

LEMBAR MONITORING MEMBACA BUKU "KENTAL MANIS"

Keterangan:

Tabel dibawah ini diisi oleh Ibu yang mencatatkan berapa kali dalam 1 minggu Ibu membaca buku "KENTAL MANIS" ini. Mohon isi dengan jujur, sesuai dengan yang ibu lakukan. Centang (v) pada kolom yang disediakan.

Minggu Ke-	Hari/tanggal	Umur Kehamilan / Umur Bayi	Intensitas Membaca Buku dalam 1 minggu							
			1	2	3	4	5	6	7	Tidak membaca
Minggu ke-1			x	x	x	x	x	x	x	
Minggu ke-2										
Minggu ke-3										
Minggu ke-4										
Minggu ke-5										
Minggu ke-6										
Minggu ke-7										
Minggu ke-8										
Minggu ke-9										
Minggu ke-10										

KENTAL MANIS

KESEHATAN MENTAL MASA NIFAS



*Kehidupan, cinta dan canda tawa,
sebuah hadiah tak ternilai
bagi anak-anak kita
(Phyllis Dryden)*

TIM PENULIS

Risky Puji Wulandari, M-Keb

PENANGGUNG JAWAB

*dr. Detty Siti Nurdiati, Sp-Og (K), Ph-D
Enny Fitriahadi, S-SiT, M-Kes*

**MULAILAH DARI HAL
YANG PALING SEDERHANA
= MEMBACA**

BIODATA AYAH

Nama Ayah :
Umur :
Pendidikan : SD/SMP/SMA/PT
Pekerjaan :
Alamat :
Agama :

BIODATA IBU

Nama Ibu :
Umur :
Pendidikan : SD/SMP/SMA/PT
Pekerjaan :
Alamat :
Agama :
Kehamilan ke :
HPHT :
HPL :

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Yang Maha Esa atas limpahan kasih dan karuniaNYA sehingga tim penulis dapat menyelesaikan Buku KENTAL MANIS (Kesehatan Mental Masa Nifas). Tujuan pembuatan buku saku ini adalah untuk membantu ibu hamil dan ibu nifas mendapatkan informasi Pencegahan Gangguan Psikologis Masa Nifas yaitu Postpartum Blues. Selesaiannya buku ini tidak terlepas dari partisipasi dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, tim penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung tim penulis baik secara moral dan material dalam pembuatan buku saku ini.

Yogyakarta, November 2018



DAFTAR ISI

TIM PENYUSUN.....	2
BIODATA IBU	3
BIODATA AYAH.....	3
KATA PENGANTAR.....	4
DAFTAR ISI	5
PERSIAPAN PERSALINAN	6
KESEHATAN MENTAL IBU HAMIL.....	8
MENGATASI PANIK SAAT PERSALINAN	10
MENGENAL POSTPARTUM BLUES DAN DEPRESI POSTPARTUM.....	12
UPAYA PENCEGAHAN POSTPARTUM BLUES	18
KEBUTUHAN IBU NIFAS.....	20
BAHAGIA DENGAN MENYUSUI	27
LAMPIRAN	

PERSIAPAN PERSALINAN

Melahirkan = Bahagia
Melahirkan = Tugas Mulia



AKU IBU HAMIL
YANG SEHAT
DAN KUAT



Percayalah Ibu...
Kehidupan yang damai di alam raya ini, berawal dari proses kehamilan dan persalinan yang bahagia

Keluarga SiAga
Siap mengANTAR dan menJAGA



Seluruh anggota keluarga harus selalu siap untuk memberikan kenyamanan fisik dan psikis kepada ibu, menjadi orang terdekat yang mampu diandalkan untuk membantu ibu dalam aktifitas pekerjaan sehari-harinya.

Keluarga (khususnya suami) harus merencanakan kendaraan untuk pemeriksaan kehamilan dan menjelang persalinan. Kendaraan juga perlu disiapkan untuk mengantar ibu refreshing agar ibu senantiasa bahagia.

Keluarga (khususnya suami) harus menjaga kondisi kesehatan ibu dan menemani ibu saat proses persalinan dan setelah persalinan. Ibu sangat membutuhkan dukungan psikis yang tinggi, agar bayi dalam kandungan sejahtera dan lahir sehat.

KESEHATAN MENTAL IBU HAMIL

Kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu untuk menyadari kemampuan yang dimiliki, dapat mengatasi keadaan stress yang normal dalam hidup, mampu bekerja secara produktif dan sukses, serta dapat memberikan kontribusi terhadap komunitas (WHO, 2017). Kesehatan mental merupakan bagian yang utuh dari kondisi kesehatan fisik dan kesejahteraan emosional individu.

Kondisi mental yang sehat akan membuat Ibu menikmati kehidupan sehari-hari dan mampu mengatasi masalah dengan pikiran positif. Ibu dalam menjalani setiap proses kehamilan, harus merasa sehat, bahagia, aman, dan nyaman. Kesehatan mental yang terganggu akan menciptakan kekhawatiran dan kecemasan pada Ibu hamil.

Tanda dan gejala gangguan kesehatan mental pada Ibu hamil

- Kurang nafsu makan
- Gelisah, cemas, gugup
- Rasa takut berlebihan
- Kehilangan kepercayaan diri
- Tidak peduli pada lingkungan
- Melakukan kekerasan atau Melukai diri sendiri
- Merasa tidak berdaya
- Keringat dingin, mual, muntah
- Jika parah bisa timbul perasaan ingin bunuh diri

Akibat dari gangguan kesehatan mental Ibu hamil

Sulit tidur karena terlalu cemas menghadapi persalinan
Ibu mual muntah sehingga kekurangan nutrisi
Gangguan pertumbuhan janin
Bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR)

Salah satu hormon yang sangat berperan dalam proses persalinan adalah

HORMON
LOVE
atau HORMON OKSITOSIN

Apa saja yang bisa meningkatkan produksi hormon oksitosin?

Yang harus diingat baik-baik adalah :
Hormon ini hanya akan diproduksi maksimal, jika Ibu merasa **JATUH CINTA, TENANG, dan NYAMAN**

Hormon ini diproduksi dalam jumlah banyak dalam tubuh hanya pada 4 fase dalam kehidupan wanita :

Saat Wanita **BERCINTA**
Saat Wanita sedang **HAMIL**
Saat Wanita sedang **MELAHIRKAN**
Saat Wanita sedang **MENYUSUI**

AKU IBU HAMIL YANG SEHAT DAN KUAT

Persalinanku Berjalan Dengan Lancar, Alami, Penuh Cinta, Minim Trauma, Dan Minim Intervensi

Mengatasi Panik Saat Persalinan

5. Tetap Berpikir Positif dan Terbuka

Pikirkanlah hal-hal positif dan hal positif-lah yang akan terjadi pasti akan bisa mengatasi rasa takut jika Ibu tetap berpikir positif. Berpikiran terbuka akan membuat Ibu dapat menghadapi semua situasi dengan tenang sehingga Ibu dapat membuat keputusan yang terbaik.

6. Dengarkan lagu atau lantunan ayat Al-Qur'an

Mendengarkan lagu atau lantunan ayat Al-Qur'an dapat membuat Ibu lebih tenang, lebih positif, lebih semangat, dan dapat mengatasi rasa takut akan proses persalinan.

7. Berjalan-jalan

Jika Ibu merasa takut, berjalan-jalanlah dan hirup udara segar dengan suami. Bersantai, bersenang-senang dan nikmati dengan penuh kegembiraan. Hal ini akan membuat Ibu lupa tentang ketakutan Ibu.

Penting sekali bagi Ibu untuk belajar mengenali rasa takut atau stres sebelum dan selama melahirkan. Ibu harus melepaskan rasa takut dan mencoba untuk RILEKS. Kondisi yang RILEKS bisa memancing keluarnya hormon endorfin, penghilang rasa sakit alami di dalam tubuh.

1. Berbicara dengan seseorang.

Kapanpun saat Ibu merasa gugup, cemas, tidak tenang, berbicaralah dengan orang yang Ibu percaya, suami, keluarga, atau tenaga kesehatan untuk membuat Ibu merasa lebih baik. Ceritakan kepada mereka tentang ketakutan dan kekhawatiran Ibu, mereka akan membantu Ibu sehingga Ibu lebih tenang tanpa merasa cemas.

2. Berdoa

Berdoalah kepada Tuhan. Tidak ada yang lebih baik dari menyerahkan segala ketakutan Ibu kepada Tuhan. Berdoalah dan Ibu akan merasa tenang, aman, dan lebih berani.

3. Bernafas panjang

Latihan nafas akan secara otomatis membantu Ibu menjadi lebih tenang dan mempunyai mood yang lebih positif.

4. Belajar

Pelajarilah dan minta informasi sebanyak mungkin dari bidan/dokter mengenai hal yang berhubungan dengan persalinan. Semakin banyak Ibu tahu, Ibu akan semakin merasa percaya diri dalam menghadapi persalinan dan sangat membantu dalam menghadapi ketakutan Ibu.

DUKUNGAN adalah KEKUATAN

Proses persalinan adalah proses yang sangat melibatkan emosi baik Ibu, suami, maupun keluarga yang mendampingi. Seringkali muncul perasaan dan emosi yang tidak bisa diungkapkan oleh Ibu. Merasa tidak bisa menjadi seorang Ibu baru seringkali dirasakan oleh perempuan setelah melahirkan. Itu karena perhatian dan perawatan khusus yang diberikan pada Ibu selama kehamilan sekarang dipindahkan ke bayi yang baru lahir. Ibu mungkin merasa diabaikan dan kurang diperhatikan, tekanan ini kadang dapat mempengaruhi emosi Ibu dengan cara negatif.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2017 merilis laporan kesehatan ibu dan anak (Maternal Mental Health and Child Health and Development) menyebutkan bahwa sebanyak 1 dari 5 perempuan menderita masalah kesehatan mental selama kehamilan dan 3 dari 4 perempuan mengalami postpartum blues. WASPADAI apabila Ibu mungkin gelisah, takut, sedih, kecemasan berlebihan karena tidak mampu merawat bayi atau perasaan frustrasi saat bayi menangis, terutama jika Ibu tidak memiliki dukungan yang kuat dan mekanisme koping yang tepat di rumah.

DUKUNGAN dan PERHATIAN adalah sebuah kekuatan yang sangat dibutuhkan Ibu dalam masa ini. Tanpa sistem pendukung yang tepat, postpartum blues dapat berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih serius.

Saat Ibu memasuki proses persalinan dengan penuh dukungan dari orang-orang terdekat, maka Ibu akan mendapatkan kekuatan dan pengalaman kebahagiaan yang sangat luar biasa. Ibu dan keluarga akan mengalami puncak kegembiraan, kepuasan dan rasa penuh kasih.

AKU ADALAH IBU YANG PENUH DENGAN DUKUNGAN DAN PERHATIAN

MENGENAL POSTPARTUM BLUES DAN DEPRESI POSTPARTUM

Sebelumnya, yuk Ayah dan Ibu kita mengenal masa postpartum atau dikenal sebagai masa nifas...

Masa postpartum yaitu waktu transisi kritis selama ±6 minggu yang berpengaruh secara signifikan pada kesehatan fisik dan mental ibu setelah melahirkan. Periode transisi menjadi ibu adalah masa yang penuh tantangan dengan melibatkan perubahan signifikan dalam aspek fisiologis, psikologis, dan sosial. Perubahan ini dapat berkontribusi pada kebahagiaan tetapi juga dapat memberikan tekanan emosional (Mohammad, 2011). Periode postpartum mempunyai kedudukan yang kuat sebagai faktor risiko perkembangan dari gangguan mood yang serius yang dapat mengakibatkan postpartum blues bahkan depresi postpartum (Purwati, 2017).

Sebanyak 3 dari 4 perempuan mengalami postpartum blues. Antara 1 dan 2 dari 1.000 wanita yang melahirkan mengalami gangguan depresi berat atau psikosis postpartum. Pada periode nifas, 50-80% ibu yang baru melahirkan menunjukkan gejala postpartum blues, dan lebih dari 20% dari postpartum blues berkembang menjadi depresi postpartum (ACOG, 2017).

POSTPARTUM BLUES adalah salah satu gangguan penyesuaian setelah melahirkan berupa perasaan sedih dan gundah yang terjadi pada hari ke-3 sampai hari ke-5 dalam 14 hari pertama setelah melahirkan (Alderdice, 2013).



Ibu mengalami stimulasi kegembiraan yang luar biasa dan menjalani proses eksplorasi terhadap bayinya. Ibu juga berada di bawah tekanan untuk mampu belajar mengenai perawatan bayinya dan merasa bertanggung jawab untuk menjadi seorang ibu. Masa ini adalah masa rentan dan terbuka untuk terjadinya postpartum blues (Dewi, 2011). Postpartum blues dapat diatasi oleh ibu dengan teknik perawatan diri yang baik dan dukungan dari keluarga (Marshall, 2014).



AKU IBU NIFAS YANG KUAT DAN SEHAT
AKU IBU NIFAS YANG BAHAGIA DAN POSITIF
AKU MENCINTAI BAYIKU SEJAK DIA ADA
DIDALAM RAHIMKU

Kapan Mulai Muncul?

Biasanya mulai terjadi pada hari ke-3 setelah melahirkan dan berlangsung berminggu-minggu, bulan, bahkan tahun jika tidak dicegah dan segera ditangani oleh tenaga kesehatan. Ibu, suami, dan keluarga harus mewaspadaai gejala depresi postpartum yang bisa timbul pada hari ke-3 setelah kelahiran bayi.

Mengapa bisa terjadi postpartum blues?

- Riwayat mudah stress
- Kelelahan berkepanjangan yang menyebabkan perubahan pola tidur dan kurangnya istirahat
- Kurang atau tidak ada dukungan suami dan keluarga
- Tidak ada sumber informasi yang adekuat
- Kecemasan berlebihan
- Pengalaman proses persalinan
- Perasaan tidak percaya diri untuk dapat merawat bayi
- Stress karena perubahan dalam pekerjaan maupun rutinitas rumah tangga



Apa Saja Jenis Gangguan Mood Pada Masa Postpartum?

Postpartum blues merupakan jenis depresi yang paling umum terjadi pada ibu postpartum yang terjadi dalam hari ke 1-5 postpartum dan menetap dalam beberapa hari. Gejala yang biasa muncul adalah menangis, gangguan tidur, cemas, dan sedih. Postpartum blues biasanya bersifat sementara dan dapat diatasi oleh ibu dengan teknik perawatan diri yang baik serta dukungan sosial keluarga. Jika gejala tetap dan lebih dari 2 minggu maka Ibu perlu segera meminta bantuan tenaga kesehatan.



Postpartum
Blues

Depresi postpartum merupakan depresi yang lebih parah derajatnya daripada postpartum blues. Gejala depresi postpartum biasanya berlangsung 1-2 minggu awal setelah kelahiran bayi dengan lama gejala minggu sampai tahunan. Gejala dari depresi postpartum ini yaitu merasa letih, mudah putus asa, depresi, serangan panik, tidak tertarik untuk melakukan hubungan seksual, sulit tidur walaupun sangat lelah, tegang, pikiran obsesif dan tidak terkontrol, serta mempunyai rasa bersalah yang berlebihan terhadap sesuatu.



Depresi
Postpartum

Postpartum psikosis atau gangguan depresi berat dapat terjadi pada periode postpartum awal atau lanjut. Ibu yang mengalami depresi berat tampak mengalami kesedihan yang mendalam dan sakit. Postpartum psikosis merupakan keadaan dimana perempuan mengalami tekanan jiwa yang sangat hebat yang memiliki gejala-gejala yang mirip dengan depresi postpartum ditambah penderita sering berhalusinasi dan bingung, hingga muncul pikiran ingin melukai bayinya dan dirinya sendiri.



Postpartum
Psikosis

(Ambarwati, 2015).

Ayah dan Ibu Mari Waspadaai Gejalanya!

GEJALA FISIK

Gangguan pola tidur
Mimpi buruk
Sulit berkonsentrasi dan tidak dapat membuat keputusan
Mudah merasa letih
Nyeri atau sakit kepala
Nyeri dada
jantung berdebar-debar dan napas cepat
Masalah pencernaan
Perubahan nafsu makan



Tidak sabar
Tidak percaya diri
Sedih dan murung berkepanjangan
Sering menangis
Merasa tidak berharga
Perasaan bersalah dan terbebani
Menjauhkan diri dari keluarga atau teman
Kehilangan harapan dan pesimistik
Tindak kekerasan atau melukai diri sendiri atau bayi
Pikiran bunuh diri atau hingga percobaan bunuh diri

GEJALA PSIKIS

Kehilangan gairah seksual
Perasaan negatif pada bayi yang dilahirkan
Kehilangan rasa percaya diri
Ketakutan berlebih
Kecemasan berlebih
Sangat sensitif

Bahaya dari Postpartum Blues?

Postpartum Blues memiliki dampak yang serius bagi kehidupan ibu selanjutnya, apabila tidak ditangani dengan baik postpartum blues bisa berkembang menjadi depresi postpartum bahkan psikosis postpartum.

Dampak bagi Ibu

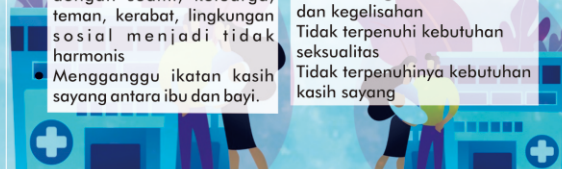
- Tidak dapat merawat bayi dengan baik
- Mengganggu aktifitas sehari-hari
- Mengganggu hubungan Ibu dengan suami, keluarga, teman, kerabat, lingkungan sosial menjadi tidak harmonis
- Mengganggu ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi. Tidak dapat merawat bayi dengan baik
- Mengganggu aktifitas sehari-hari
- Mengganggu hubungan Ibu dengan suami, keluarga, teman, kerabat, lingkungan sosial menjadi tidak harmonis
- Mengganggu ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi.

Dampak bagi Bayi

Pertumbuhan dan perkembangan bayi terganggu seperti perkembangan kecerdasan, mental emosional, dan motorik.
Bayi lebih sering menangis dan rewel
Bayi mengalami masalah tidur dan gangguan makan
Bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif

Dampak bagi Suami

Suami mengalami kecemasan dan kegelisahan
Tidak terpenuhi kebutuhan seksualitas
Tidak terpenuhinya kebutuhan kasih sayang





UPAYA PENCEGAHAN POSTPARTUM BLUES DAN DEPRESI POSTPARTUM

KNOWLEDGE IS POWER PENGETAHUAN adalah KEKUATAN

Peran ibu dan dukungan dari orang terdekat yang adekuat saat masa postpartum sangat penting untuk memastikan keselamatan dan kesejahteraan kesehatan mental Ibu.

Banyak perempuan tidak mau bercerita bahwa mereka menderita postpartum blues atau bahkan depresi postpartum, karena stigma masyarakat yang buruk terkait depresi pada ibu setelah melahirkan. Ibu merasa malu, takut, dan merasa bersalah. Bercerita dan mengekspresikan perasaan yang Ibu rasakan adalah hal utama yang harus Ibu lakukan ketika merasakan perasaan negatif.

AKU TIDAK KALAH DENGAN RASA SEDIH

Pandangan Masyarakat terhadap Postpartum Blues

Masyarakat menganggap keluhan-keluhan yang dirasakan oleh ibu pada masa postpartum merupakan suatu hal yang wajar dialami, sehingga masyarakat enggan untuk memberikan dukungan dan bantuan

Jika Ibu mengalami rasa sedih dan gundah pasca persalinan, masyarakat menganggap bahwa perasaan yang dialami ibu sebagai hal yang tabu dan dianggap orang gila.

Bagaimana Mencegah Postpartum Blues?

Membicarakan dan mengekspresikan dengan suami, keluarga, teman, atau tenaga kesehatan mengenai perasaan yang dimiliki Ibu. Ibu rileks dan bernapas dalam.



KEBUTUHAN IBU NIFAS

Keberhasilan seorang ibu untuk memberikan ASI yang cukup kepada bayinya ditentukan oleh bagaimana kualitas dan kuantitas gizi selama masa nifas dan menyusui. Berikut ini anjuran gizi yang diperlukan oleh ibu nifas:

- Pesan gizi seimbang untuk ibu nifas
- Mengonsumsi gizi berimbang sebanyak 2500 kalori dengan aneka ragam pangan berguna untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sebagai energi Ibu dan pertumbuhan bayi selama masa menyusui.
- Minum air putih minimal 3 liter atau 12 gelas sehari untuk mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh dan mencegah sembelit.

KONSUMSI GIZIKU SEIMBANG
AKU SEHAT
ASIKU LANCAR
BAYIKU SEHAT

Kebutuhan Istirahat Dan Tidur Pada Ibu Nifas

Istirahat merupakan keadaan yang tenang, relaks tanpa tekanan emosional dan bebas dari kecemasan dan kegelisahan. Istirahat sangat bermanfaat bagi ibu nifas agar tetap sehat, tidak mudah lelah dan menjaga keseimbangan kesehatan mental emosional Ibu nifas.

Yang aku butuhkan
HANYA ISTIRAHAT

Ibu...
Tidurlah segera
ketika bayi tidur



TANDA-TANDA KLINIS KURANG ISTIRAHAT DAN TIDUR

1. Ibu mengungkapkan rasa lelah
2. Ibu mudah marah dan sangat sensitif
3. Warna kehitam-hitaman disekitar mata, konjungtiva merah
4. Kurang peduli pada bayi dan lingkungan sekitar
5. Kurang fokus
6. Pusing
7. Mual

Apabila gangguan tidur atau istirahat ini berlangsung lama, maka dapat terjadi gangguan kesehatan mental. Hal ini dapat menyebabkan postpartum blues atau bisa berlanjut pada depresi postpartum serta gangguan tubuh pada Ibu.

Aku tidak kelelahan karena
AKU CUKUP ISTIRAHAT

Aku ibu yang bahagia karena
AKU CUKUP ISTIRAHAT

AKU IBU MENYUSUI YANG BAHAGIA HORMON CINTAKU MELIMPAH ASIKU LANCAR



- Ibu memperdengarkan musik yang Ibu sukai
- Menghirup aromaterapi seperti lavender, peppermint, lemon, melati, mawar, dan rosemary
- Banyak istirahat, usahakan agar Ibu ikut tidur selama bayi tidur
- Memperhatikan asupan makanan yang Ibu konsumsi
- Mengerjakan apa yang dapat Ibu lakukan dan berhenti saat Ibu merasa lelah
- Minta suami untuk melakukan pijatan ringan dan lembut pada punggung Ibu
- Meminta bantuan suami atau keluarga untuk pekerjaan rumah tangga
- Ibu tidak boleh sendirian dalam waktu yang lama
- Ibu harus selalu berpikiran positif
- Ibu perlu berjalan-jalan keluar rumah sekaligus sebagai olahraga ringan untuk mendapatkan suasana hati yang baik
- Ibu banyak mencari informasi mengenai kesehatan mental masa kehamilan dan postpartum dari tenaga kesehatan atau buku kesehatan
- Jaga lingkungan sekitar rumah selalu bersih
- Apabila gejala depresi yang Ibu rasakan tidak hilang dalam waktu 2 minggu, sebaiknya Ibu segera mencari bantuan tenaga kesehatan terlatih.

BAHAGIA DENGAN MENYUSUI

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi

Kunci kelancaran ASI hanya satu, yaitu Ibu BAHAGIA. ASI dan proses menyusui mempunyai manfaat yang sangat besar dari segi fisik dan emosional, mari kita simak.

Manfaat ASI untuk bayi

- ASI mencukupi semua kebutuhan gizi bayi pada usia 6 bulan pertama kehidupannya
- ASI mudah diserap oleh pencernaan bayi sehingga semua nutrisi terserap sempurna
- ASI melindungi bayi dari infeksi dan kesakitan
- Bayi ASI akan terhindar dari kekurangan gizi
- ASI membuat bayi pintar
- Skin to skin contact antara bayi dan ibu menciptakan kedekatan emosional serta tumbuh kembang bayi yang lebih baik

Manfaat ASI untuk Ibu

- Menyusui adalah metoda KB yang paling aman dan paling efektif
- Membantu mempercepat rahim ibu untuk kembali ke bentuk semula seperti sebelum hamil
- Mengurangi risiko kegemukan, menyusui membantu ibu untuk dapat kembali ke bobot semula seperti sebelum hamil.
- Mengurangi stress,kecemasan, dan kegelisahan
- Proses menyusui membangun ikatan emosional dan kasih sayang antara ibu dan bayi
- Mengurangi risiko terkena kanker payudara, ovarium, dan kanker rahim

Manfaat ASI untuk Keluarga

- ASI dan menyusui gratis
- Bayi dan ibu akan lebih sehat (terhindar dari risiko kesakitan)
- ASI dan menyusui itu praktis. Tidak perlu repot dan menghemat waktu untuk persiapan dibandingkan dengan memberikan susu formula (PASI)
- Tidak perlu khawatir dengan higienitas dan kebersihan ASI karena ASI selalu tersedia dalam keadaan bersih dari payudara ibu dan ASI selalu siap tersedia pada suhu yang tepat untuk dikonsumsi si kecil

AKU RELAKS DAN TENANG
AKU MERASA NYAMAN DAN DAMAI
ASIKU LANCAR
BAYIKU SEHAT

DAFTAR PUSTAKA

- Australian Clinical Practice Guideline. October (2017). Mental Health Care in the Perinatal Period. Centre of Perinatal Excellence. Cope.org.au
- American Congress of Obstetricians and Gynecologists. (2017). Guidelines for Perinatal Care.
- Alderdice, F., Health, P., Mcneill, J., Lynn, F., & Children, I. (2013). A systematic review of systematic reviews of interventions to improve maternal mental health and well-being. *Midwifery*, 29(4), 389-399. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2012.05.010>
- Dewi. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fenwick, J., Toohill, J., Gamble, J., Creedy, D. K., Buist, A., Turkstra, E., ... Ryding, E. L. (2015). Effects of a midwife psycho-education intervention to reduce childbirth fear on women's birth outcomes and postpartum psychological wellbeing. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0721-y>
- Marshall, Fiona. *Mengatasi Depresi Pasca-Melahirkan*: alih bahasa, Fransiska, Lilian Juwono : editor, Surya Satyanegara. Jakarta : Arcan, 2014. ISBN 979-431-435-8
- Mohammad, K. I., Gamble, J., & Creedy, D. K. (2011). Prevalence and factors associated with the development of antenatal and postnatal depression among Jordanian women. *Midwifery*, 27(6), e238-e245. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2010.10.008>
- Moreno-lacalle, R. C. (2017). Effectiveness of Psychoeducation in Decreasing Depression As Co-Morbidity: A Meta-Analysis, (25).
- Purwati Yuni dan Kustiningsih. (2017) *Bagaimana Menghadapi Gangguan Mood Masa Nifas*. Edisi 1 Cetakan 1. Deepublish. CV Budi Utama. Yogyakarta
- WHO Recommendations on Maternal Health. May (2017). Guidelines Approved By The WHO Guidelines Review Committee.

CONCLUSION

Tubuh manusia bekerja 88% berdasarkan alam bawah sadar (subconscious). Apabila Pikirian Bawah Sadar terus di-optimalkan secara rutin dengan sugesti yang positif maka dapat membantu ibu dalam pencegahan dan mengurangi gejala postpartum blues. Afirmasi ini akan bekerja optimal ketika malam hari sebelum tidur.

Assalamuallaikum,
selamat Pagi tubuhku..

Terimakasih telah kuat dan hebat sampai saat ini. Aku yakin kamu terus kuat dan hebat saat masa nifas dan menyusui ini.

Tubuhku... kamu bekerja sama secara optimal dengan sel-sel tubuh lain sehingga masa nifas ini penuh kebahagiaan dan kegembiraan dalam merawat buah hati tersayang.

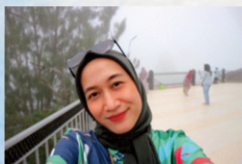
Aku selalu memperbaiki body mekanik, berolahraga ringan, jalan-jalan santai, tarik napas dalam, rileks, nyaman, tenang, untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Aku mencintai suami dan anakku secara tulus dan aku bahagia memiliki suami dan anakku.

Aku mempunyai hormone cinta yang melimpah dalam tubuhku...

Aku Bahagia,
ASIKU berlimpah,
Bayiku sehat

Biodata Penulis :



Dosen kebidanan Perguruan Tinggi Swasta dengan peminatan kesehatan mental.

Cp : Telpon dan WA 081328588862

Email : riskypujiw@gmail.com

Dosen Kebidanan Perguruan Tinggi Swasta dengan peminatan kesehatan mental. Seorang Ibu yang pernah mengalami Postpartum blues ketika kehamilan pertama. Sejak itu mulai banyak belajar mengenai kesehatan mental khususnya untuk Ibu masa kehamilan dan nifas. Latar belakang pendidikan sebagai bidan membuat saya tergerak untuk membuat buku ini sebagai wadah dalam berbagi ilmu mengenai kesehatan mental Ibu hamil dan nifas.

