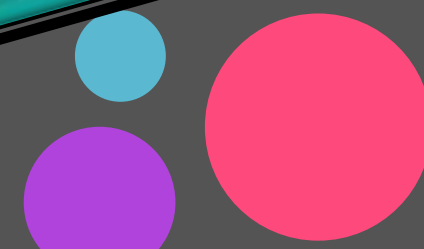


*Bunda ingin Sehat
& Cantik ?????
Ayooo.....*

SENAM NIFAS



DAFTAR ISI

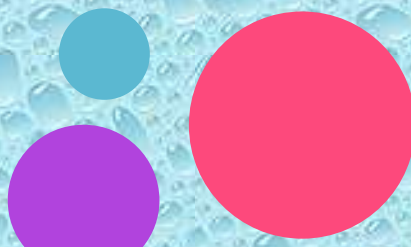
PENGERTIAN SENAM NIFAS... 1

TUJUAN SENAM NIFAS...2

INDIKASI SENAM NIFAS...3

PERSIAPAN SENAM NIFAS...4

GERAKAN SENAM NIFAS...5



PENGERTIAN

SENAM NIFAS



Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu.

TUJUAN SENAM NIFAS

1. Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu

2. Mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan

3. memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut dan perenium



4. Memperlancar pengeluaran lochea

5. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot

6. Merelaksasikan otot-otot

INDIKASI SENAM NIFAS

1. Untuk ibu melahirkan yang sehat dan tidak ada kelainan



2. Senam ini dilakukan setelah 6 jam setelah persalinan normal dan 8 jam setelah persalinan Sectio Caesarea



PERSIAPAN SENAM NIFAS

PERSIAPAN ALAT & BAHAN

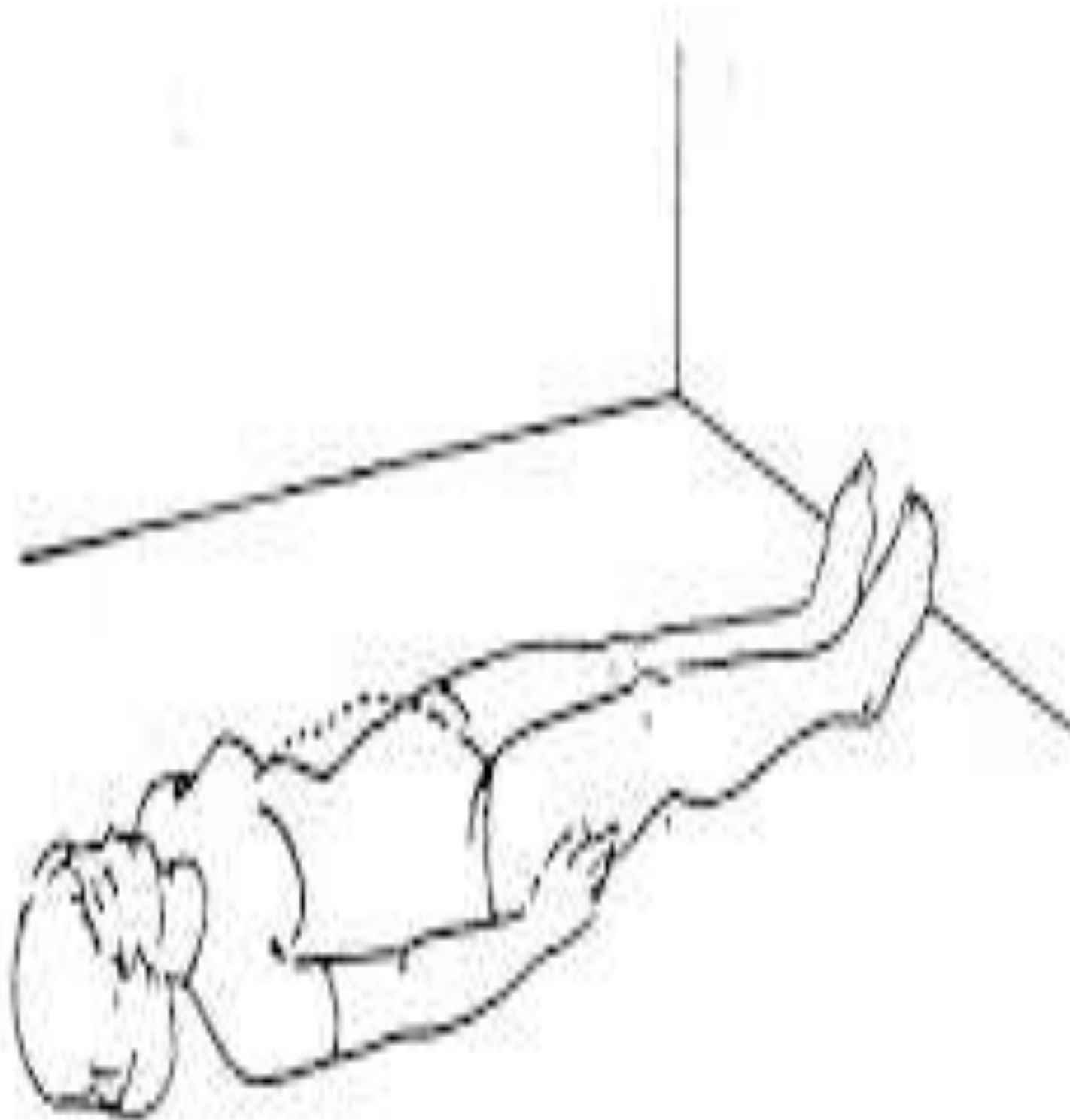
**BANTAL &
KASUR**



PERSIAPAN PASIEN

1. Posisi Ibu Telentang
2. Sebaiknya Dilakukan Pagi Atau Sore Hari
3. Pakaian Longgar Dan Nyaman

HARI PERTAMA



1

Posisi tidur terlentang tangan dengan kedua kaki lurus ke depan

2

Tarik nafas (pernafasan perut) melalui hidung sambil merelaksasikan otot perut

3

Keluarkan nafas pelan sambil mengkontraksikan otot perut

4

Tahan nafas selama 3-5 detik untuk relaksasi lakukan sebanyak 8x

HARI KE 2



1. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan

2. Kedua tangan ditarik lurus ke atas sampai kedua telapak tangan bertemu

3. Turunkan tangan sampai sejajar dada (posisi terlentang)

4. Lakukan secara perlahan, Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



HARI KE 3



1

Posisi tidur terlentang

2

Kedua tangan berada di samping badan

3

Kedua kaki ditekuk 45 derajat

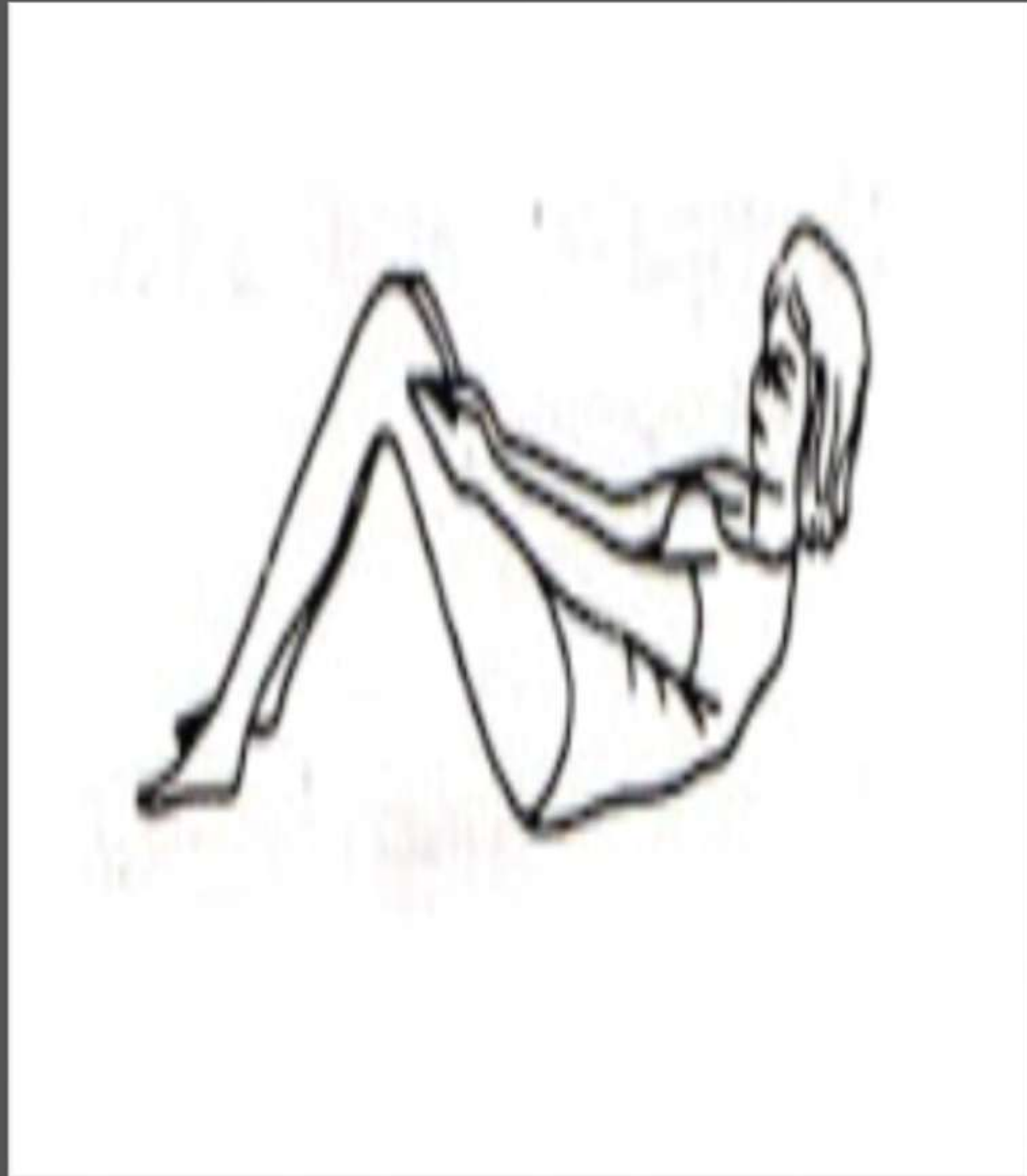
4

Bokong diangkat ke atas

5

Kembali ke posisi semula
Lakukan gerakan perlahan dan jangan menghentak

HARI KE 4



1

Posisi tidur terlentang, kaki ditekuk 45 derajat

2

Tangan kanan diatas perut, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada

3

Gerakan anus dikerutkan

4

Kerutkan otot anus ketika mengempiskan perut, atur pernafasan

5

Lakukan secara perlahan

6

Ulangi gerakan sebanyak 8 kali

HARI KE 5



1

Posisi terlentang, kaki kiri ditekuk 45 derajat gerakan tangan kiri kearah kaki kanan, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada

2

Lakuakn Gerakan Tersebut Secara Bergantian

3

Kerutkan otot sekitar anus ketika mengempiskan perut, atur pernafasan

4

Ulangi gerakan sebanyak 8 kali

HARI KE 6

1.

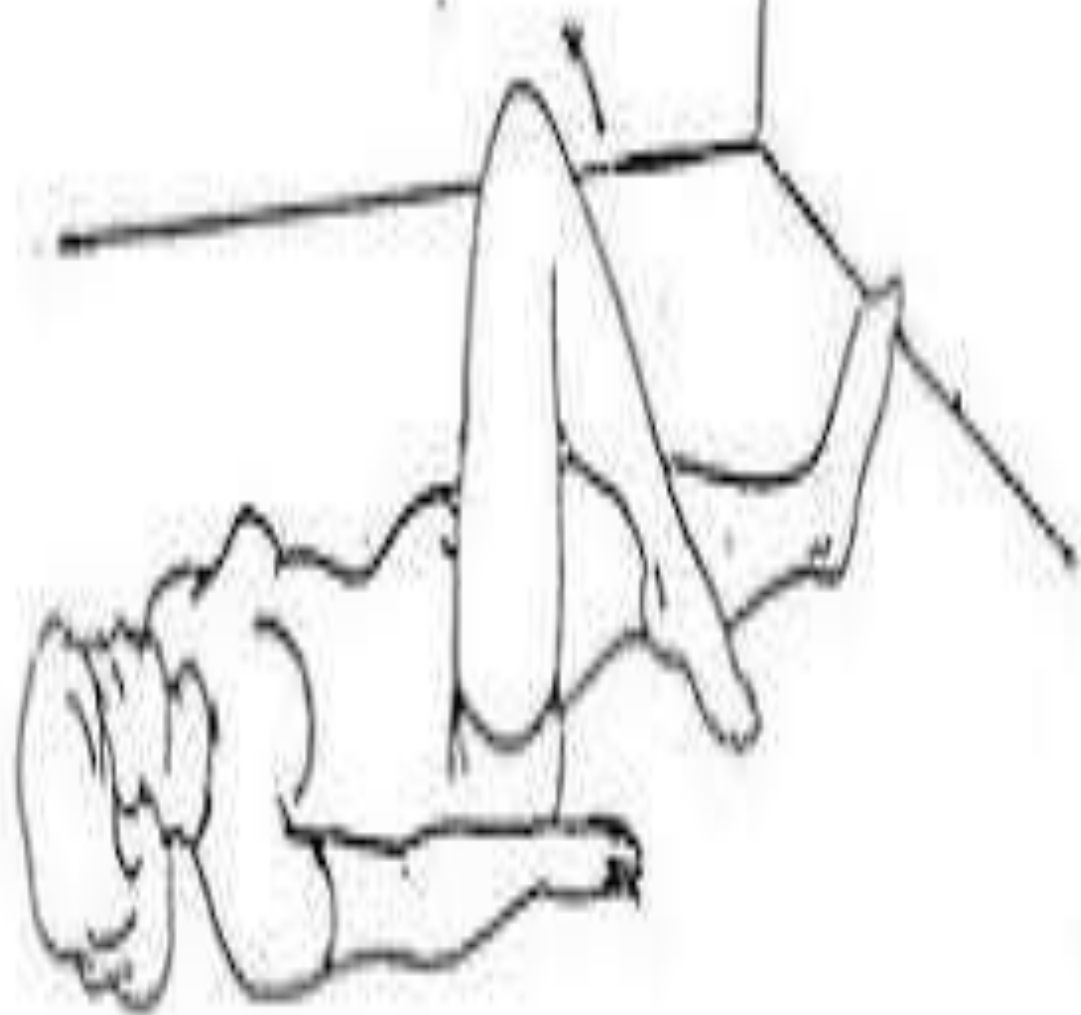
- Posisi tidur terlentang, lutut ditarik sampai keatas, kedua tangan disamping badan

2.

- Lakukan gerakan tersebut secara bergantian

3.

- Lakukan secara perlahan dan bertenaga
- Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



HARI KE 7

1. Posisi tidur terlentang kedua kaki lurus

2. Kaki diangkat ketas dalam keadaan lurus

3. Turunkan kedua kaki secara perlahan



4. Pada saat mengangkat kaki, perut ditarik kedalam

5. Atur pernafasan

8. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali

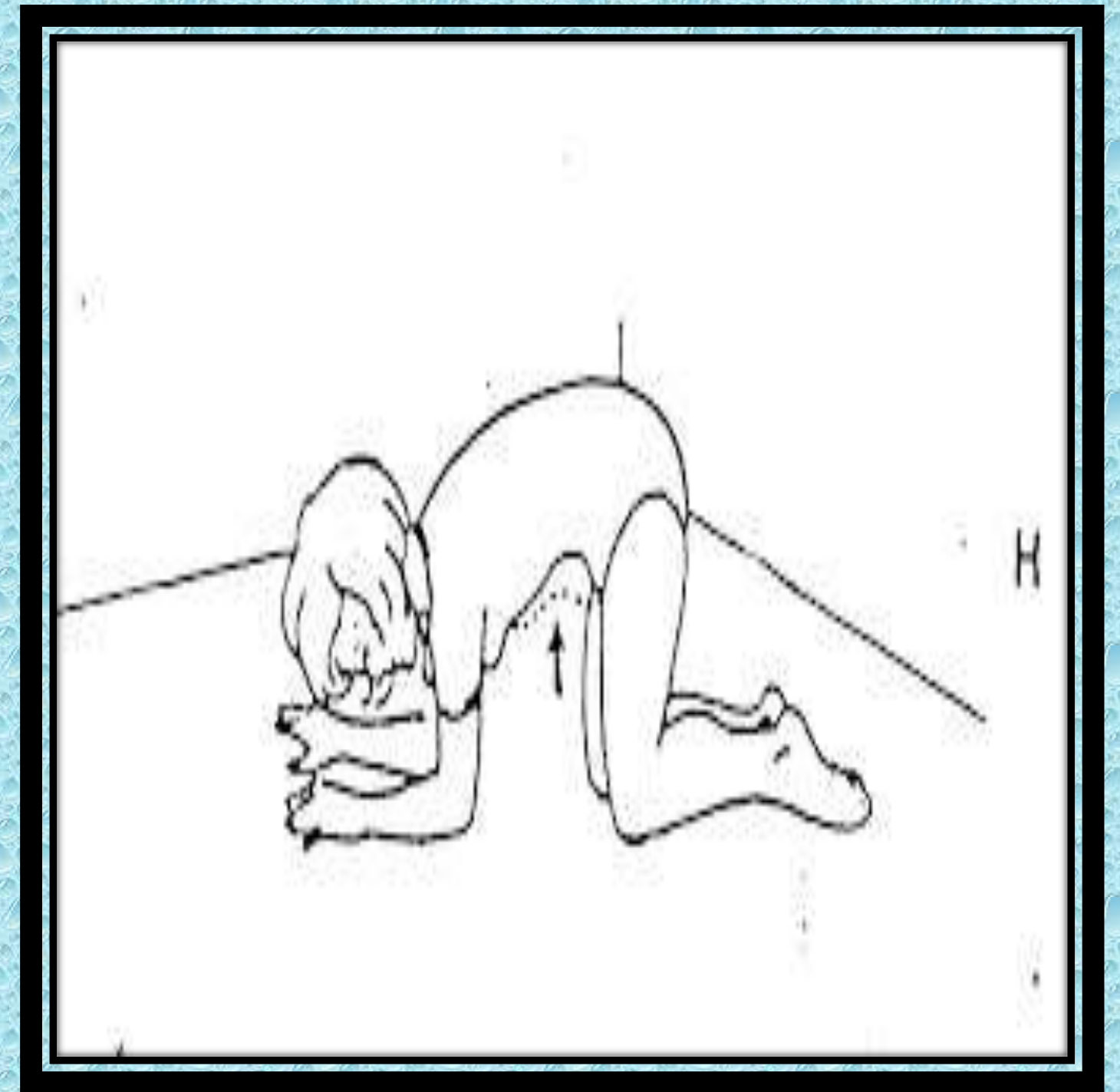
HARI KE 8

1. Posisi nungging

2. Nafas melalui pernafasan mulut

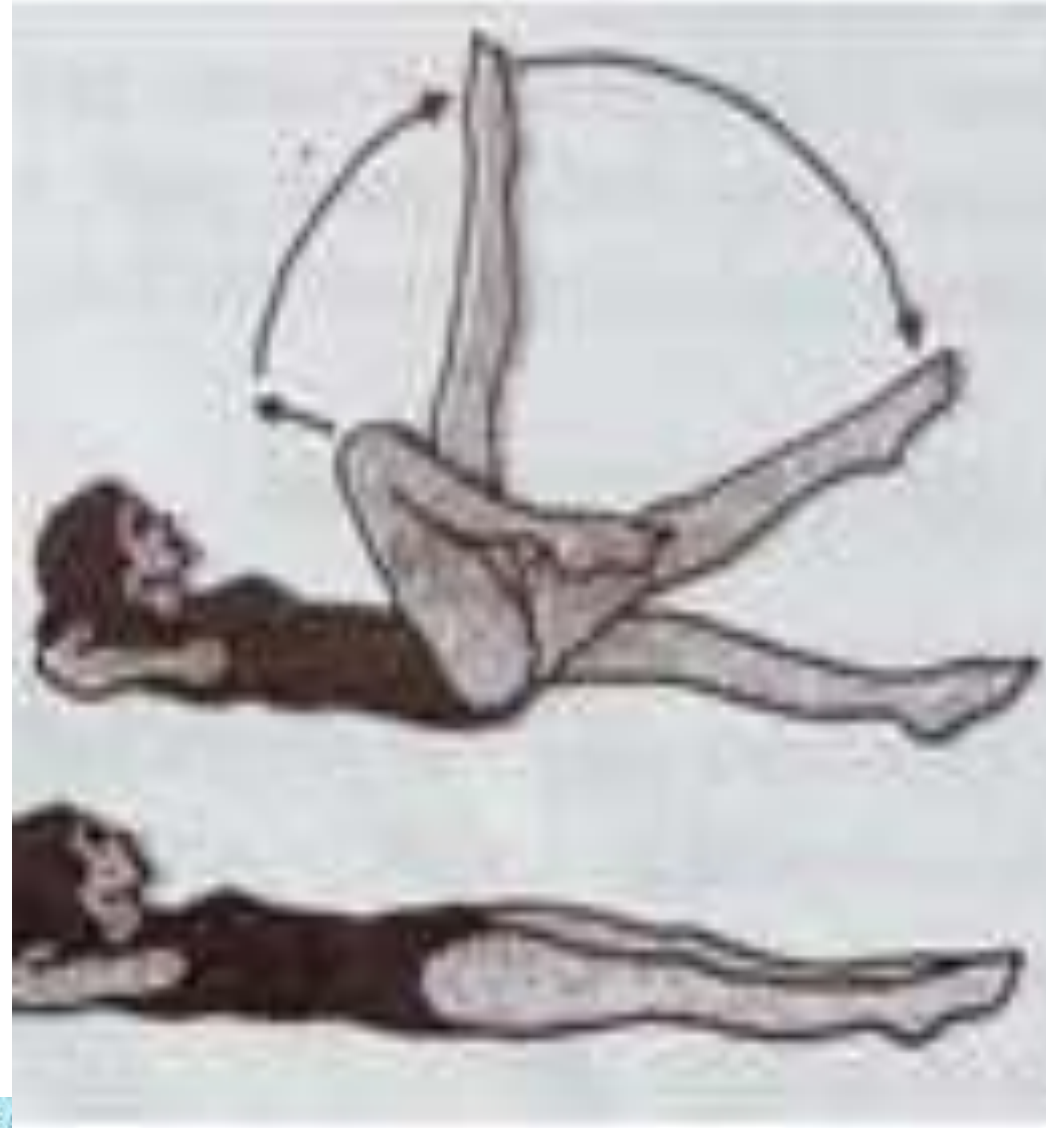
3. Kerutkan anus tahan 5-10 hitungan, kemudian lepaskan

4. buang nafas saat melepaskan gerakan. Lakukan sebanyak 8x



**1. Posisi tidur
terlentang kedua
tangan disamping
badan**

**2. Kedua kaki
diangkat 90 derajat
kemudian
diturunkan secara
perlahan**

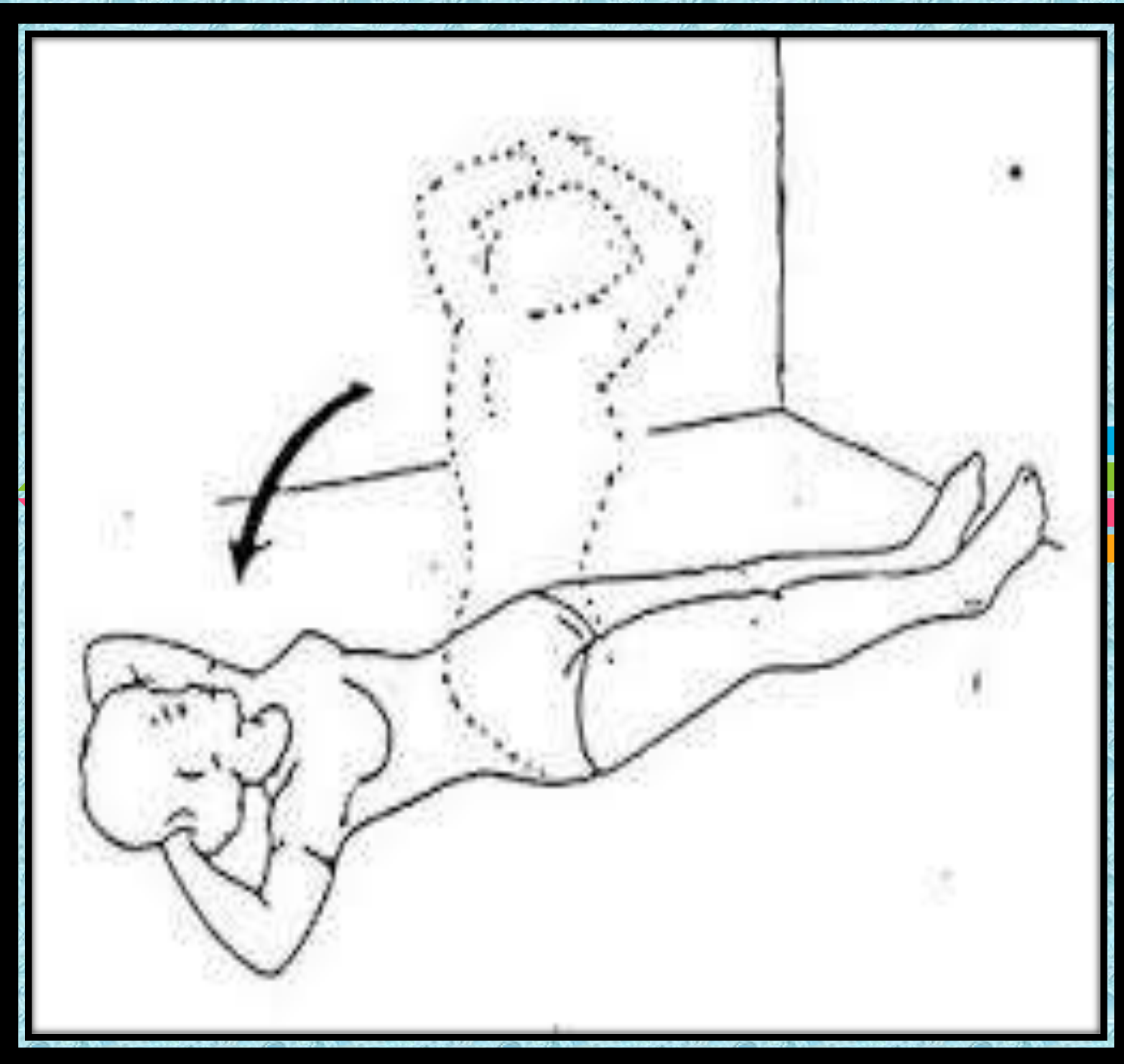


**3. Atur pernafasan
saat mengangkat
dan menurunkan
kaki**

**4. Ulangi gerakan
sebanyak 8 kali**

HARI KE 9

HARI KE 10



1. Posisi tidur terlentang kedua tangan ditekuk kebelakang kepala.

2. Bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan tetap ditekuk kebelakang

3. Atur pernafasan saat mengangkat dan menurunkan kaki

4. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



Ayoooo Bunda.....
Cantik & Sehat
Dengan
Senam Nifas
!!!

By. Yusri Yunita, S.Tr. Keb
Nip. 19950609 201903 2 017