

APA SAJA BENTUK DUKUNGAN SUAMI?

Dukungan Emosional

Menunjukkan perhatian, empati.

01

02

Dukungan Penghargaan

Memberikan pujian, motivasi, meningkatkan kepercayaan diri ibu, dll

Dukungan Instrumental

Membantu menggendong bayi, menggantikan popok, bergantian mengasuh anak, membantu mengerjakan pekerjaan rumah, dll

03

04

Dukungan Informatif

Membantu mencari dan memberikan berbagai informasi yang dibutuhkan ibu nifas

YUK FASILITASI KEBUTUHAN IBU NIFAS

- Nutrisi terbaik (menu bervariasi dalam satu piring, cukup protein hewani, serat, dan cairan)
- Lingkungan fisik kondusif: tanpa rokok, sirkulasi baik, minimal stressor
- Menjaga kebugaran dengan aktivitas dan istirahat optimal (termasuk cukup tidur)
- Perhatian, pendampingan, bantuan, informasi selama proses nifas dan menyusui

JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III

Ayah Hebatku
PENENTU
MASA DEPANKU



DUKUNGAN SUAMI PADA IBU NIFAS

MENGOPTIMALKAN KONDISI FISIK DAN PSIKOLOGIS

Alat Bantu Edukasi Oleh Kader
2024

Jl. Arteri JORR Jatiwarna, Pd. Melati,
Bekasi



Mengapa Ibu Nifas Harus Didukung??

Ibu nifas secara alamiah mengalami perubahan ekstrim setelah melahirkan, baik secara fisik maupun psikologisnya. Ketidakmampuan beradaptasi dengan perubahan fisik, psikologis, sekaligus peran baru sebagai ibu dapat berisiko menyebabkan lambatnya pemulihan secara fisik dan juga gangguan kejiwaan seperti baby blues bahkan depresi post partum.

Apa Yang terjadi Pada Tubuh Ibu Nifas?

1. Perubahan Hormon Estrogen menyebabkan perubahan suasana hati. ibu nifas lebih sensitif dan mudah berubah mood
2. Kelelahan pasca persalinan, mengurus rumah tangga, dll
3. Beradaptasi dengan peran baru (perbedaan pola tidur dengan bayi, hambatan dalam menyusui, dll)
4. Keidaknyamanan fisik (nyeri luka jahitan, payudara bengkak, puting lecet, dll)
5. Otak dan syaraf ibu “berkembang” sangat pesat setelah mengecil selama kehamilan

Apa sih Baby Blues?

Baby blues adalah masalah kejiwaan yang dapat terjadi pada ibu nifas di hari kedua atau ketiga hingga 2 minggu nifas. Gejala baby blues biasanya adalah:

- Perubahan suasana hati
- Kecemasan
- Sedih
- Mudah marah
- Merasa kewalahan
- Menangis
- Konsentrasi berkurang
- Gangguan nafsu makan (berkurang atau berlebih)
- Sulit tidur

Apa sih Depresi Post Partum?

Depresi Postpartum adalah masalah kejiwaan yang dapat terjadi pada ibu nifas, beberapa minggu hingga 1 tahun pasca persalinan., umumnya 3 bulan setelah melahirkan. Seringkali dianggap sebagai baby blues.

Dukungan Suami & Lingkungan, merupakan Kunci Kebugaran, Kesehatan, kebahagiaan, serta Kecerdasan Ibu & Anak

Apa sih Gejala Depresi Post Partum?

Gejala depresi post partum adalah:

- Perubahan suasana hati parah
- Perasaan tertekan
- Menangis berebihan
- Kesulitan membangun ikatan emosional dengan bayinya
- Menarik diri dari teman dan keluarga
- Gangguan nafsu makan (berkurang atau berlebih)
- Gangguan tidur (sulit atau berlebihan)
- Kelelahan luar biasa atau kehilangan daya
- Minat terhadap hobi atau hal yang dulunya dianggap menyenangkan berkurang
- Kemarahan yang intens
- Takut tidak bisa menjadi ibu yang baik
- Putus asa
- Merasa tidak berharga, malu, tidak mampu, dan bersalah.
- Berpikir menyakiti diri dan bayinya
- Sulit berpikir jernih, berkonsentrasi, dan mengambil keputusan
- Kecemasan parah, dan serangan panik
- Memikirkan kematian atau bunuh diri secara berulang