduk dengan kedua tangan saling berpegangan pada lengan bawah dekat siku, badan dan lengan membentuk sudut 90° . Kedua tangan mendorong lengan ke arah siku tanpa menggeser telapak tangan, sampai otot dada terasa tertarik. Lakukan pengulangan sebanyak 45 kali dan istirahatlah sejenak setiap 15 kali gerakan.



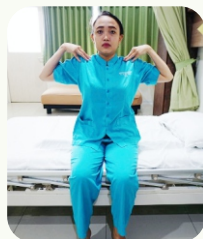
7. Latihan Memperkuat Otot Perut

Posisi tidur telentang dengan kedua lutut lurus, kedua tangan lurus di atas kepala, ayunkan kedua lengan ke depan atas sambil mengangkat kepala dan bahu sampai $\frac{1}{2}$ duduk, lalu kembali ke posisi awal (telentang) perlahan-lahan. Lakukan sebanyak 5 kali.



8. Latihan Mempertahankan Sikap Baik

Posisi duduk di pinggir tempat tidur atau berdiri di lantai dengan kedua tangan diletakkan di atas sendi bahu. Putar kedua sendi bahu ke depan, ke atas, ke belakang, ke bawah, kemudian ke depan lagi dan lakukan berulang. Pada waktu putaran ke belakang maka kedua tulang belikat mendekat satu sama lain. Lakukan gerakan sebanyak 15 kali.



9. Pendinginan

Posisi berdiri di lantai dengan kedua tangan direntangkan kemudian kedua telapak tangan digerakkan/ diputar ke dalam dan keluar secara perlahan selama ± 3 menit.



Bangsang Melahirkan (Ibu & Bayi)







TERPISAH

dari Bangsal Penyakit Infeksi dan Penyakit Lainnya






Pelonor Healthy Area

INFORMASI LEBIH LANJUT

 www.droenska.com
 humas@droenska.com
    @rs.droenska

PELAYANAN PELANGGAN 24 JAM

Sampaikan pertanyaan, saran atau keluhan Anda kepada kami melalui:

 (0271) 643139
  081553300333

PELAYANAN GAWAT DARURAT & AMBULANS
(0271) 663 663

**24
JAM**

Mengenal
**KB PASCA
PERSALINAN**
dan
**KB PASCA
KEGUGURAN**

Sumber materi: BKKBN Provinsi Jawa Tengah 2018



RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

Jl. Brigjen Katamso 55 Surakarta 57128

Telp. (0271) 643139 Hunting, Fax. (0271) 642026

KB PASCA PERSALINAN

KB Pasca Persalinan (KB PP) merupakan pelayanan KB yang diberikan setelah persalinan sampai dengan kurun waktu 42 hari

↳ Ibu dapat langsung mendapat pelayanan KB tanpa harus kembali ke fasilitas kesehatan (faskes)



↳ Lebih cepat untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan

↳ Lebih hemat waktu dan biaya apabila memilih Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) yang dipasang sebelum ibu pulang

↳ Keluarga lebih banyak waktu untuk memberikan kasih sayang dan perhatian pada bayi

KB PASCA KEGUGURAN

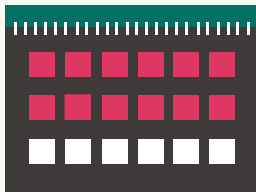
KB Pasca Keguguran (KB PK) adalah pelayanan KB yang diberikan setelah penanganan keguguran saat di fasilitas kesehatan (faskes) atau 14 hari pasca keguguran

↳ Wanita pasca keguguran dapat subur kembali antara 11-14 hari pasca keguguran

↳ Sangat disarankan, untuk menunggu 6 bulan setelah keguguran untuk hamil kembali

↳ Lebih baik segera memilih metode saat di fasilitas kesehatan (faskes) sebelum pulang

↳ KB Pasca Keguguran dapat diberikan selama tidak ditemukan komplikasi atau komplikasi telah tertangani



WAKTU DAN JARAK KEHAMILAN YANG SEHAT

- ↳ Jarak yang aman dari melahirkan ke kehamilan selanjutnya adalah 2 tahun
- ↳ Jarak tersebut lebih aman untuk kesehatan ibu dan bayi, serta waktu dan perhatian orang tua ke anak lebih tercukupi
- ↳ Waktu dan jarak kehamilan yang sangat dekat (kurang dari 2 tahun) menyebabkan bayi lahir prematur, berat badan lahir rendah dan juga kematian bayi
- ↳ Pasangan yang menunda lebih lama dari 5 tahun menimbulkan risiko yang lebih tinggi pada ibu dan risiko persalinan yang sama dengan persalinan pertama



KEMBALI KE MASA SUBUR

- ↳ Ibu yang belum mengalami menstruasi bisa kembali hamil
- ↳ Bila ibu tidak menyusui setelah 4-6 minggu melahirkan, ibu akan kembali subur dan bisa hamil kembali
- ↳ Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) lebih mudah, lebih aman, dan lebih efektif guna melindungi dari kehamilan yang tidak diinginkan
- ↳ Masa nifas merupakan waktu yang baik dalam menggunakan MKJP untuk memperoleh kondisi paling sehat bagi ibu dan bayi



PILIHAN KB

Bagi ibu yang menyusui bayinya:

1 Kontrasepsi Mantap (Jumlah anak min. 2)

Metode Operasi Perempuan (tubektomi)

Dilakukan kurang dari 2 minggu pasca persalinan atau 6 minggu pasca persalinan

Metode Operasi Pria (vasektomi)

Partisipasi pria dan dapat dilakukan kapanpun

2 IUD/ Alat Kontrasepsi dalam Rahim (AKDR)

IUD dapat dipasang kurang dari 48 jam setelah persalinan atau >4 minggu setelah persalinan

3 Implan/ AKBK (Alat Kontrasepsi Bawah Kulit)

Bisa segera dipasangkan segera setelah persalinan

4 Suntik KB 3 Bulanan

Baru dapat dimulai 6 minggu setelah persalinan

5 Pil Progesteron

Dapat segera digunakan

6 Kondom



Bagi ibu yang tidak menyusui bayinya, selain kontrasepsi di atas dapat pula menggunakan:

1 Suntik KB 1 Bulanan

Dapat segera digunakan

2 Pil KB Kombinasi

Digunakan setelah 6 bulan pasca persalinan



Kontrasepsi yang mengandung estrogen, jika diberikan pada ibu yang menyusui akan mempengaruhi dan menghambat produksi ASI

METODE AMENOREA LAKTASI (MAL)

Metode kontrasepsi sementara yang mengandalkan pemberian ASI secara eksklusif, artinya bayi hanya diberikan ASI tanpa makanan tambahan dan minuman lainnya

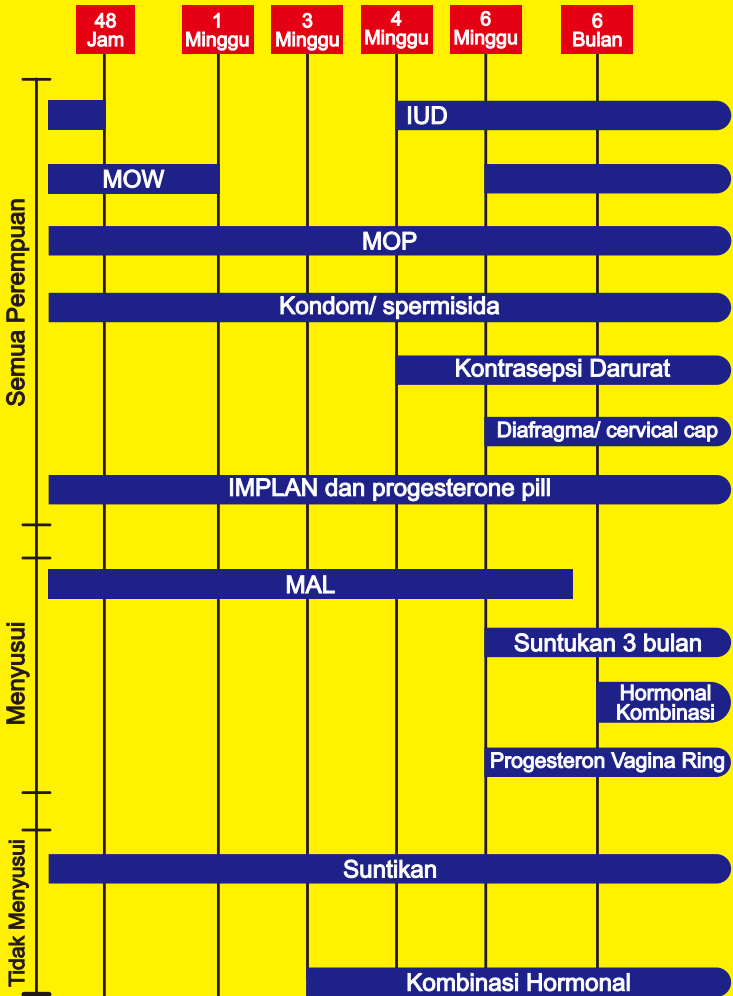
SYARAT MAL SEBAGAI METODE KONTRASEPSI

- 1 Belum mendapatkan haid setelah melahirkan
 - 2 Bayi hanya diberi ASI saja secara eksklusif
 - 3 Bayi berusia kurang dari 6 bulan
- ⌘ MAL merupakan metode KB sementara untuk digunakan setelah persalinan
 - ⌘ Ibu harus memilih alternatif metode KB yang akan digunakan setelah MAL tidak lagi efektif



JENIS KONTRASEPSI

WAKTU (PASCA PERSALINAN)



CEK JADWAL DAN PENDAFTARAN

Melalui



DROENSKA MOBILE



Pendaftaran berlaku
H-7 sampai H-1
Tanggal Periksa

1 (satu) Akun dapat
mendaftarkan beberapa pasien









DOWNLOAD SEKARANG!

SCAN ME






Pelopor Healthy Area

INFORMASI LEBIH LANJUT

 www.droenska.com
 humas@droenska.com
    [@rs.droenska](https://www.instagram.com/rs.droenska)

PELAYANAN PELANGGAN 24 JAM

Sampaikan pertanyaan, saran atau
keluhan Anda kepada kami melalui:

 (0271) 643139
  081553300333

PELAYANAN GAWAT DARURAT & AMBULANS
(0271) 663 663

24
JAM

Klinik

LAKTASI



RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

Jl. Brigjen Katamso 55 Surakarta 57128

Telp. (0271) 643139 Hunting, Fax. (0271) 642026

Menyusui merupakan salah satu pengalaman paling indah yang dialami ibu dan bayi. Air Susu Ibu (ASI) adalah hadiah terbaik dalam awal hidup bayi Anda.

Begitu pentingnya ASI, sehingga WHO dan UNICEF merekomendasikan menyusui eksklusif sampai 6 bulan pertama kehidupan anak dan melanjutkan menyusui bersama pemberian makanan pendamping ASI yang cukup sampai dengan usia 2 tahun atau lebih.

Pada hari-hari pertama setelah persalinan, Ibu menghasilkan ASI berwarna **kekuningan** atau jernih dan kental yang disebut dengan **kolostrum** yang sangat penting bagi bayi karena:

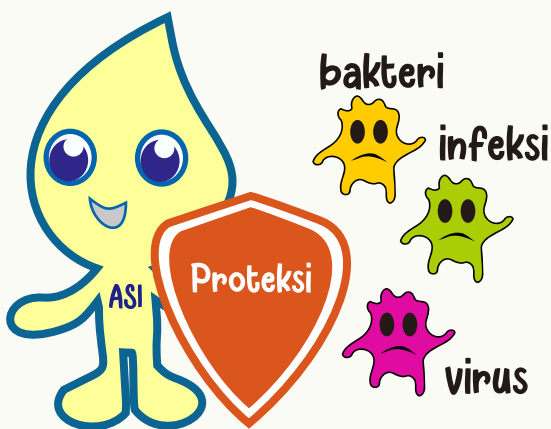
1. Kaya antibodi yang melindungi terhadap infeksi dan alergi.
2. Banyak sel darah putih sebagai perlindungan terhadap infeksi.
3. Mengandung pencahar untuk membersihkan *meconium* (tinja pertama bayi).
4. Mengandung faktor pertumbuhan.
5. Kaya vitamin.

Manfaat Menyusui

1. Menjalin hubungan cinta kasih antara bayi dan Ibu.
2. Mencegah terjadinya perdarahan pasca bersalin pada ibu.
3. Mengurangi angka kejadian anemia pada ibu.
4. Mengurangi kejadian *carsinoma mammae* (kanker payudara).
5. Hormon menyusui dapat menekan hormon yang memicu ovulasi sehingga dapat menunda kehamilan (KB Alami).

Kelebihan ASI

1. ASI tersedia setiap saat, segar dan bebas kuman
2. Nutrisi yang baik untuk bayi.
3. Mendorong pertumbuhan yang baik.
4. Menghasilkan zat kekebalan bayi.
5. Mengandung asam lemak esensial yang cukup, mudah diserap karena mengandung lipase, AA, DHA, Omega 3 dan Omega 6.
6. Dapat meningkatkan perkembangan kecerdasan bayi.
7. Mengandung zat besi, air dan vitamin dengan jumlah yang cukup untuk dicerna oleh bayi.



Faktor Penentu Keberhasilan Menyusui

1. Ibu merasa nyaman dengan dirinya.
2. Bayi melekat dengan baik pada payudara, sehingga dapat menghisap secara efektif.
3. Bayi menghisap sesering dan selama ia mau.
4. Lingkungan mendukung kegiatan menyusui.

Masalah yang Sering Timbul Selama Proses Menyusui

1. Ibu belum siap memberikan ASI segera setelah bayi lahir.
2. Puting datar/ terbenam.
3. Payudara bengkak, terjadi *mastitis* (peradangan jaringan payudara) dan puting susu lecet.
4. Bayi menolak menyusu.
5. Sindrom ASI tidak cukup.

Apa itu ASI Eksklusif?

ASI eksklusif adalah pemberian air susu ibu pada bayi tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, air teh atau air putih, dan makanan padat seperti pisang, bubur, dan biskuit sampai usia 6 bulan.



ASI Eksklusif dan Ibu bekerja

Ibu bekerja pun bisa tetap memberikan ASI secara eksklusif dengan cara:

1. Ibu membawa bayinya ke tempat kerja dengan fasilitas penitipan bayi.
2. Memerah ASI/ memompa ASI saat ibu bekerja.



Langkah Keberhasilan ASI Eksklusif

1. Memilih tempat melahirkan yang "SAYANG IBU" dan mendukung ASI Eksklusif.
2. Konsultasi ahli tentang persoalan menyusui, misalnya di klinik laktasi untuk persiapan menyusui.
3. Mempersiapkan payudara.
4. Mempelajari ASI dan tata laksana menyusui.
5. Menciptakan dukungn keluarga, teman dan lingkungan tentang ASI dan menyusui.

ASI



nutrisi
terbaik
untuk bayi

Jadwal Klinik Laktasi







SENIN-JUMAT

11.00-13.00 WIB

di Klinik Ibu dan Anak (KIA)


Pelopor Healthy Area

INFORMASI LEBIH LANJUT

 www.droenska.com
 humas@droenska.com
    [@rs.droenska](https://www.instagram.com/rs.droenska)

**PELAYANAN PELANGGAN
24 JAM**

Sampaikan pertanyaan, saran atau keluhan Anda kepada kami melalui:

 (0271) 643139

  081553300333

PELAYANAN GAWAT DARURAT & AMBULANS

(0271) 663 663

**24
JAM**

PELAYANAN **HOME CARE**



sumber: dokumentasi Rumah Sakit



RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

Jl. Brigjen Katamsno 55 Surakarta 57128

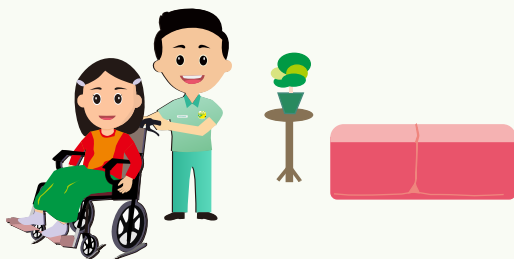
Telp. (0271) 643139 Hunting, Fax. (0271) 642026

PELAYANAN HOME CARE (KUNJUNGAN KE RUMAH)

Pelayanan *home care* adalah pelayanan kesehatan dan perawatan secara terpadu yang diberikan oleh tim kesehatan Rumah Sakit pada pasien di rumah. Pelayanan kunjungan rumah ini dapat diberikan kepada siapa saja yang memerlukan pemeriksaan, baik pemeriksaan dokter, laboratorium maupun pelayanan keperawatan secara periodik.

MANFAAT PELAYANAN HOME CARE

1. Memberikan rasa tenang dan aman pada pasien karena berada di lingkungan sendiri
2. Keluarga dapat memberikan perhatian dan kasih sayang seutuhnya yang merupakan faktor penunjang dalam proses kesembuhan dan keluarga tidak kehilangan waktu harus berkunjung ke Rumah Sakit
3. Meningkatkan pengetahuan praktisi bagi keluarga dalam bidang kesehatan dan perawatan
4. Memberikan rasa aman karena perkembangan kesehatan pasien dapat dipantau oleh tim kesehatan melalui *home care*



JENIS PELAYANAN HOME CARE

1. PELAYANAN MEDIS

- a. Kunjungan dokter spesialis/ dokter umum
- b. Penyuntikan obat melalui intravena (IV), intramuscular (IM)

2. PELAYANAN KEPERAWATAN

- a. Memandikan
- b. Perawatan luka
- c. Memasang/ mengganti sonde
- d. Memasang/ mengganti kateter urin

3. PELAYANAN REHABILITASI MEDIK

- a. Fisioterapi
- b. Okupasi terapi
- c. Terapi wicara

4. PELAYANAN KONSULTASI GIZI

5. PEMERIKSAAN LABORATORIUM

6. PELAYANAN IBU DAN ANAK

- a. Imunisasi bayi & dewasa
- b. Pijat bayi
- c. Cukur bayi
- d. Laktasi (*breast care* & edukasi laktasi)

YANG DAPAT DILAYANI HOME CARE

1. Pasien yang membutuhkan pelayanan kesehatan atau pelayanan perawatan lanjutan di rumah setelah menjalani rawat inap maupun rawat jalan karena kondisi tertentu yang tidak memungkinkan untuk datang ke Rumah Sakit
2. Pasien yang dianjurkan melakukan pemeriksaan ulang ke dokter
3. Pasien yang bertempat tinggal di sekitar kota Surakarta (sesuai jarak yang dapat dilayani)

HOME CARE

RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO



0271 - 643139



0815 6509 333



Pelopor Healthy Area

INFORMASI LEBIH LANJUT



www.droenska.com



humas@droenska.com



[@rs.droenska](https://www.instagram.com/rs.droenska)

PELAYANAN PELANGGAN 24 JAM

Sampaikan pertanyaan, saran atau keluhan Anda kepada kami melalui:



(0271) 643139



081553300333

PELAYANAN GAWAT DARURAT & AMBULANS
(0271) 663 663

24
JAM