

Perform breast care for the mother after childbirth to smooth the lactation process.

BENEFITS :

1. Keeping the breasts clean,
2. Smoothing circulation in the breast,
3. Stimulating breast milk production,
4. Preventing engorgement of the breasts.

PREPARATION OF EQUIPMENTS :

1. 2 towels
2. 2 washlap
3. 1 was basin containing cold water
4. 1 was basin containing warm water,
5. Coconut oil / baby oil,
6. 1 small wash basin containing enough cotton/gauze

BREAST CARE TECHNIQUES

- Paste the cotton that has been given coconut oil or baby oil for about 5 minutes, then tclean the nipple. Paste both palms between the two breasts. The squences are started towards to the top, sideways, then towards the bottom. In sequencing, the position of the left hand towards the left side, the right palm towards the right side.
- The sequence is continued to downward, to the sides then transverse, next the palms massage forward then take your hands off the breast, repeat the movement in 20-30 times.

MOVEMENTS IN BREAST CARE

1. **First Movement.** Paste both hand in the middle or between the breasts, move the hand over center side towards, down then the breast is raised slightly and released, do repeat the movements in 20-30 times.
2. **Second Movement.** One hand holds the breast from below, the other hand massages the breast with the edge of the hand from the direction of the base to the nipple, it is done in 20-30 times to two breasts alternately.
3. **Third Movement.** One hand holds the breast at the bottom, the other hand massages with the shoulder, the fingers of the hand hold fist, do sequencing from the direction of the base to the nipples, in 20-30 times it is done on both breasts alternately.

After sequencing, the breasts are compressed with warm and cold water for about 5 minutes, dry the breasts with a clean towel. Then use a clean Bra and raise the breasts. Clean the breasts mainly from traces of oil. Wear a special Bra for Breastfeeding Mother.

CONSEQUENCES IF NOT DOING BREAST CARE

- Nipples turned inward,
- Children have difficulty breastfeeding,
- Breast milk doesn't come out over a long period,
- Breast milk production is limited,
- Swelling of the breasts,
- Breasts are inflamed,
- Dirty breasts,
- Mothers are not ready to breastfeeding,
- Easy blisters on the skin of the breasts, especially on the nipples.

IMPLEMENTATION TIME

- The first time is carried out on the second day after giving birth
- Done at least 2x in a day

For treatment and information about breast care in postpartum mothers, please visit the Obsgyn Clinic of Mangusada Hospital. Our doctors are ready to help you.

Kesehatan adalah investasi untuk senyum bahagia dan hidup sejahtera hingga usia lanjut bersama keluarga tercinta.

Health is an investment for a happy smile and a prosperous life until elderly with your beloved family.

Jalan Raya Kapal - Mangupura Badung
Telp: (0361) 9006812, 9006813
Email : rsdm@rsdmangusada.com
Website : rsdmangusada.badungkab.go.id



RSD MANGUSADA



PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS

BREAST CARE IN PUERPERAL MOTHERS



✉ rsdm@rsdmangusada.com

▶ Mangusada Channel

f RSD Mangusada

@rsdmangusada

Melakukan perawatan payudara pada ibu sesudah melahirkan untuk melancarkan proses laktasi.

MANFAAT:

1. Menjaga kebersihan payudara
2. Melancarkan sirkulasi di payudara
3. Merangsang produksi ASI
4. Mencegah pembengkakan pada payudara

PERSIAPAN ALAT :

1. Handuk 2 buah
2. Washlap 2 buah
3. Waskom berisi air dingin 1 buah
4. Waskom berisi air hangat 1 buah
5. Minyak kelapa / baby oil
6. Waskom kecil 1 buah berisi kapas/kasa secukupnya

TEKNIK PERAWATAN PAYUDARA

Tempelkan kapas yang sudah diberi minyak kelapa atau baby oil selama \pm 5 menit, kemudian puting susu dibersihkan. Tempelkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara.

- a. Pengurutan dimulai ke arah atas, ke samping, lalu ke arah bawah. Dalam pengurutan, posisi tangan kiri ke arah sisi kiri, telapak tangan kanan ke arah sisi kanan.
- b. Pengurutan diteruskan ke bawah, ke samping selanjutnya melintang, lalu telapak tangan mengurut ke depan kemudian kedua tangan dilepaskan dari payudara, ulangi gerakan 20-30 kali.



GERAKAN –GERAKAN PADA PERAWATAN PAYUDARA

1. Gerakan Pertama

Kedua tangan disimpan di bagian tengah atau antara payudara, gerakan tangan ke arah atas pusat ke samping, ke bawah kemudian payudara diangkat sedikit dan dilepaskan, lakukan 20-30 kali.

2. Gerakan Kedua

Satu tangan menahan payudara dari bawah, tangan yang lain mengurut payudara dengan pinggir tangan dari arah pangkal ke puting susu, dilakukan 20-30 kali dilakukan pada kedua payudara secara bergantian.

3. Gerakan Ketiga

Telapak tangan kiri menopang payudara kiri. Jari-jari tangan kanan dikepalkan, kemudian tulang kepalan tangan kanan mengurut payudara dari pangkal ke arah puting susu, lakukan 20-30 kali. Dilakukan pada kedua payudara secara bergantian.

Selesai pengurutan, payudara dikompres dengan air hangat dan dingin berganti selama \pm 5 menit, keringkan payudara dengan handuk bersih. Kemudian gunakan bra yang bersih untuk menopang payudara. Bersihkan payudara terutama dari bekas minyak. Pakailah bra khusus untuk Ibu menyusui.

AKIBAT JIKA TIDAK MELAKUKAN PERAWATAN PAYUDARA

- Putting susu masuk
- Anak susah menyusui
- ASI lama keluar
- Produksi ASI terbatas
- Pembengkakan pada payudara
- Payudara meradang
- Payudara kotor
- Ibu belum siap menyusui
- Kulit payudara terutama puting akan mudah lecet.

WAKTU PELAKSANAAN

- Pertama kali dilakukan pada hari kedua setelah melahirkan
- Dilakukan minimal 2x dalam sehari

Untuk penanganan dan informasi tentang perawatan payudara pada ibu nifas, silahkan kunjungi Klinik Obsgyn (Kebidanan dan Kandungan) RSD Mangusada. Dokter kami siap membantu Anda.

