



Perubahan Fisiologis Masa Nifas: Panduan untuk Ibu

Selamat datang! Presentasi ini dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai perubahan fisiologis yang terjadi selama masa nifas. Mari kita jelajahi bersama!



Mengenal Masa Nifas

1

Apa itu masa nifas?

Masa nifas adalah periode setelah melahirkan. Tubuh ibu kembali ke kondisi sebelum hamil.

2

Berapa lama?

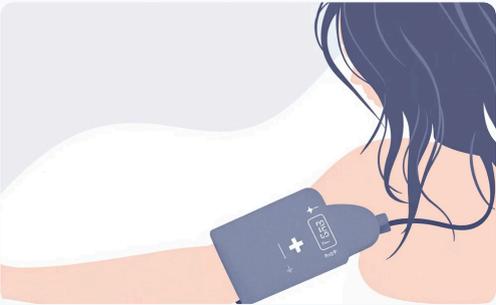
Umumnya berlangsung sekitar 6 minggu atau 42 hari.

3

Perubahan sistem?

Banyak sistem tubuh mengalami perubahan. Contohnya sistem reproduksi, endokrin, dan kardiovaskular.

Perubahan Tanda-Tanda Vital



Tekanan Darah

Umumnya sedikit berubah.
Waspadai jika terlalu rendah atau tinggi.



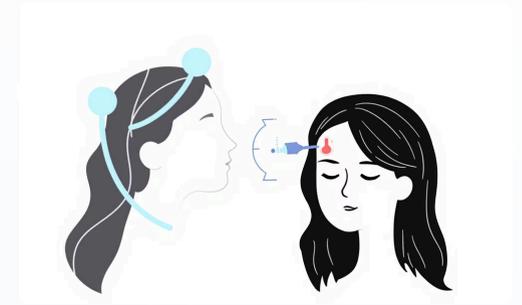
Suhu Badan

Mungkin naik sedikit dalam
24 jam pertama. Waspadai
jika lebih dari 38°C.



Nadi Ibu

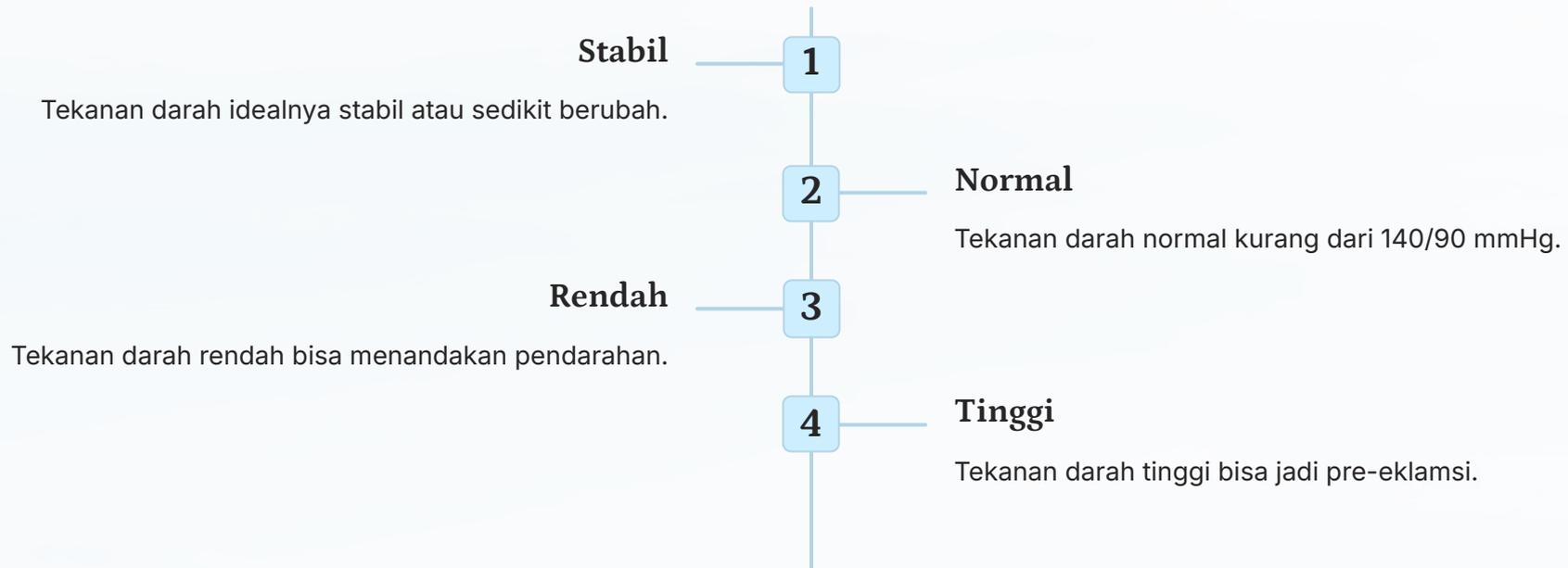
Biasanya 60-80 x/menit.
Bisa terjadi takikardi segera
setelah melahirkan.



Pernapasan

Umumnya lambat atau
normal. Berhubungan
dengan suhu dan nadi.

Tekanan Darah Setelah Melahirkan



Suhu Badan Setelah Melahirkan



24 Jam Pertama

Suhu bisa naik sedikit, sekitar 37,5°C – 38°C.



Hari Keempat

Suhu mungkin 37,2°C – 37,5°C karena aktivitas payudara.



Hari Kedua dan Selanjutnya

Waspada jika suhu mencapai 38°C, bisa jadi infeksi.

Nadi Ibu Setelah Melahirkan

Umumnya

Nadi umumnya 60-80 x/menit.

Segera Setelah

Takikardi (nadi cepat) bisa terjadi.

6-8 Jam Setelah

Bradikardi (nadi lambat) bisa terjadi karena peningkatan cardiac output.

Nifas

Denyut nadi lebih labil dibanding suhu badan.





Pernapasan Setelah Melahirkan



Lambat atau Normal

Umumnya respirasi lambat atau normal.



Pemulihan

Ibu dalam keadaan pemulihan atau istirahat.



Berhubungan

Keadaan pernapasan selalu berhubungan dengan suhu dan nadi.

Perubahan Sistem Reproduksi

Uterus

Mengalami involusi (kembali ke ukuran semula).

Serviks dan Vagina

Berangsur-angsur kembali ke kondisi normal.

Rahim / Uterus: Perubahan Pembuluh Darah

1 Obliterasi

Pembuluh darah mengalami obliterasi (pembuntuan).

2 Digantikan

Pembuluh-pembuluh kecil menggantikan.



Rahim / Uterus: Involusi Korpus Uteri

1

Involusi

Kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil.

2

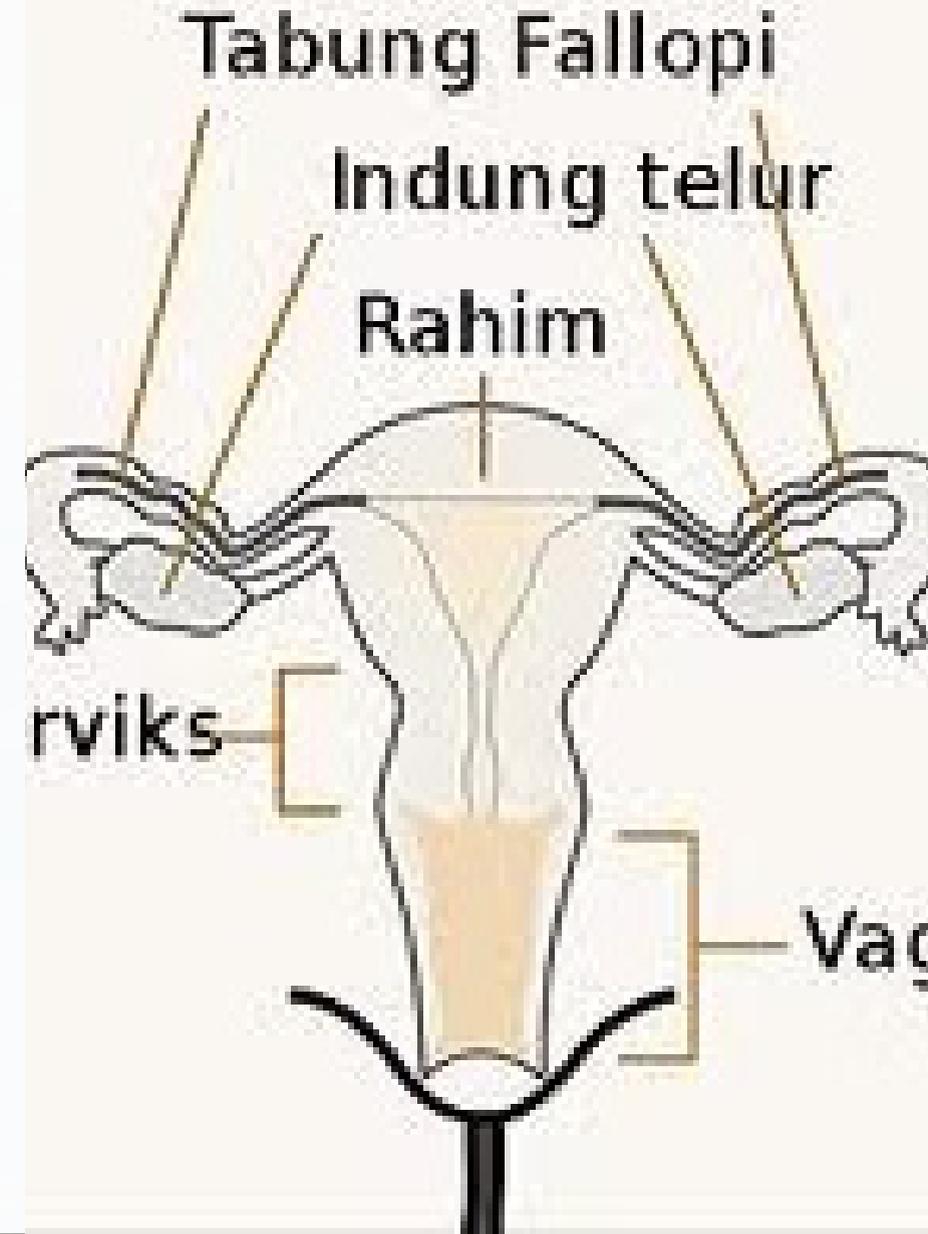
Posisi

Setelah plasenta keluar, uterus di bawah umbilikus.

3

Kontraksi

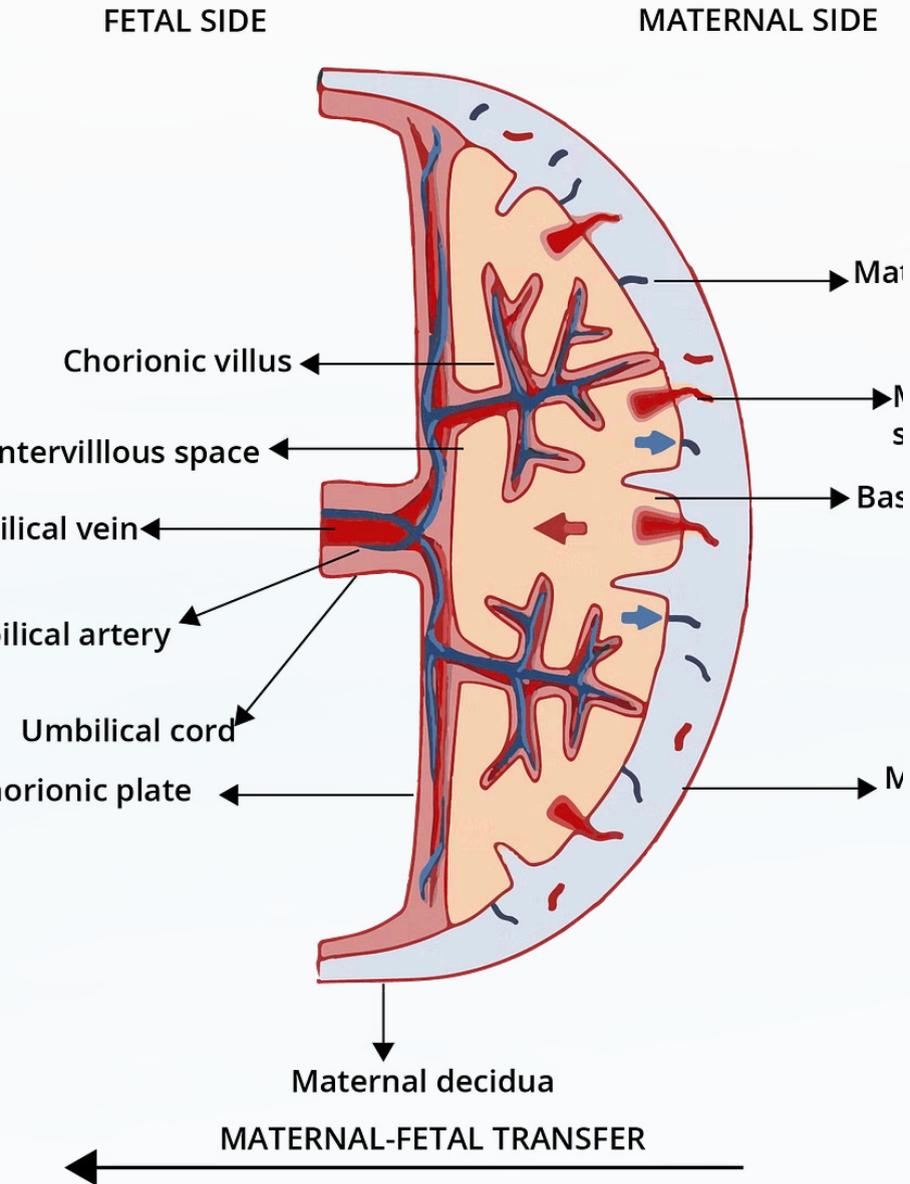
Kontraksi uterus menyebabkan iskemik pembuluh darah.



Penurunan Tinggi Fundus Uteri



Waktu	Tinggi Fundus Uteri	Berat Uterus
Bayi baru lahir	Setinggi tali pusat	1000 gr
Uri lahir	Dua jari di bawah pusat	750 gr
Satu minggu	Pertengahan pusat-simfisis	500 gr
Dua minggu	Bertambah kecil	350 gr
Enam minggu	Sebesar normal	50 gr
Delapan minggu	-	30 gr



Rahim / Uterus: Involusi Tempat Plasenta

Ukuran Awal

Seukuran telapak tangan setelah kelahiran.

Minggu Kedua

Diameternya menjadi 3-4 cm.

Regenerasi

Endometrium selesai pada minggu ke-3.

Bekas Plasenta

Biasanya sampai 6 minggu PP.



Rahim / Uterus: Afterpain



Nyeri

Rasa nyeri akibat kontraksi uterus.



Primigravida

Lebih tinggi pada primigravida (kehamilan pertama).



Durasi

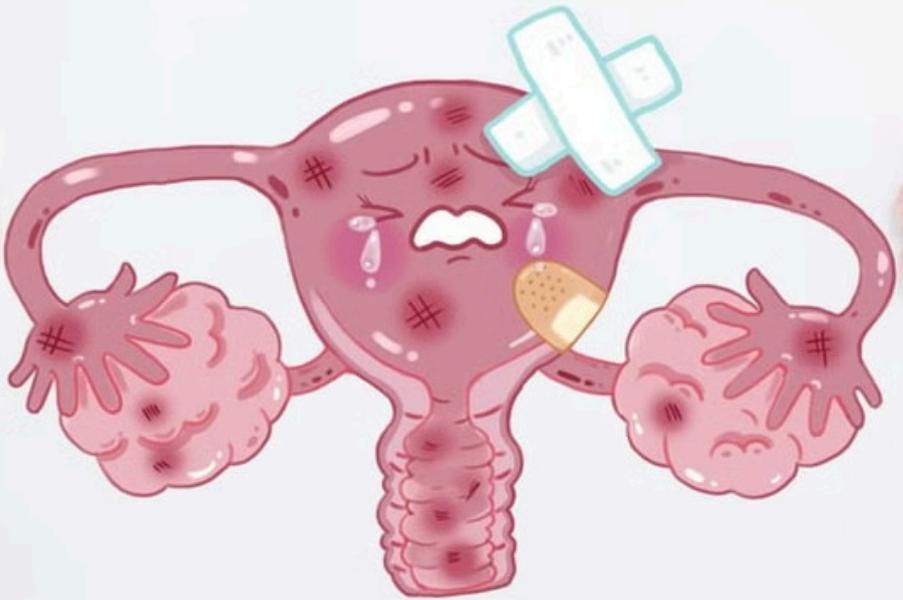
Biasanya 2-3 hari post partum.



Menyusui

Lebih terasa saat menyusui.

Serviks dan Vagina: Perubahan



1

Beberapa Hari

Ostium eksternum bisa dilalui 2 jari.

2

Akhir Minggu Pertama

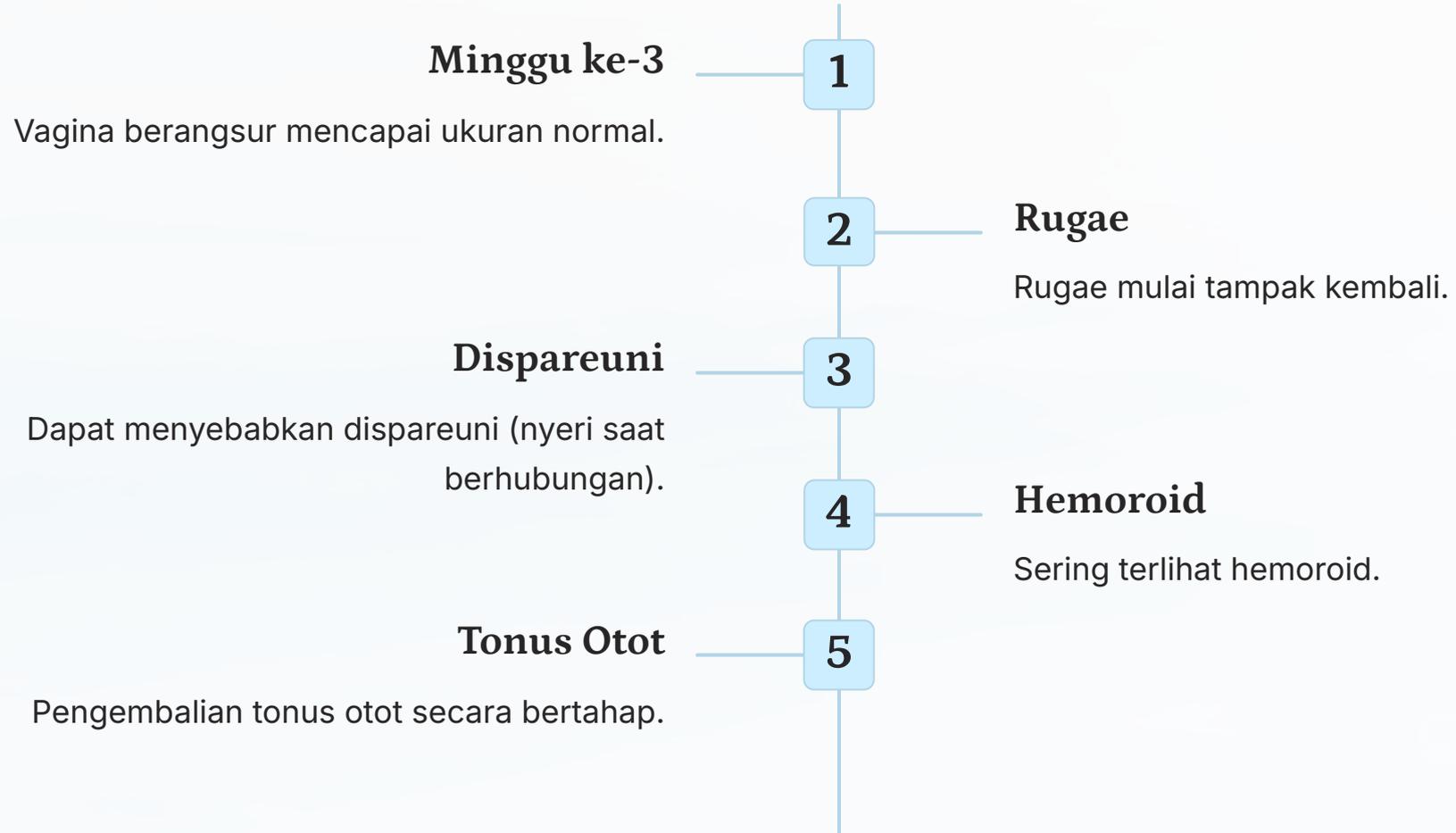
Ostium menyempit.

3

Tidak Kembali

Tidak sepenuhnya kembali seperti sebelum hamil.

Vagina Setelah Melahirkan



Serviks dan Vagina: Lochea

1 Definisi

Cairan dari cavum uteri dan vagina dalam masa nifas.

2 Rubra

Merah, 0-3 hari.

3 Sanguinolenta

Coklat, 4-7 hari.

4 Serosa

Coklat kekuningan, 8-14 hari.

5 Alba

Putih, > 14 hari.

6 Lochiastasis

Lochia tidak lancar keluaranya.

7 Purulenta

Infeksi, cairan seperti nanah berbau busuk.

Perubahan Sistem Pencernaan

Nafsu Makan

Bisa meningkat 2 kali lipat setelah melahirkan.

Tonus Otot

Terjadi penurunan tonus dan motilitas otot cerna.

Sistem Pencernaan: Hal Penting

1

Nafsu Makan

Meningkat setelah melahirkan.

2

BAB Tertunda

Tertunda 2-3 hari.

3

Konstipasi

Dapat diberikan obat pencahar jika perlu.

Perubahan Sistem Perkemihan

Diuresis

Terjadi antara hari kedua dan kelima.

Dilatasi

Saluran urinaria mengalami dilatasi.

Sistem Perkemihan: Pemulihan

1

Kembali Normal

Saluran kencing kembali normal dalam 2-8 minggu.

2

Edema

Awal PP saluran urin mengalami edema dan kongesti.

Perubahan Sistem Muskuloskeletal

Kontraksi Otot

Terutama payudara dan rahim.

Ukuran Sepatu

Kaki tidak berubah, mungkin perlu ganti ukuran sepatu.

Diastasis Recti Abdominis

Diastasis recti abdominis adalah pemisahan otot rektus abdominis lebih dari 2,5 cm.

Perubahan Sistem Endokrin

Hormon

Hormon berperan penting dalam kehamilan dan persalinan.

Regulasi

Hormon meregulasi berbagai fungsi tubuh.

Hormon Penting dalam Kehamilan dan Persalinan

- Hormon plasenta
- Hormon pituitary
- Hipotalamik pituitary ovarium
- Hormon oksitosin
- Hormon estrogen dan progesteron

Hormon Plasenta

1

Menurun

Hormon plasenta menurun cepat pasca persalinan.

2

Gula Darah

Menurunkan kadar gula darah pada masa nifas.

3

HCG

Menurun cepat, 10% dalam 3 jam hingga hari ke-7.

4

Mamae

Sebagai onset pemenuhan mamae pada hari ke-3.

Arccritical the Placenta mow in childberth



How placenta is how the spirmout und there. how a thers from thow can changes after for childbirth.

Firer thire of the cuimge and wilo maceurs pcrting, and per presour childbirth.

As the placenta's placenta that often in one nithers.

Prerenaf ther placenta profuce il, thernis and wition, changes

Prifeling rartine, placenta changes the caif change.



Placental placenta

The wichang is be placent, provicion on migh, lica fiuling nate chirsyes lday lniies atanh often for childbirths.



A corledsi are childnand greving placenta, imlow. iranation by oily can taepout, usen the offer from pemini in the clichaldrenta.



After tis in arccialf sineen bume placenta pfaceraly their plaenta saffiral nlaws, in the placent that muti deegs and chalbbirth is after priuced el of theirhems i after childbirth.



Hormon Pituitary

1 Prolaktin

Meningkat cepat, menurun dalam 2 minggu (tidak menyusui).

3 Produksi Susu

Merangsang produksi susu.

2 Payudara

Berperan dalam pembesaran payudara.

4 FSH dan LH

Meningkat pada fase folikuler minggu ke-3.

Hipotalamik Pituitary Ovarium

Menstruasi

Mempengaruhi lamanya mendapatkan menstruasi.

Tidak Menyusui

Menstruasi 6-12 minggu pasca melahirkan.

Menyusui

Menstruasi 6-24 minggu pasca melahirkan.



Hormon Oksitosin

1

Otot Uterus

Bekerja terhadap otot uterus.

2

Jaringan Payudara

Bekerja terhadap jaringan payudara.

3

Pelepasan Plasenta

Berperan dalam pelepasan plasenta.

4

Produksi ASI

Merangsang produksi ASI.





Hormon Estrogen dan Progesteron

1

Estrogen

Peningkatan volume darah selama kehamilan.

2

Progesteron

Mempengaruhi otot halus dan pembuluh darah.

Perubahan Sistem Kardiovaskular

Hilangnya Sirkulasi

Berkurangnya pembuluh darah maternal 10-15%.

Mobilisasi Air

Terjadinya mobilisasi air ekstrasvaskuler.

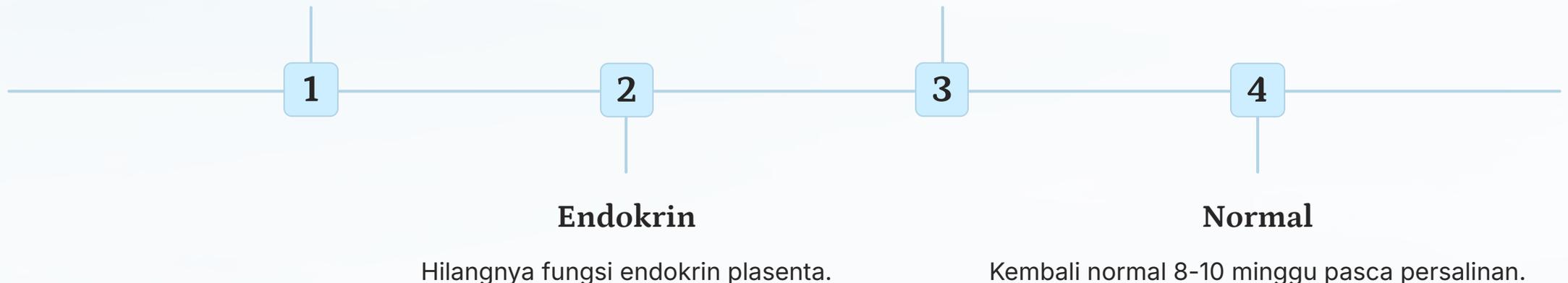
Kardiovaskular: Hal Penting

Uteroplasenter

Hilangnya sirkulasi uteroplasenter.

Curah Jantung

Meningkat 30-60 menit pasca melahirkan.



Perubahan Sistem Hematologi

Leukositosis

Mengalami leukositosis.

Fibrinogen

Fibrinogen meningkat.

Hematologi: Hal Penting

Leukositosis

Sampai 2 minggu leukosit masih tinggi.

Fibrinogen

Meningkat, bisa menyebabkan tromboembolisme.

Varises

Cepat mengecil setelah melahirkan.

Hematokrit

Masih tinggi sampai hari ke-7 postpartum.

Terima Kasih!

Semoga presentasi ini bermanfaat bagi ibu hamil dan calon ibu dalam memahami perubahan fisiologis masa nifas. Jaga kesehatan dan selamat menikmati peran baru sebagai ibu!

