

Mobilisasi dan Menggendong Bayi yang Aman



Wilda Rezki Pratiwi

Mobilisasi

- Mobilisasi dini awalnya berasal dari ambulasi dini (early ambulation) yang merupakan pengembangan secara berangsur-angsur ke tahap mobilisasi sebelumnya untuk mencegah adanya komplikasi yang terjadi pada masa nifas

Lanjutan....

Mobilisasi atau disebut juga *early ambulation* adalah kemampuan seseorang untuk berjalan bangkit, berdiri dan kembali ke tempat tidurnya dengan kemampuan menggerakkan ekstremitas dalam 24-48 jam post partum.

Tujuan

- Untuk mempertahankan kemandirian serta percepatan hari rawat dan mengurangi resiko dan komplikasi masa nifas karena tirah baring lama.

Dampak Jika tidak dilakukan :

1. Dapat menyebabkan bendungan *lochea* dalam
2. Rahim
3. Memperlambat mobilisasi alat kelamin ke
4. Keadaan semula,
5. Thrombosis vena,
6. Kekakuan atau penegangan otot-otot di seluruh tubuh dan sirkulasi darah,
7. Subinvolutio uteri
8. Pernapasan terganggu

Peran Bidan

- Peran petugas kesehatan terutama bidan sangatlah penting, agar setelah melahirkan ibu bersedia melakukan aktivitas setelah dua jam post partum, dengan menganjurkan ibu untuk melakukan mobilisasi dini dengan gerakan secara sederhana dan bertahap seperti miring kanan dan miring kiri, duduk setelah itu berdiri dari tempat tidur dan berusaha untuk berjalan.

Gerakan yang dapat dilakukan

- **Gerakan miring kiri atau miring kanan**
- Responden cenderung banyak yang melakukan karena sebagian dari mereka beranggapan bahwa latihan ini dapat melatih otot panggul sehingga mereka bisa segera pulih, sesuai dengan teori yang ada bahwa dengan gerakan miring kiri atau miring kanan bertujuan untuk memberikan kenyamanan pada ibu serta melatih otot panggul ibu untuk segera pulih seperti sebelum melahirkan.

- **Latihan nafas**
- bahwa dengan cara bernafas dapat meminimalisir rasa nyeri yang dirasakannya. Sesuai dengan teori yang ada bahwa gangguan pernafasan pada ibu nifas menyebabkan sekret akan terakumulasi pada saluran pernafasan yang akan berakibat ibu nifas sulit batuk dan mengalami gangguan bernafas

- **Latihan untuk menggerakkan kaki ke kanan dan ke kiri diatas tempat tidur**
- Gerakan ini bertujuan untuk membentuk sudut dari persendian dan untuk menguatkan kembali otot-otot dasar panggul yang sebelumnya otot-otot ini bekerja dengan keras selama kehamilan dan persalinan.

Duduk tegak lurus di tempat tidur

- Bahwa faktor pendorong (*reinforcing factors*) yang mempengaruhi mobilisasi diantaranya adalah rendahnya pengetahuan, ketidakmampuan atau kelemahan fisik dan mental, depresi, nyeri atau rasa tidak nyaman dan kecemasan.

- **Gerakan kaki mengayun turun dari tempat tidur, dengan kedua tangan ibu sebagai penopang**
- latihan ini mudah dilaksanakan, serta mengurangi rasa pusing ibu karena ibu harus bangun dari tempat tidur dan tidak tidur terus menerus diatas tempat tidur.
- Latihan ini bertujuan untuk melatih sekaligus otototot tubuh diantaranya otot-otot punggung, otot-otot bagian perut, dan otot-otot paha.
- Sebagian kecil dari ibu nifas tidak melakukan karena merasa takut, pusing ketika haus bangun dari tempat tidur serta belum memahami manfaat dari melakukan mobilisasi dini pada latihan kaki mengayun turun dari tempat tidur, dengan kedua tangan ibu sebagai penopang sehingga enggan melakukannya.

- **Berdiri disamping tempat tidur dan tetap berpegangan pada tempat tidur**
- Latihan ini ditujukan untuk memelihara kesejajaran tubuh menguatkan otot-otot di kaki yang selama kehamilan menyangga beban yang berat. Selain itu untuk memperlancar sirkulasi di daerah kaki sehingga mengurangi resiko edema kaki .

Berjalan pelan-pelan

Setelah periode istirahat vital pertama berakhir, ibu didorong untuk sering berjalan-jalan. Ibu didorong untuk melakukan aktivitas secara bertahap memberikan jarak antara aktivitas mereka, dan untuk istirahat sebelum mereka menjadi keletihan.

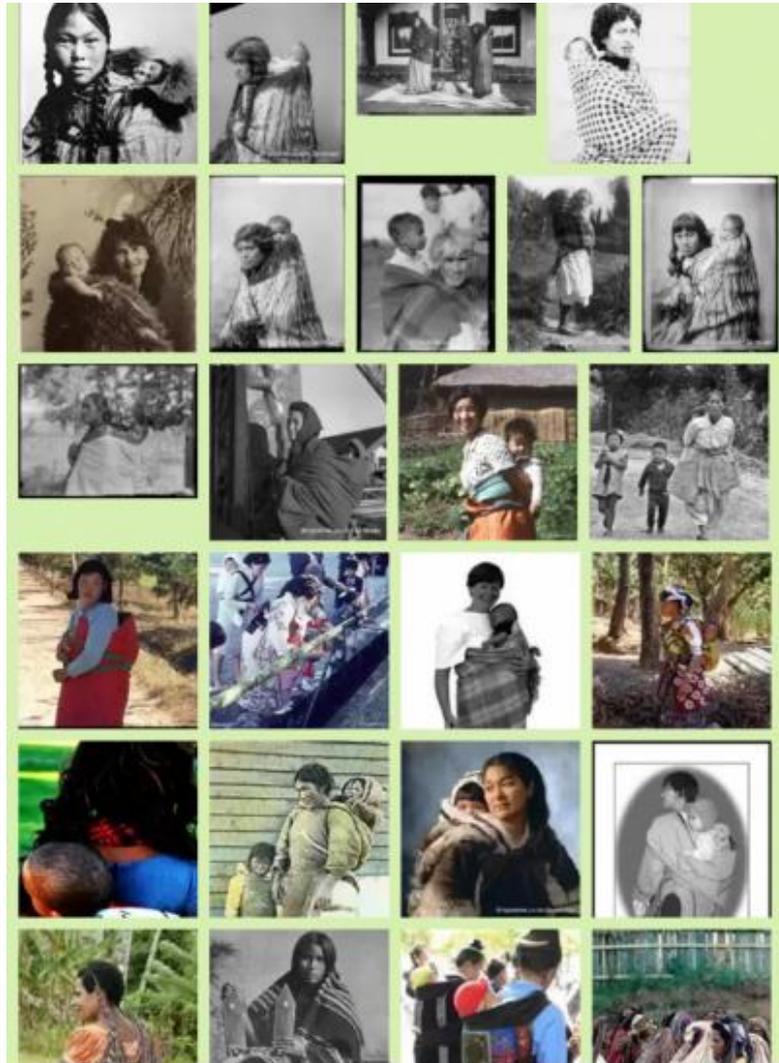
Menggendong Bayi



Menggendong Bayi

- Artinya **membopong** atau **memanggul**, menggendong kerap dilakukan orang tua karena memudahkan berinteraksi kepada bayi.
- Tradisi menggendong bayi merupakan turung temurung dilakukan. Namun masih banyak yang kurang memahami cara yang aman dan nyaman →
Mitos

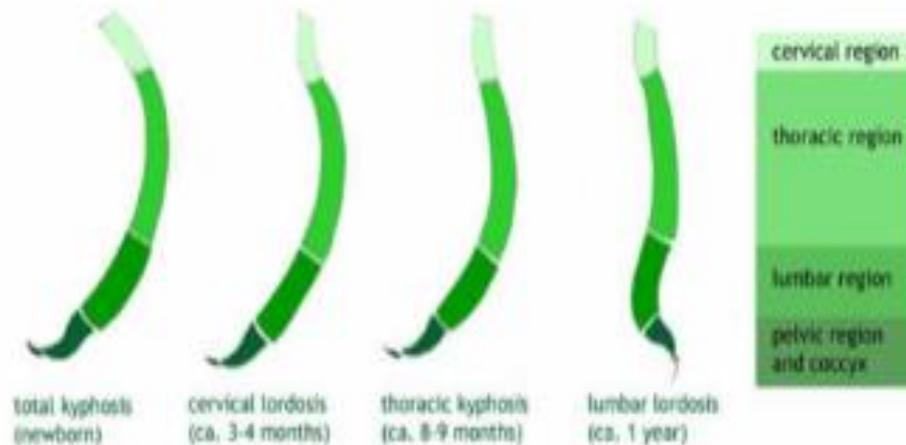
Tradisi Menggendong Bayi



Mitos 1

- **Kaki bayi harus diluruskan dan tidak boleh dibiarkan mengangkang karena nanti anak jalannya jadi mengangkang, atau kakinya nanti akan tumbuh berbentuk O.**
- **Fakta:** Terlebih dahulu mari kita telaah bagaimana pertumbuhan tulang belakang dan kaki bayi sejak lahir berikut.

Perkembangan bentuk tulang belakang bayi 0 bulan – 1 tahun



Sumber: hipdysplasia.org

Posisi natural kaki bayi seperti kaki katak (frog-like position)



Sumber: www.winfssi.com



Hip dysplasia bawaan pada bayi baru lahir sering kali tidak terdeteksi dan meluruskan kaki bayi akan memperparah keadaan tersebut. Pada kenyataannya, seiring fase pertumbuhan bayi mulai dari merangkak, berdiri, berjalan dan berlari, maka bentuk kaki bayi pun akan lurus dengan sendirinya.

Mitos 2

- **Mitos: Bayi yang sering digendong akan menjadi 'bau tangan' dan manja**
- **Fakta** : Bayi sangat suka digendong karena sesungguhnya bayi memang selalu 'digendong' sedari masih dalam kandungan ibunya. Sejak dalam kandungan, bayi senantiasa mendengar detak jantung ibu, suara ibu yang khas, hangat tubuh ibunya serta ritme pergerakan tubuh ibu. Namun ketika bayi lahir ke dunia luar yang sangat asing baginya, bayi menjadi mudah menangis dan gelisah karena belum terbiasa.

MANFAAT MENGGENDONG

1. Mengurangi tangisan,
2. Pengganti *tummy time* (waktu tengkurap),
3. Membantu perkembangan ritme sirkadian (pola tidur dan bangun),
4. Membantu perkembangan berbicara,
5. Membantu reflux dan kolik,
6. Membantu perkembangan indera penciuman,
7. Membantu perkembangan vestibular (sistem keseimbangan),
8. Mempromosikan tidur nyenyak dan lama,
9. Mempromosikan pemberian ASI,
10. Mempromosikan pertumbuhan,
11. Mempromosikan kontak kulit ke kulit,
12. Reka ulang kondisi dalam rahim (trimester keempat),
13. Menambah durasi menyusui,
14. Memungkinkan penambahan waktu diam-waspada,
15. Meningkatkan kekuatan inti otot,
16. Memberikan keamanan,
17. Menyediakan lingkungan yang aman untuk tidur,
18. Mengatur suhu, pernapasan, dan denyut jantung,
19. Mengurangi terhadap paparan toksin berbahaya.

Cara Menggendong yang Aman dan Nyaman 'TICKS'.

- **(T)ight**

Ketat. Eratkan gendongan sehingga badan anak menempel di badan anda, anak serasa dipeluk. Kain yang longgar, membuat anak jadi mudah bergeser / susah bernafas.

- **(I)n View at All Times**

Posisi wajah anak harus selalu bisa terlihat agar penggendong dapat dengan mudah melihat tanda-tanda dari wajah anak (misal: mengantuk, resah, takut, dsb). Wajah anak tidak boleh sampai tertutup oleh kain gendongan, bisa mengganggu pernafasan.

- **(C)lose Enough to Kiss**
- Kepala anak terjangkau untuk dicium. Bagian atas kepala anak dekat dengan dagu penggendong.
- **(K)eeP Chin of The Chest**
- Posisi badan anak jangan terlalu melengkung / menunduk, apalagi sampai dagu anak menempel ke dada anak, karena bisa mengganggu pernafasan. Pastikan ada jeda 1-2 jari antara dagu dan dada anak.
- **(S)upported Back**
- Dalam posisi gendong tegak, dada dan perut menempel di tubuh anda, dan punggung anak tersanggah dengan aman (sesuai umur anak).

Gambar T.I.C.K.S

The **T.I.C.K.S.** Rule for Safe Babywearing

Keep your baby close and keep your baby safe.

When you're wearing a sling or carrier, don't forget the **T.I.C.K.S.**



- ✓ **TIGHT**
- ✓ **IN VIEW AT ALL TIMES**
- ✓ **CLOSE ENOUGH TO KISS**
- ✓ **KEEP CHIN OFF THE CHEST**
- ✓ **SUPPORTED BACK**



TIGHT – slings and carriers should be tight enough to hug your baby close to you as this will be most comfortable for you both. Any slack/loose fabric will allow your baby to slump down in the carrier which can hinder their breathing and pull on your back.



IN VIEW AT ALL TIMES – you should always be able to see your baby's face by simply glancing down. The fabric of a sling or carrier should not close around them so you have to open it to check on them. In a cradle position your baby should face upwards not be turned in towards your body.



CLOSE ENOUGH TO KISS – your baby's head should be as close to your chin as is comfortable. By tipping your head forward you should be able to kiss your baby on the head or forehead.



KEEP CHIN OFF THE CHEST – a baby should never be curled so their chin is forced onto their chest as this can restrict their breathing. Ensure there is always a space of at least a finger width under your baby's chin.

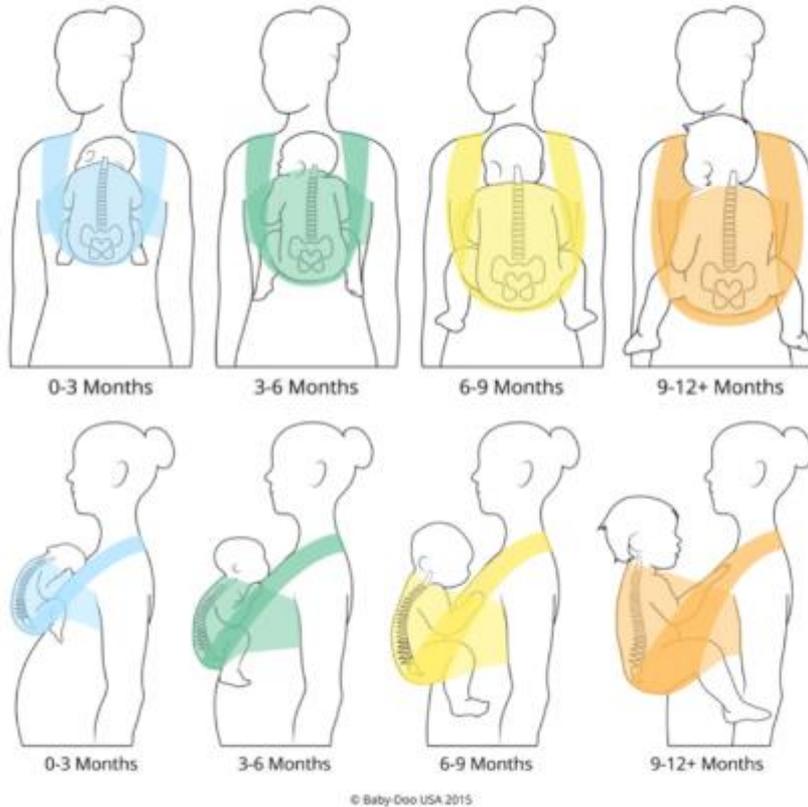


SUPPORTED BACK – in an upright carry a baby should be held comfortably close to the wearer so their back is supported in its natural position and their tummy and chest are against you. If a sling is too loose they can slump which can partially close their airway. (This can be tested by placing a hand on your baby's back and pressing gently – they should not uncurl or move closer to you.) A baby in a cradle carry in a pouch or ring sling should be positioned carefully with their bottom in the deepest part so the sling does not fold them in half pressing their chin to their chest.

Hal Yang harus di Perhatikan

1. Umur bayi
2. Berat bayi,
3. Lahirnya cukup bulan atau tidak,
4. Yang menggendong siapa,
5. Dan acara yang seperti apa yang akan dihadiri ketika membawa bayi yang digendong.

Gambar



Di samping adalah gambar posisi gendong sesuai dengan umur anak. Posisi kaki anak terbuka mengangkang sesuai posisi alami bayi ketika di dalam kandungan (fetal frog position). Hal ini disebut M-shape, seperti ketika kita duduk, seluruh paha dan pantat tersanggah dengan baik (knee-to-knee).

Posisi M-shape dan C-shape



Sedangkan C-shape adalah posisi punggung bayi 0-4 bulan yang disarankan, mengikuti bentuk alami bayi dalam kandungan. Secara perlahan ketika bayi sudah bisa menopang kepalanya dengan kuat, posisi C-shape tidak diperlukan lagi. Perhatikan juga bahwa untuk menggendong 0-4 bulan, kain gendongan menutupi sampai telinga bayi (tidak menutupi seluruh kepala bayi).

Gendongan Ergonomis Sesuai Usia



Stretchy Wrap
(bayi baru lahir)



Jarik/Cukin/Selendang
(bayi baru lahir-5 tahun)



Ring Sling
(bayi baru lahir-5 tahun)



Woven Wrap
(bayi baru lahir-5 tahun)



Bel Dai / Meh Dai
(4 bulan-5 tahun)



Soft Structured Carrier
(4 bulan-5 tahun)



Pouch
(4 bulan-5 tahun)

Note :

Penggolongan berdasarkan ketertuan umum yang berlaku. Tidak termasuk SIC Hybrid.
Menggendong dengan satu bahu (Pouch dan Ring Sling) dalam waktu lama dapat menimbulkan ketidaknyamanan di bahu anda.



Thank
You