

Perawatan Pasca Melahirkan Untuk “Miss V”



Untuk Ibu yang melahirkan secara normal, perawatan pasca melahirkan untuk vagina sangatlah penting. Hal ini dikarenakan "Miss V" telah mengerjakan tugas beratnya sebagai pintu keluarnya bayi dengan rata-rata berat badan 3-4 kg.

Saat proses melahirkan, tak sedikit Ibu yang memerlukan bantuan bidan atau dokter untuk memperlebar jalan lahir dengan cara menggunting di area *perineum*, yakni area antara vagina dan dubur. Sehingga Ibu pun mengalami luka yang harus dijahit kembali. Pada awalnya bekas luka ini akan membuat Ibu sulit untuk beraktivitas, lantaran rasa nyeri dan ngilu di sekujur tubuh. Luka persalinan ini membutuhkan waktu beberapa minggu untuk bisa mengering dan pulih.

Oleh karena itu diperlukan perawatan pasca melahirkan untuk kesembuhan luka vagina agar Ibu bisa beraktivitas dengan nyaman, terhindar dari bahaya infeksi, dan proses pemulihan pun berjalan cepat. Inilah cara-cara perawatan pasca melahirkan, yang bisa Ibu lakukan untuk menjaga kesehatan organ intim.

Menjaga kebersihan

Ibu harus selalu memastikan bahwa organ intim dan luka bekas jahitan selalu dalam keadaan bersih dan kering. Untuk menghindari infeksi vagina setelah melahirkan, gantilah pembalut sesering mungkin dan menjaga area itu tetap kering.

Setelah Ibu buang air kecil atau besar, bilas daerah intim dengan air hangat untuk membantu meringankan rasa sakit. Gunakan handuk kecil yang dibasahi dengan sabun atau cairan antiseptik, lalu bersihkan seluruh luka dengan handuk kecil tersebut. Bilas dengan benar dari arah depan ke belakang dengan air bersih. Jangan sebaliknya ya Bu, karena nantinya akan mengumpulkan bakteri dari anus ke "Miss V".

Kompres air dingin

Untuk mengurangi rasa sakit pada vagina setelah melahirkan, Ibu bisa menggunakan kompres air dingin atau dengan kompres es (*ice pack*) untuk mencegah pembengkakan di daerah vagina. Tempelkan kompres tersebut pada bekas jahitan, namun tetap dialasi pakaian tipis di antara kulit dan es. Kompres selama 15-30 menit.

Gunakan bantalan

Saat minggu-minggu pertama pasca melahirkan, sebaiknya Ibu menghindari aktivitas berat terlebih dahulu. Hati-hati jika ingin duduk, sebaiknya beri bantalan duduk untuk menghindari tekanan pada daerah bekas luka.

Konsumsi makanan yang kaya serat

Agar BAB lancar, disarankan bagi Ibu untuk mengonsumsi makanan tinggi serat, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, serta cukup minum air putih. Hal ini bertujuan agar feses tidak keras, sehingga Ibu tidak perlu mengejan dengan kencang ketika BAB. Luka jahitan pun tidak akan rusak dan tidak terasa begitu nyeri.

Senam Kegel

Senam kegel juga termasuk dalam perawatan pasca melahirkan, yakni dengan tujuan untuk mengencangkan bagian sekitar panggul. Caranya pun mudah dan sederhana, yaitu dengan menahan aliran kencing selama 10 detik kemudian rilekskan. Lakukan senam ini selama beberapa menit setiap hari. Dengan melakukan latihan tersebut, Ibu melatih otot vagina menjadi semakin kuat. Selain mudah, Ibu pun bisa berlatih dimana pun dan kapan pun, bahkan saat sedang merawat si kecil

Segera hubungi dokter

Waspadai jika Ibu mengalami pendarahan sangat banyak, berwarna merah cerah dan

berbau. Apalagi jika disertai rasa nyeri hebat hingga demam tinggi. Kemungkinan besar, hal ini akan terjadi karena infeksi. Jangan terlambat dan segera hubungi dokter untuk mendapatkan penanganan yang lebih lanjut.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/perawatan-pasca-melahirkan-untuk-miss-v.html>