BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar PostPartum

1. Pengertian Postpartum

Masa nifas atau disebut juga peurperium/postpartum adalah masa setelah keluarnya plasenta pada ibu melahirkan sampai pulihnya alat reproduksi sama seperti sebelum hamil. Masa ini berlangsung selama enam minggu atau 42 hari pasca melahirkan (Prawirohardjo, 2014).

Masa nifas (puerperium) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari (Ambarwati, 2010).

Masa nifas atau puerperium adalah masa setelah partus selesai sampai pulihnya kembali alat-alat kandungan seperti sebelum hamil (Siwi, 2017).

2. Tahapan Masa Nifas

a. Puerperium dini, yaitu suatu masa kepulihan dimana ibu diperbolehkan untuk berdiri dan berjalan-jalan.
b. Puerperium intermedial, adalah suatu masa dimana kepulihan dari organ-organ reproduksi selama kurang lebih enam minggu.
c. Remote puerperium, yakni waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat kembali dalam keadaan sempurna.

B. Konsep Dasar ASI

1. Pengertian ASI

Air susu ibu (ASI) adalah air yang diciptakan khusus yang keluar langsung dari payudara seorang ibu untu bayi. ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, praktis, murah dan bersih karena langsung diminum dari payudara ibu. (Walyani, 2015)

2. Manfaat Pemberian ASI

Berikut ini adalah manfaat-manfaat yang akan diperoleh apabila memberi ASI pada bayi (Sutanto, 2018)

a) Bagi Bayi

1) Membantu memulai kehidupannya dengan baik
2) Mengandung antibody
3) Asi mengandung komposisi tepat
4) Mengurangi kejadian karies dentis
5) Memberi rasa nyaman dan aman pada bayi (adanya ikatan antara ibu dan bayi)
6) Terhindar dari alergi
7) Asi meningkatkan kecerdasan bagi bayi
8) Membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi

b) Bagi Ibu

1) Aspek kontrasepsi
2) Aspek kesehatan ibu
3) Aspek psikologis

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi

Adapun faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi asi yaitu :

a) Asupan makanan

b) Kondisi psikis

c) Perawatan payudara

d) Frekuensi bayi menyusui

e) Bayi kurang bisa menghisap ASI

4. Upaya Memperbanyak ASI

Menurut (Sutanto, 2018) adapun upaya untuk memperbanyak asi yaitu :

a) Pada minggu pertama harus lebih sering menyusui untuk merangsang produksi ASI.

b) Motivasi untuk pemberian ASI sedini mungkin yaitu 30 menit segera setelah bayi lahir.

c) Membina ikatan batin antara ibu dan bayi dengan cara membiarkan bayi bersama ibunya segera setelah bayi dilahirkan

d) Mengajarkan perawatan payudara

e) Berikan bayi kedua payudara setiap kali menyusui

f) Biarkan bayi menghisap lama pada tiap payudara

g) Jangan terburu-buru memberi susu formula sebagai tambahan

h) Ibu dianjurkan untuk minum banyak baik berupa susu maupun air putih (8-10 gelas/hari) atau 1 liter susu perhari untuk meningkatkan kualitas ASI.

i) Makanan ibu sehari-hari harus cukup dan berkualitas untuk menunjang pertumbuhan bayi serta menjaga kesehatannya.

j) Ibu harus banyk istirahat dan banyak tidur

k) Bila jumlah ASI masih tidak cukup dapat mencoba untuk menggunakan tablet moloco B12 atau obat lain sesuai petunjuk dokter. Tablet itu difungsikan demi menambah produksi ASI.

l) Mnghindari makanan yang menimbulkan kembung.

m) Ibu harus dalam keadaan rileks.

5. Keunggulan Pemberian ASI

Menurut (Sutanto, 2018) adapun beberapa keunggulan pemebrian asi yaitu :

a) Mengandung semua zat gizi dalam susunan dan jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi

b) Tidak memberatkan fungsi saluran pencernaan dan ginjal

c) Mengandung berbagai zat antibody sehingga mencegah terjadinya infeksi

d) Tidak mengandung laktoglobulin yang dapat menyebabkan alergi

e) Ekonomis dan praktis.