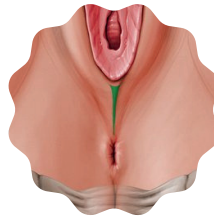


MERAH WANI

MERawat daerah keWANitaan



Apakah ibu mengetahui



APA ITU PERINEUM?

Perineum adalah area tubuh di antara anus dan genital pada manusia yang berisi organ vital dan otot-otot penting.

Perineum dapat robek ketika ibu bersalin. Hal ini disebut dengan "laserasi".

Perineum yang robek tingkat sedang-berat harus dilakukan penjahitan agar tidak terjadi perdarahan akibat luka tersebut.

Luka perineum yang telah dijahit harus dijaga kebersihannya dan dirawat dengan baik agar tidak terjadi infeksi.

Luka perineum yang tidak dirawat dan dijaga kebersihannya dengan baik akan terjadi infeksi

TANDA-TANDA INFEKSI PADA PERINEUM :

1. Bengkak dan kemerahan
2. Nyeri semakin terasa
3. Keluar nanah
4. Luka jahitan terbuka
5. Timbul demam
6. Muncul bau tidak sedap dari area kewanitaan



LALU BAGAIMANA CARA MERAWAT LUKA JAHITAN PERINEUM YANG BENAR?

1

Selalu menjaga kebersihan area kewanitaan

- Cuci tangan sebelum cebok/ menyentuh area kewanitaan khususnya pada luka jahitan.
- Setelah Buang Air Kecil (Kencing) basuh miss V dari arah depan ke belakang (untuk menghindari kotoran dari anus terbawa masuk ke miss V).
- Keringkan area miss V dengan lembut menggunakan handuk kering atau tissue bersih.

2

Pembalut

- Menggunakan pembalut yang nyaman dan tidak beraroma.
- Ganti pembalut secara rutin minimal 3-4 kali sehari untuk menjaga kebersihan miss V.

3

Mengurangi rasa nyeri

Penelitian menyebutkan bahwa memberikan kompres dingin selama 15-20 menit pada perineum dapat meringankan rasa nyeri akibat jahitannya.

4

Hindari aktivitas fisik berat

- Menghindari aktivitas fisik yang terlalu berat dapat mencegah tekanan yang terjadi pada perineum.
- Latihan kegel.

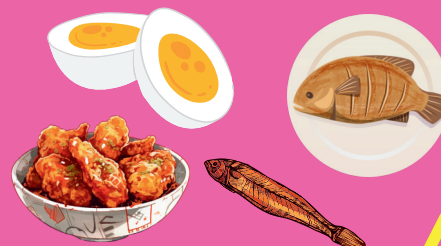
5

Pemeriksaan lanjut

- Lakukan pemeriksaan lanjut (kontrol) sesuai jadwal.
- Segera pergi ke fasilitas kesehatan jika terjadi tanda tanda infeksi.

Nutrisi seimbang dapat mempercepat penyembuhan luka perineum :

1. Makan makanan yang kaya akan protein seperti putih telur, ikan, dan daging
2. Susu kedelai
3. Jus nanas dan madu



AYO BERNYANYI BERSAMA!



Lagu Rawat Luka Jahitan

(nada Naik-Naik Ke Puncak Gunung)

Ayo ayo wahai ibunda...
Rawat luka jahitan

Ayo ayo wahai ibunda...
Rawat luka jahitan

Cuci tangan sebelum pegang...
Cebok depan ke belakang...
Ganti pembalut tak boleh malas...
Keringkan setelah bilas...

“ Merawat luka jahitan dengan baik dan benar adalah jembatan menuju kesembuhan : Ibu yang sehat adalah harapan yang tak ternilai...”