

PROSES ADAPTASI PSIKOLOGI IBU MASA NIFAS

Masa nifas adalah waktu penting bagi ibu dan bayi. Mari kita pahami perubahan yang terjadi dan cara menghadapinya dengan baik.





FASE TAKING IN

1 Ketergantungan

Berlangsung 1-2 hari setelah melahirkan. Ibu fokus pada bayi dan pengalamannya.

2 Perlu Istirahat

Kelelahan membuat ibu perlu cukup istirahat. Hal ini untuk mencegah mudah tersinggung.

3 Komunikasi

Jaga komunikasi yang baik dan berikan dukungan. Perhatikan juga pemberian ekstra makanan.

FASE TAKING HOLD

Khawatir

Berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan. Ibu merasa khawatir dan bertanggung jawab.

Sensitif

Perasaan sangat sensitif, mudah tersinggung jika komunikasinya kurang hati-hati.

Dukungan

Ibu memerlukan dukungan dan penyuluhan dalam merawat diri dan bayi.

FASE LETTING GO

Menerima Tanggung Jawab

Berlangsung 10 hari setelah melahirkan. Ibu mulai menyesuaikan diri dengan bayinya.

Merawat Diri

Keinginan untuk merawat diri dan bayinya meningkat pada fase ini.

Baby Blues

Kadang ibu mengalami _baby blues_ karena perubahan perasaan dan kelelahan.



POST PARTUM BLUES

1

Pengalaman

Dialami 80% wanita setelah bersalin. Perasaan sedih atau uring-uringan.

2

Waktu

Timbul dalam jangka waktu dua hari sampai dua minggu pasca persalinan.

3

Penyebab

Perubahan tubuh, hormonal, dan cara hidup setelah punya bayi.

**THE SUPPORT
MOUR DEEPON
YOU LACK YOU,
YOU SUPPORT
IT'S BEST PONT
of your koos
burden**



PENYEBAB

1

Kekecewaan

Kekecewaan emosional setelah rasa puas dan takut selama kehamilan.

2

Rasa Sakit

Rasa sakit pada masa nifas.

3

Kelelahan

Kelelahan karena kurang tidur selama persalinan.

4

Kecemasan

Kecemasan ketidakmampuan merawat bayi.

5

Rasa Takut

Rasa takut tidak menarik lagi bagi suami.

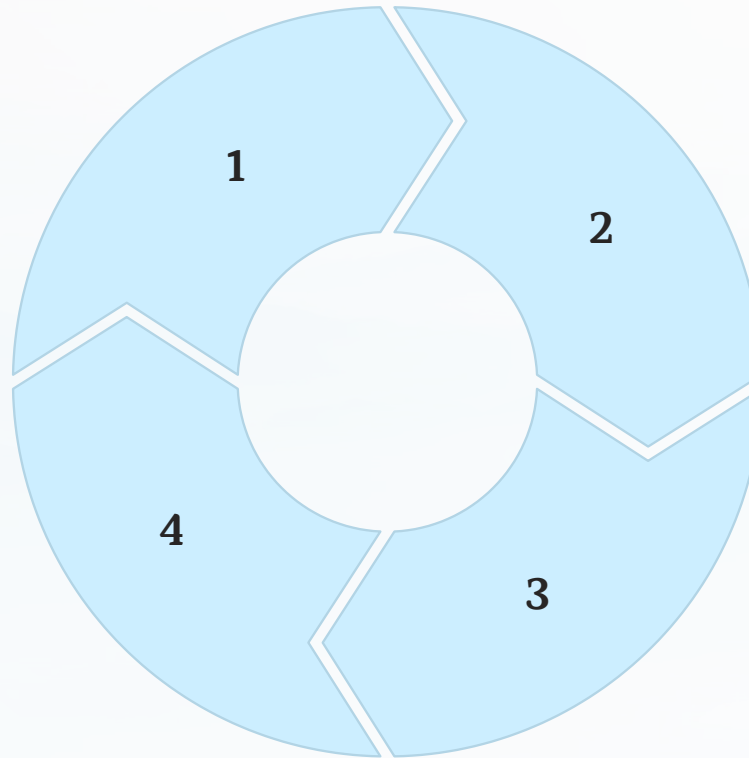
GEJALA

Emosional

Sangat emosional dan sedih.

Sensitif

Terlalu sensitif dan mudah marah.



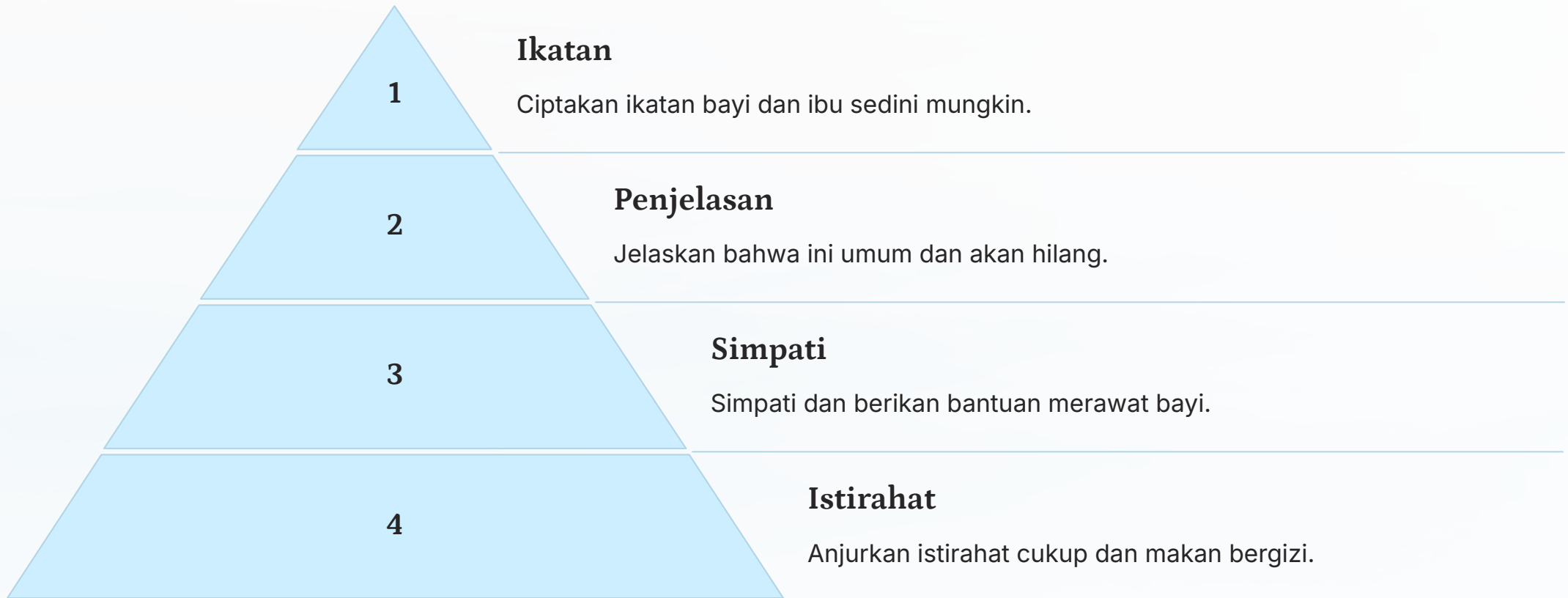
Khawatir

Khawatir dan kurang percaya diri.

Lelah

Sangat kelelahan.

Hal yang Dapat Dilakukan Bidan



Bidan berperan penting dalam memberikan dukungan. Bidan harus memberikan penjelasan. Selain itu berikan bantuan praktis, serta mendorong ibu untuk beristirahat dan makan makanan yang bergizi.



DEPRESI POST PARTUM

10%

Ibu Baru

Melanda sekitar 10% ibu baru.

Sulit

Tidur

Sulit tidur bahkan saat bayi tidur.

Hilang

Nafsu Makan

Nafsu makan hilang.

Cemas

Bayi

Terlalu cemas atau tidak perhatian pada bayi.

PENANGANAN



Dukungan Suami

Suami memberikan dukungan.



Dukungan Keluarga

Keluarga memberikan dukungan.



Konsultasi

Mencari tahu penyebab dan konsultasi ahli.



Gaya Hidup

Makanan sehat, istirahat cukup, olahraga.

Penanganan yang tepat sangat penting untuk mencegah depresi berlanjut. Penting untuk mendapatkan dukungan, mencari tahu penyebabnya, dan menjalani gaya hidup sehat.