

自然產產後護理指導-印尼語

Panduan setelah melahirkan secara normal

在平安的自然生產後，以下為可能遇到的情形供您參考 Setelah sifat damai produksi, skenario berikut mungkin mengalami untuk referensi Anda: :

1. 子宮：(1)產後 24 小時內，一旦發現子宮鬆弛或柔軟情形，就應予以按摩直至子宮收縮變硬為止（按摩的原則是軟的按摩成硬的，不是硬的按摩成軟的）。但突然發現有大量血液流出，請您立刻與護理人員聯絡，才能為您做妥善的處理。(2)生產後第一天子宮底維持在肚臍的高度，爾後每日下降一指幅，直至產後 10 天～二週之內子宮底已下降至骨盆腔內，腹部則幾乎摸不到。(3)子宮恢復初期，由於強烈收縮所以會有「產後痛」，持續 3-4 週後即消失。

Uterine:(1) 24 jam pengiriman, jika ditemukan relaksan uterus atau soft case, harus pijat sampai kontraksi rahim menegang up (prinsip pijat adalah pijat lembut ke keras, tidak keras ke pijat lembut). Tapi tiba-tiba saya menemukan banyak aliran darah, silahkan hubungi langsung dengan pengasuh dapat melakukannya untuk Anda pengobatan yang tepat. (2) Hari pertama setelah akhir rahim untuk mempertahankan produksi pada ketinggian pusar dan kemudian, satu lebar jari menurun setiap hari sampai 10 hari setelah melahirkan rahim ~ dua minggu telah turun ke bagian bawah panggul, perut hampir tidak berwujud. (3) pemulihan awal rahim, sehingga akan ada karena kontraksi yang kuat dari "sakit postpartum," lanjut 3-4 minggu setelah menghilangnya

2. 惡露變化：產後胎盤剝離後，子宮內分泌物經由陰道排出，前二、三天量較多，顏色鮮紅，腥味重；五、六天後至產後十天量較少，顏色逐漸呈紅褐色，此種情形有時可能維持至二～三星期，完全乾淨需四～六星期【若含大量血塊或鮮血湧出，請立即告知護理人員或返診檢查】。

Pengentalan darah: pemisahan plasenta postpartum setelah dalam rahim melalui cairan vagina habis, dua, tiga hari pertama lebih bervolume, warna merah, bau berat; 5-6 hari setelah sepuluh hari pasca melahirkan kurang kuantitas, warna coklat kemerahan secara bertahap, kadang-kadang situasi seperti ini adalah kemungkinan akan tetap atau dua ~ tiga minggu, harus benar-benar bersih [4-6 minggu jika mengandung banyak bekuan darah atau darah dicurahkan, silahkan menginformasikan klinik pengasuh segera kembali cek].

3. 會陰沖洗：產後第一天由護理人員每天為您沖洗並檢查傷口及子宮收縮狀況，其餘時間請儘量保持清潔及乾爽，至少 3-4 小時更換產墊，大小便後以沖洗器裝開水自行洗，預防傷口感染。如圖一

Pembilasan vagina: postpartum hari pertama Anda mencuci setiap hari oleh staf perawat dan memeriksa situasi luka dan kontraksi uterus, sisa waktu mencoba untuk tetap bersih dan kering, setidaknya 3-4 jam untuk menggantikan pad produksi diinstal setelah toilet untuk menyiram air untuk mencuci sendiri pencegahan infeksi luka. seperti ditunjukkan dalam



圖一 沖洗器裝開水 gunakan air minum untuk bilas

4. 飲食：產後一般沒有禁忌，而以下食品食用時，請您稍加注意 Diet: setelah melahirkan umumnya tidak ada pantangan, hanya perhatikan :
- ※酒類食品：產後一週內暫勿食用，若需進食酒類食品請酌量，以免影響傷口癒合及子宮收縮。alkohol: tidak makan sementara minggu postpartum, Untuk makan makanan alkohol silakan mempertimbangkan untuk menghindari mempengaruhi penyembuhan luka dan kontraksi uterus
 - ※生化湯：產後一週內暫勿食用，因生化湯是一種子宮收縮劑，若子宮收縮疼痛厲害，請暫時停止食用等待疼痛緩解後才食用。Berbahan kimia: minggu postpartum sementara tidak makan, karena sup kontraksi biokimia dari rahim adalah agen, jika kontraksi rahim sakit parah, sementara berhenti mengkonsumsi menunggu untuk menghilangkan rasa sakit setelah makan
5. 安全問題：產後身體比較虛弱，第一次下床時需有家屬陪伴，以免暈厥而發生意外傷害。Masalah keamanan: tubuh postpartum lemah, keluar dari tempat tidur untuk perlu pertama kalinya untuk menemani anggota keluarga untuk menghindari pingsan dan luka karena kecelakaan
6. 排尿：6-8 小時內應自然解小便，若無法自行解小便請通知護理人員。Buang air kecil: dalam waktu 6-8 jam harus menjadi solusi alami urin, Jika Anda tidak dapat buang air kecil sendiri, silahkan menginformasikan pengasuh

7. 疼痛：當子宮收縮或傷口疼痛厲害時，應暫時停止按摩，休息後若仍疼痛不舒服，請告知護理人員，將依醫師囑咐給予止痛藥。Nyeri: Ketika kontraksi rahim atau nyeri luka parah, Anda harus menghentikan sementara pijat, setelah istirahat jika sakit masih tidak nyaman, informasikan pengasuh, akan tergantung pada dokter diminta untuk memberikan obat penghilang rasa sakit.
8. 束腹帶使用：產後即可使用。Penggunaan sabuk korset: Postpartum dapat digunakan
9. 產後性生活：一般只要產後夫妻雙方做好溝通，心理建設完全，且傷口已沒有任何不舒服的感覺即可開始。Postpartum kehidupan seks: selama pasangan postpartum komunikasi umumnya baik, konstruksi mental yang benar, dan luka tidak memiliki perasaan tidak nyaman untuk memulai.

◎產婦出院須知 catatan

返家後傷口自我照顧方法：大小便後，以煮過的溫開水由前往後沖洗(陰道口→肛門口)，並保持乾爽即可。Setelah pulang ke rumah luka metode perawatan diri: toilet, dengan dimasak bilas air hangat (lubang vagina → anus), dan dapat tetap kering

■藥物：出院時醫師會依照您的復原狀況而開藥，依照藥袋上指示服用即可。Obat: debit dokter rehabilitasi akan mengikuti kondisi Anda dan resep obat, ikuti petunjuk pada kantong obat dapat mengambil.

■出院後如有下列情形，請立即返院檢查 Jika salah satu keadaan berikut setelah debit, silakan segera kembali pemeriksaan rumah sakit :

1. 陰道大量出血或有惡臭的分泌物。Perdarahan berat atau cairan vagina berbau busuk
2. 持續發燒及腹瀉。Demam dan diare persisten
3. 持續性腹部疼痛或陰部疼痛。Sakit perut terus-menerus atau nyeri perineum.
4. 乳房發生紅腫疼痛的硬塊。payudara benjolan bengkak dan nyeri terjadi.

■返院檢查：依醫師約定時間返院作產後檢查，並做子宮頸抹片檢查，關於節育方法可與醫師商討。Kembali ke rumah sakit untuk memeriksa: Menurut dokter setuju untuk kembali ke rumah sakit untuk waktu pemeriksaan postnatal dan melakukan Pap smear, tentang metode pengendalian kelahiran dapat didiskusikan dengan dokter

◎產後運動 olahraga setelah melahirkan :

1. 產後腹肌鬆弛，做合宜運動可助肌肉收緊，保持身材促進產後子宮復舊。
2. 依個人情形，選擇適宜的運動，尤其是手術生產者，應請教醫師。
3. 最好在早晨或晚上按時施行，需每天做至產後兩個月為止。

4. 做時先解小便，躺在硬板床上，起初切忌勉強或太累，次數應漸漸式增加做完運動應適當休息。

1. postpartum relaksasi perut, lakukan olahraga yang tepat dapat membantu otot untuk mengencangkan, tetap bugar mempromosikan involusi uterus postpartum.

2. sesuai dengan keadaan individu, untuk memilih olahraga yang tepat, terutama produsen operasi harus berkonsultasi dengan dokter.

3. Waktu terbaik di tujuan pagi atau sore hari, Anda perlu lakukan setiap hari sampai bulan setelah melahirkan.

4. Ketika melakukan solusi pertama urin, berbaring di tempat tidur, papan keras, awalnya enggan menghindari atau lelah, nomor harus ditingkatkan secara bertahap rumus harus menyelesaikan kampanye istirahat yang tepat. Metode adalah sebagai

其方法如下：berikut：

►胸部運動：產後第三天開始

(1)平躺仰臥，全身肌肉放鬆手腳伸直，用腹部緩緩吸氣，儘量擴張胸部。

(2)收縮小腹，將氣緩緩吐出。

(3)屏氣繼續收縮小腹，下背部緊緊貼住床面再放鬆共做五次。

Pergerakan dada: hari ketiga postpartum

(1)berbaring telentang, tangan otot membentang bersantai, dengan perut perlahan menghisap Gas, mencoba untuk memperluas dada.

(2)kontraksi perut, gas perlahan meludah.

(3)terus menyusut napas perut, punggung bawah tegas menempel ke tempat tidur untuk melakukan total lima dan kemudian relaks.



►乳部運動：產後第三天開始

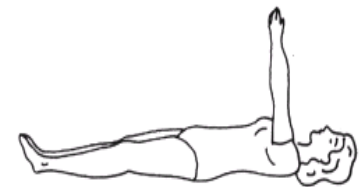
(1)仰臥床上，雙臂向左右伸展至與肩部對齊，伸直平放。

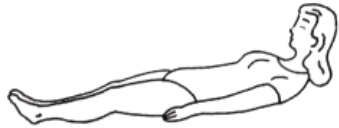
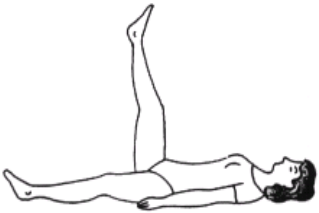
(2)將兩手慢慢上舉合攏，再慢慢回復原位。

(3)如圖所示共做五次。

Payudara olahraga: hari ketiga postpartum

(1)duduk di tempat tidur, tangannya diperpanjang ke kiri untuk menyelaraskan dengan bahu, lurus dan datar



<p>Rilis.</p> <p>(2)tangan bergerak perlahan di dekat, dan kemudian perlahan-lahan kembali in situ.</p> <p>(3)Seperti ditunjukkan melakukan total lima</p>	
<p>➤ 頸部運動：產後第七天開始</p> <p>(1)仰臥床上，全身放平，手腳伸直，手掌貼身邊。</p> <p>(2)將頭仰起，盡量向前彎，使下巴貼近胸部，再復原，共做 10 次。</p> <p>(3)做此動作時，不可牽動身體其他部份。</p> <p>Gerakan leher: memulai postpartum hari ketujuh</p> <p>(1)duduk di tempat tidur, tubuh datar, lengan dan kaki lurus, telapak tangan ditempelkan ke samping.</p> <p>(2)Kepala mendongak, mencoba untuk membungkuk ke depan sehingga dagu dekat dengan dada, dan kemudian dikembalikan, total 10 kali.</p> <p>(3)untuk melakukan tindakan ini, seharusnya tidak mempengaruhi bagian tubuh lainnya.</p>	
<p>➤ 腿部運動：產後第十天可開始。(但會陰縫補者須延至二週後可開始)</p> <p>(1)平躺仰臥，手腳伸直。</p> <p>(2)先將左右腳輪流向上舉起，膝部須挺直，腳尖伸直，各做五次。</p> <p>(3)然後同時將雙腳舉起。</p> <p>(4)注意用腹肌操作，不要利用手力。</p> <p>Gerakan paha: pada postpartum hari kesepuluh bisa mulai. (Untuk memulai tapi akan diminta untuk memperbaiki perineum sampai dua minggu kemudian)</p> <p>(1)berbaring telentang, tangan dan kaki lurus.</p> <p>(2)giliran pertama kaki kiri diangkat, lutut harus lurus, jari kaki lurus, masing-masing melakukan lima kali.</p> <p>(3)Kemudian angkat kaki Anda pada waktu yang sama.</p> <p>(4)memperhatikan operasi perut, tidak menggunakan kekuatan tangan.</p>	

► 臀部運動：與腿部運動同

(1) 仰臥床上，手腳伸直，手掌貼身邊。

(2) 將一腿舉起，使足部貼近臀部，大腿靠近腹部，再伸直放回床面，另一腿作同樣動作，左右兩腿各做五次。

Gerakan pinggul: gerakan kaki yang sama

(1) duduk di tempat tidur, lengan dan kaki lurus, telapak tangan ditempelkan ke samping.

(2) angkat kaki, sehingga kaki dekat dengan pantat, paha dekat dengan perut, dan kemudian langsung kembali ke tempat tidur, kaki yang lain untuk tindakan yang sama, kaki masing-masing melakukan sekitar lima kali.



► 收縮陰道運動：產後半個月開始

(1) 仰臥床上，雙手伸直平貼床面，兩腳彎曲分散與肩同寬，腳跟後縮，將臀部抬離床面。

(2) 兩膝合併同時收縮臀部肌肉，保持此姿勢 1-2 分鐘。

Vagina gerakan kontraksi: minggu postpartum mulai

(1) duduk di tempat tidur, tangannya membentang datar di tempat tidur, kaki ditekuk dan dispersi lebar bahu, pengurangan tumit, angkat pantat dari tempat tidur.

(2) lutut gabungan sementara kontraksi otot pinggul, untuk mempertahankan posisi ini selama 1-2 menit。



► 腹部運動：產後半個月開始

(1) 仰臥床上，雙手交叉放在腦後，腹部或平放身側，用腰腹力量使身體坐起，反覆數次。

(2) 注意不可移動腳部，膝不可彎曲。

Latihan perut: minggu postpartum mulai

(1) duduk di tempat tidur, tangan terlipat di belakang kepala, sisi perut atau flat dari bagasi, dengan kekuatan pinggang tubuh untuk duduk, diulang beberapa kali.

(2) Hati-hati untuk tidak memindahkan kaki, lutut tidak dapat menekuk.




參考資料

林盈慧、蔡菊蘭、邱淑容(2010)·產期婦女的護理·產科護學·台北：華杏，p290-371。

王淑芳 等 (2017) ·實用產科護理 (8版)·台北：華杏

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 75 病房分機 7501、7502
婦產科衛教室分機 5403

Jika Anda ingin tahu lebih banyak tentang isi dari atas, silahkan hubungi Telp 05-2756000
tekan no kamar 75 ekstensi 7501,7502 Ekstensi kelas Obstetri dan Ginekologi 5403

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2018年03月修訂