

## BAGAIMANA CARA MENGATASI KELUHAN TERSEBUT?

1. Bila payudara bengkak atau keras karena akibat produksi ASI yang berlebihan, kompreslah payudara dengan air hangat/ kain flannel hangat.
2. Puting susu perih/ retak dapat diatasi dengan cara membatasi setiap waktu menyusui selama 10 menit, hentikan kegiatan menyusui paling lama 12 jam agar tidak terjadi infeksi.
3. Bila terjadi infeksi/iritasi karena payudara yang lembab menyebabkan berkembangnya bakteri dan jamur, untuk mengatasinya pilih BH dengan bahan yang halus dan berdaya serap baik. Gantilah BH minimal 2 kali sehari.

## INGAT!

1. Lakukan perawatan payudara secara teratur.
2. Peliharalah kebersihan sehari-hari.
3. Pemasukan gizi harus lebih baik dan lebih banyak untuk mencukupi produksi ASI.
4. Ibu harus percaya diri akan kemampuan menyusui bayinya.
5. Ibu harus merasa nyaman dan santai.
6. Hindari rasa cemas, dan stress karena akan menghambat reflek oksitosin.



L.E/KIA/06

## PERAWATAN PAYUDARA IBU MENYUSUI



### RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No.16 Semarang 50244

Fax. 024-8318617, Telp. 024-8413476

Nomor Pengaduan : 08886509262

Email : humas\_rskariadi@yahoo.co.id

Website : www.rskariadi.co.id

# PERAWATAN PAYUDARA

Perawatan payudara ibu menyusui (masa nifas) adalah kebutuhan bagi ibu yang baru saja melahirkan. Masa Nifas adalah selama 6 minggu / 42 hari setelah persalinan. Dengan melakukan perawatan payudara diharapkan ibu dapat meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar air susu ibu.

## KAPAN DILAKUKAN PERAWATAN PAYUDARA?

Pelaksana perawatan payudara hendaknya dilakukan sedini mungkin yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan dua kali sehari.

## MENGAPA PERLU DILAKUKAN PERAWATAN PAYUDARA?

Perawatan payudara sangatlah penting bagi seorang wanita karena untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu.

Apa manfaat perawatan payudara?

1. Menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu agar terhindar dari infeksi.
2. Memperbaiki bentuk puting susu, sehingga bayi dapat menyusui dengan baik.
3. Merangsang kelenjar– kelenjar air susu, sehingga produksi ASI lancar.
4. Mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha – usaha untuk mengatasinya,
5. Persiapan pada ibu menyusui.

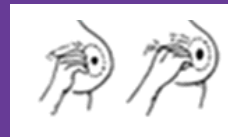
## PELAKSANAAN

1. Sediakan alat-alat sebagai berikut:

- Handuk
- Kertas
- Minyak kelapa
- Bedak
- 2 baskom berisi air hangat dan air dingin



2. Oleskan minyak kelapa ke payudara dengan kertas, dengan kedua tangan urutlah kedua payudara dari pangkal payudara ke arah puting susu.



3. Ketuk-ketuklah sekeliling puting dengan ujung-ujung jari atau dengan ujung ruas jari.



4. Tariklah puting susu keluar, terutama kalau puting susu letaknya masuk ke dalam.



5. Mandikanlah payudara dengan air hangat. Kemudian dengan air dingin berganti-ganti beberapa kali. Keringkanlah dengan handuk bersih, bila perlu beri bedak.
6. Pakailah BH yang sesuai besarnya dengan pertumbuhan payudara.

## KELUHAN APA YANG TERJADI PADA PAYUDARA?

- Payudara bengkak
- Puting susu perih
- Infeksi/ iritasi

