

## DEPRESI PASKA MELAHIRKAN

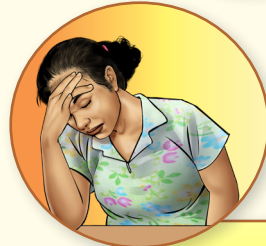
Setelah melahirkan ibu dapat mengalami depresi paska melahirkan atau post partum depression, sebagai berikut:

1. Baby blues terjadi setelah melahirkan dan memuncak dalam beberapa hari hingga 2 minggu  
**Gejala:** suasana perasaan tidak stabil, mudah menangis, sulit tidur, mudah cemas dan mudah tersinggung
2. Depresi paska melahirkan yang terjadi sekitar 4 minggu setelah melahirkan, minimal selama 2 minggu berturut-turut  
**Gejala:** merasa sangat sedih, tertekan, sulit konsentrasi, gangguan tidur, tidak selera makan/banyak makan, mudah tersinggung, mudah marah, merasa lelah, tidak bergairah pada aktivitas harian, perasaan bersalah, khawatir tidak dapat menjadi ibu yang baik, pikiran untuk melukai diri/bayinya dan merasa menderita terhadap gejala yang dialami
3. Depresi paska melahirkan yang terjadi dalam 2 minggu paska melahirkan, secepatnya 48–72 jam pertama paska melahirkan.  
**Gejala:** mudah tersinggung, perubahan perasaan dan perilaku yang tidak serasi/sesuai, gangguan tidur, berhalusinasi dan mengalami waham/delusi.



## Pencegahan

- Ibu hamil dan paska melahirkan dapat mengenali dan memahami tanda-tanda atau gejala-gejala masalah kesehatan jiwa
- Pada saat hamil, kontrol dengan teratur ke bidan atau dokter sesuai jadwal
- Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi termasuk vitamin
- Deteksi dini faktor risiko pada ibu hamil atau paska melahirkan
- Dukungan dan perhatian dari suami, keluarga dan teman selama masa kehamilan dan paska melahirkan



## Penanganan

- Dukungan keluarga terutama suami tidak hanya bayinya saja yang diperhatikan
- Ada yang membantu mengasuh bayinya
- Mengajak bicara mengenai perasaannya
- Program kunjungan rumah oleh tenaga Puskesmas
- Melakukan konseling oleh tenaga kesehatan
- Terapi dengan obat-obatan



## PERAWATAN IBU NIFAS

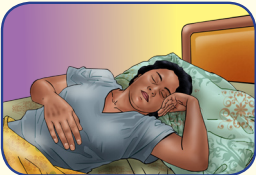
1. Perawatan ibu nifas mulai 6 jam sampai 42 hari pasca bersalin oleh tenaga kesehatan minimal 4 kali kunjungan nifas).

- ☐ Pertama: 6 jam– 2 hari setelah persalinan
- ☐ Kedua: 3 – 7 hari setelah persalinan
- ☐ Ketiga: 8 – 28 hari setelah persalinan
- ☐ Keempat 29–42 hari setelah persalinan



2. Pelayanan kesehatan ibu nifas meliputi:

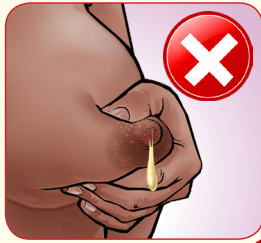
- ☐ ☐ ☐ ☐ Menanyakan kondisi ibu nifas secara umum
- ☐ ☐ ☐ ☐ Pengukuran tekanan darah, suhu tubuh, pernapasan, dan nadi
- ☐ ☐ ☐ ☐ Pemeriksaan lochia dan perdarahan
- ☐ ☐ ☐ ☐ Pemeriksaan kondisi jalan lahir dan tanda infeksi
- ☐ ☐ ☐ ☐ Pemeriksaan kontraksi rahim dan tinggi fundus uteri
- ☐ ☐ ☐ ☐ Pemeriksaan payudara dan anjuran pemberian ASI Eksklusif
- ☐ ☐ ☐ ☐ Pemberian kapsul vitamin A (2 kapsul)
- ☐ ☐ ☐ ☐ Pelayanan kontrasepsi Pasca Persalinan
- ☐ ☐ ☐ ☐ Konseling.
- ☐ ☐ ☐ ☐ Tatalaksana pada ibu nifas sakit atau ibu nifas dengan komplikasi.
- ☐ ☐ ☐ ☐ Memberikan nasihat yaitu:



1. Makan makanan yang beraneka ragam yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah-buahan.
2. Kebutuhan air minum pada ibu menyusui pada 6 bulan pertama adalah 14 gelas sehari dan pada 6 bulan kedua adalah 12 gelas sehari.
3. Menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan daerah kemaluan, ganti pembalut sesering mungkin.
4. Istirahat cukup, saat bayi tidur ibu istirahat
5. Melakukan aktivitas fisik pasca melahirkan dengan intensitas ringan sampai sedang selama 30 menit, frekuensi 3 – 5 kali dalam seminggu
6. Bagi ibu yang melahirkan dengan cara operasi caesar maka harus menjaga kebersihan luka bekas operasi. Latihan fisik dapat dilakukan setelah 3 (tiga) bulan pasca melahirkan.
7. Cara menyusui yang benar dan hanya memberi ASI saja selama 6 bulan.
8. Perawatan bayi yang benar.
9. Jangan membiarkan bayi menangis terlalu lama, karena akan membuat bayi stress.
10. Lakukan stimulasi komunikasi dengan bayi sedini mungkin bersama suami dan keluarga
11. Untuk berkonsultasi kepada tenaga kesehatan untuk pelayanan KB setelah persalinan.

## HAL-HAL YANG HARUS DIHINDARI OLEH IBU BERSALIN DAN SELAMA NIFAS

Membuang ASI yang pertama keluar (kolostrum) karena sangat berguna untuk kekebalan tubuh anak



Membersihkan payudara dengan alkohol/povidon iodine/obat merah atau sabun karena bisa terminum oleh bayi



Latihan fisik dengan posisi telungkup



Mengikat perut terlalu kencang

Menempelkan daun-daunan pada kemaluan karena akan menimbulkan infeksi



## TANDA BAHAYA PADA IBU NIFAS

Segera bawa ibu nifas ke fasilitas kesehatan bila ditemukan salah satu tanda bahaya di bawah ini

Demam lebih dari 2 hari



Pendarahan lewat jalan lahir



Keluar cairan berbau dari jalan lahir



Ibu terlihat sedih, murung dan menangis tanpa sebab (depresi)



Bengkak di wajah, tangan dan kaki, atau sakit kepala dan kejang-kejang



Payudara bengkak, merah disertai rasa sakit