

MODUL PERAWATAN HOLISTIK IBU NIFAS

Pendekatan Fisik, Psikologis, dan Sosial



Kata Pengantar

Masa nifas adalah masa pemulihan ibu setelah melahirkan sampai sekitar 42 hari. Pada masa ini ibu membutuhkan perawatan yang aman, dukungan keluarga, makanan bergizi, istirahat, bantuan menyusui, serta perhatian terhadap tanda bahaya.

Modul ini dibuat dengan bahasa sederhana agar kader dan pendamping dapat menjelaskan kepada ibu dan keluarga. Isi modul menggabungkan materi praktis, contoh kalimat edukasi, checklist, studi kasus, dan evaluasi singkat.

Prinsip utama modul

Ibu nifas perlu didengarkan, dibantu, dan tidak disalahkan.

Kebiasaan keluarga boleh dihargai selama tidak membahayakan ibu dan bayi.

Bila ada tanda bahaya, jangan menunggu. Segera hubungi bidan/dokter atau fasilitas kesehatan.

Cara Menggunakan Modul

1. Gunakan modul ini untuk penyuluhan kelompok, kelas ibu, kunjungan rumah, atau konseling singkat.
2. Mulai dari menanyakan keluhan ibu: perdarahan, nyeri, luka, BAK/BAB, makan-minum, istirahat, menyusui, dan perasaan ibu.
3. Jelaskan materi dengan bahasa sehari-hari, lalu demonstrasikan langkah penting seperti vulva hygiene, posisi menyusui, dan mobilisasi bertahap.
4. Gunakan checklist untuk menilai apakah ibu sudah memahami dan dapat melakukan perawatan.
5. Akhiri dengan pesan tanda bahaya dan nomor kontak/fasilitas kesehatan terdekat.

A. Konsep Dasar Masa Nifas dan Perawatan Holistik

1. Apa itu masa nifas?

Masa nifas adalah masa setelah bayi dan plasenta lahir sampai organ reproduksi ibu kembali pulih secara bertahap. Lama masa nifas umumnya sampai 42 hari. Pada masa ini ibu dapat mengalami keluarnya darah nifas/lochia, kram rahim, nyeri luka, payudara penuh, perubahan emosi, dan kelelahan.

2. Perawatan holistik berarti apa?

Perawatan holistik berarti memperhatikan ibu secara utuh: tubuhnya, perasaannya, dukungan keluarga, kebiasaan sehari-hari, makanan, istirahat, dan keberhasilan menyusui.

Aspek	Yang diperhatikan oleh kader/pendamping
Fisik	Perdarahan, demam, nyeri, luka, BAK/BAB, makan-minum, tidur, menyusui.
Psikologis	Ibu mudah menangis, cemas, takut ASI tidak cukup, merasa lelah, atau merasa tidak mampu.
Sosial/keluarga	Ada atau tidaknya bantuan dari suami/keluarga untuk pekerjaan rumah dan merawat bayi.
Budaya	Pantangan atau kebiasaan keluarga yang perlu dihargai, tetapi diluruskan bila membahayakan.

3. Jadwal kunjungan nifas

Kader dapat mengingatkan ibu untuk mengikuti kunjungan nifas sesuai anjuran tenaga kesehatan dan membawa Buku KIA.

Kunjungan	Waktu	Fokus sederhana untuk ditanyakan
Kunjungan Nifas 1	6-48 jam setelah melahirkan	Perdarahan, kondisi umum ibu, ASI awal, BAK, nyeri, tanda bahaya.
Kunjungan Nifas 2	Hari ke-3 sampai ke-7	Luka, demam, lochia, menyusui, payudara, istirahat, dukungan keluarga.

Kunjungan	Waktu	Fokus sederhana untuk ditanyakan
Kunjungan Nifas 3	Hari ke-8 sampai ke-28	Pemulihan, nutrisi, nyeri/luka, menyusui, emosi ibu.
Kunjungan Nifas 4	Hari ke-29 sampai ke-42	Pemulihan akhir, KB pascapersalinan, aktivitas, menyusui, kesehatan mental.

Pesan untuk ibu

“Masa nifas bukan masa Ibu harus kuat sendiri. Ibu boleh meminta bantuan. Yang penting Ibu makan, minum, istirahat, menjaga kebersihan, menyusui dengan nyaman, dan segera periksa bila ada tanda bahaya.”

Materi 1. Vulva Hygiene (Kebersihan Vulva)

1. Pengertian

Vulva hygiene adalah cara menjaga kebersihan area kemaluan luar, perineum, dan sekitar anus. Pada masa nifas, area ini perlu dijaga bersih dan kering karena masih ada darah nifas/lochia dan mungkin ada luka jahitan.

2. Tujuan

- Mencegah infeksi pada luka, saluran kemih, dan rahim.
- Mengurangi rasa tidak nyaman dan bau.
- Membantu luka lebih cepat pulih.
- Membantu ibu mengenali perubahan lochia yang tidak normal.

3. Alat Yang Diperlukan

- Air bersih mengalir atau air hangat bersih.
- Sabun lembut untuk mencuci tangan.
- Pembalut nifas bersih.
- Tisu bersih atau handuk kecil yang bersih dan kering.
- Celana dalam bersih, longgar, dan menyerap keringat.
- Tempat sampah tertutup.

4. Langkah Vulva Hygiene

- Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
- Lepaskan pembalut dari arah depan ke belakang.
- Bersihkan kemaluan dari depan ke belakang, yaitu dari arah vagina ke anus.
- Gunakan air bersih. Sabun tidak perlu dimasukkan ke vagina. Bila memakai sabun, pilih sabun lembut tanpa pewangi dan bilas sampai bersih.
- Bila BAK terasa perih, siram air hangat perlahan saat berkemih.
- Keringkan dengan cara ditepuk pelan memakai tisu atau handuk bersih. Jangan digosok.

- Pasang pembalut baru. Ganti pembalut setiap basah/penuh, atau sekitar 4-5 kali sehari sesuai kebutuhan.
- Gunakan celana dalam yang bersih dan tidak ketat.
- Cuci tangan kembali setelah selesai.

Bahasa sederhana untuk kader

“Bu, bersihkan dari depan ke belakang ya, bukan dari belakang ke depan. Tujuannya supaya kuman dari anus tidak pindah ke luka atau kemaluan.”

“Tidak perlu diberi bedak, cairan wangi, daun, atau ramuan. Cukup air bersih, lalu keringkan pelan-pelan.”

5. Yang Perlu Dihindari

- Membersihkan dari belakang ke depan.
- Menggosok luka atau area kemaluan terlalu keras.
- Menggunakan douching atau memasukkan cairan ke dalam vagina.
- Menggunakan bedak, semprotan wangi, sabun antiseptik berlebihan, atau ramuan tanpa anjuran tenaga kesehatan.
- Membiarkan pembalut penuh terlalu lama.
- Menggunakan celana dalam lembap atau terlalu ketat.

6. Pantau Darah Nifas/ Lokia

Yang dipantau	Normal secara umum	Perlu waspada
Jumlah	Semakin hari biasanya semakin berkurang.	Sangat banyak, cepat membasahi pembalut, keluar gumpalan besar.
Warna	Awal merah, lalu kecokelatan/merah muda, kemudian kekuningan/putih.	Kembali merah segar banyak setelah sebelumnya berkurang.
Bau	Bau seperti darah haid, tidak menyengat.	Bau busuk/menyengat.
Keluhan lain	Kram ringan dapat terjadi.	Demam, nyeri perut hebat, pusing berat, lemas sekali.

Materi 2. Manajemen Nyeri Ibu Nifas

1. Pengertian

Manajemen nyeri adalah cara menilai dan mengurangi rasa nyeri agar ibu dapat beristirahat, bergerak, menyusui, dan merawat bayi dengan lebih nyaman.

2. Jenis Nyeri Yang Sering Terjadi

Jenis nyeri	Kemungkinan penyebab	Apa yang ditanyakan kader
Nyeri perineum/jahitan	Robekan jalan lahir, episiotomi, bengkak, memar.	Apakah luka makin nyeri, bernanah, berbau, atau ibu demam?
Kram perut/afterpain	Rahim berkontraksi kembali mengecil, sering terasa saat menyusui.	Apakah kram ringan atau sangat hebat? Apakah perdarahan banyak?
Nyeri payudara	Payudara penuh, bendungan ASI, perlekatan kurang tepat, kemungkinan mastitis.	Apakah payudara merah, panas, nyeri berat, atau demam?
Nyeri luka operasi	Penyembuhan luka operasi caesar.	Apakah luka merah, bengkak, berair/nanah, terbuka, atau demam?
Nyeri punggung/leher	Kelelahan dan posisi menyusui kurang nyaman.	Apakah posisi menyusui sudah nyaman dan punggung tersangga?

3. Skala nyeri sederhana

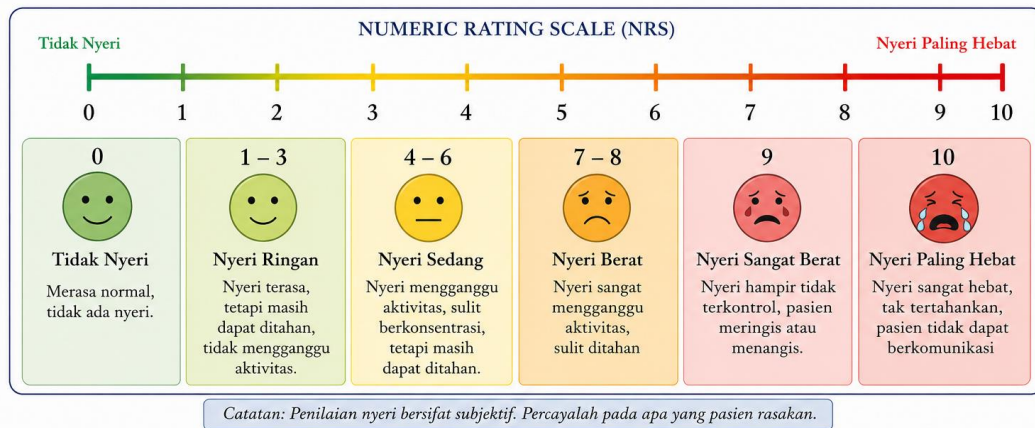
Skala	Arti	Tindakan awal
0	Tidak nyeri	Tetap pantau.
1-3	Nyeri ringan	Istirahat, posisi nyaman, kompres sesuai keluhan.
4-6	Nyeri sedang	Bantu perawatan, evaluasi penyebab, anjurkan konsultasi bila tidak membaik.
7-10	Nyeri berat	Segera arahkan ke bidan/dokter/fasilitas kesehatan, apalagi bila disertai tanda bahaya.

CARA MENILAI SKALA NYERI (NRS – Numeric Rating Scale)

NRS (Numeric Rating Scale) adalah alat sederhana untuk menilai tingkat nyeri yang dirasakan pasien. Nyeri dinilai dengan angka 0 sampai 10, di mana 0 berarti tidak nyeri dan 10 berarti nyeri paling hebat.

LANGKAH PENILAIAN:

1. Jelaskan kepada pasien bahwa 0 berarti tidak nyeri sama sekali dan 10 berarti nyeri paling hebat yang pernah dirasakan.
2. Minta pasien memilih angka yang paling menggambarkan nyeri yang sedang dirasakan saat ini.
3. Catat angka yang dipilih dan lakukan tindakan yang sesuai.



Gambar 1. Penilaian Skala Nyeri

4. Cara Mengurangi Nyeri Tanpa Obat

Keluhan	Cara sederhana di rumah	Kapan perlu bantuan
Nyeri perineum	Kompres dingin 10-20 menit dengan kain pembungkus; duduk di bantal lembut; siram air hangat saat BAK; jaga luka kering.	Nyeri makin berat, demam, luka bernanah/berbau/terbuka.
Kram rahim	Napas dalam, istirahat, posisi miring nyaman, BAK teratur.	Kram sangat hebat atau disertai perdarahan banyak.
Payudara bengkak	Perbaiki perlekatan; susui lebih sering; kompres hangat sebelum menyusui bila ASI sulit keluar; kompres dingin setelah menyusui bila bengkak.	Payudara merah, panas, nyeri berat, demam.
Luka operasi	Bangun dari tidur dengan miring dulu; tahan perut dengan bantal saat batuk/tertawa; pakai baju longgar.	Luka merah, bengkak, berair/nanah, terbuka, demam.

5. Obat nyeri

Kader tidak menganjurkan ibu membeli atau mencampur obat sendiri. Obat nyeri seperti paracetamol atau ibuprofen sering digunakan pada masa nifas dan menyusui, tetapi dosis, aturan minum, dan keamanannya harus mengikuti anjuran bidan/dokter, terutama bila ibu punya riwayat alergi obat, maag berat, asma sensitif obat anti-nyeri, gangguan ginjal, perdarahan, atau sedang minum obat lain.

Kalimat edukasi

“Kalau nyeri ringan, kita bantu dengan posisi nyaman, kompres, dan istirahat. Kalau Ibu perlu obat, minumnya sesuai petunjuk bidan/dokter ya, jangan mencampur obat sendiri.”

Materi 3. Mobilisasi Dini

1. Pengertian dan tujuan

Mobilisasi dini adalah mulai bergerak secara bertahap setelah melahirkan sesuai kondisi ibu. Tujuannya untuk melancarkan peredaran darah, mengurangi kaku otot, membantu BAK/BAB, membantu pengeluaran lokia, dan membuat ibu lebih percaya diri merawat bayi.

2. Prinsip Aman

- Mulai pelan-pelan dan bertahap.
- Didampingi bila ibu masih lemah atau pusing.
- Berhenti bila pusing, sesak, nyeri dada, nyeri hebat, atau perdarahan bertambah banyak.
- Untuk ibu pasca operasi caesar atau ada komplikasi, ikuti instruksi tenaga kesehatan.

3. Jadwal Mobilisasi Bertahap

Waktu	Contoh kegiatan	Catatan kader
0-6 jam	Miring kanan/kiri,gerakkan jari kaki dan pergelangan kaki, latihan napas.	Pastikan ibu sadar baik dan tidak perdarahan banyak.
6-12 jam	Duduk perlahan di tempat tidur, kaki diturunkan, tarik napas dalam.	Dampingi. Jika pusing, rebahkan kembali.
12-24 jam	Berdiri dan berjalan pelan ke kamar mandi dengan bantuan.	Jangan memaksa. Perhatikan perdarahan dan keluhan.
Hari ke-2	Berjalan ringan di kamar/rumah, latihan dasar panggul ringan bila nyaman.	Hindari berdiri terlalu lama.
Hari ke-3 dan seterusnya	Aktivitas ringan merawat bayi, jalan pendek, peregangangan lembut.	Hindari mengangkat beban berat dan kerja rumah berat.

4. Mobilisasi Pada Ibu Pasca Caesar

- Bangun dari tidur dengan cara miring dulu, lalu dorong tubuh dengan tangan.
- Pegang/tekan lembut perut dengan bantal saat batuk, tertawa, atau bangun.
- Gunakan pakaian longgar agar luka tidak tergesek.
- Hindari mengangkat benda berat sampai dinyatakan aman oleh tenaga kesehatan.
- Kontrol luka sesuai jadwal.

Kalimat edukasi

“Bu, bergerak pelan-pelan justru membantu pemulihan. Tapi kalau Ibu pusing, sesak, nyeri dada, atau darah keluar banyak, langsung berhenti dan panggil bantuan.”

Materi 4. Nutrisi Nifas

1. Tujuan nutrisi yang baik

- Mengembalikan tenaga ibu setelah melahirkan.
- Membantu penyembuhan luka.
- Mencegah anemia atau kurang darah.
- Mendukung produksi ASI.
- Mencegah sembelit/konstipasi.

2. Prinsip makan untuk ibu nifas

Ibu nifas dianjurkan makan cukup, beragam, bergizi seimbang, dan minum cukup. Tidak perlu pantang makanan bergizi seperti ikan, telur, ayam, tahu, tempe, sayur, dan buah, kecuali ada alergi atau larangan medis.

Kelompok makanan	Manfaat	Contoh lokal
Karbohidrat	Sumber tenaga.	Nasi, kentang, jagung, ubi, roti, oat.
Protein hewani	Membantu penyembuhan luka dan produksi ASI.	Telur, ikan, ayam, daging, hati sesuai anjuran.
Protein nabati	Sumber protein dan energi.	Tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah.
Sayur dan buah	Vitamin, mineral, serat, membantu BAB lancar.	Bayam, kelor, katuk, wortel, pepaya, jeruk, pisang, jambu.
Zat besi + vitamin C	Membantu mencegah anemia.	Daging/telur/sayur hijau + jeruk/jambu/tomat.
Cairan	Mencegah dehidrasi dan membantu menyusui.	Air putih, kuah sayur, sup. Minum saat haus dan setelah menyusui.

3. Contoh Menu Sehari

Waktu	Contoh Menu
Pagi	Nasi/bubur, telur rebus/dadar, sayur bening bayam, buah pepaya, air putih.
Selingan pagi	Pisang/roti gandum/bubur kacang hijau.
Siang	Nasi, ikan kembung/ayam, tahu/tempe, sayur sop/daun kelor, jeruk/jambu.
Selingan sore	Ubi rebus, kacang hijau, atau buah.
Malam	Nasi/kentang, sup ayam/tahu/ikan, sayur, buah.
Minum	Air putih cukup. Biasakan minum setelah menyusui.

4. Meluruskan Mitos Makanan

Mitos	Penjelasan sederhana untuk ibu
"Ikan bikin luka gatal."	Ikan adalah sumber protein. Protein membantu luka pulih, kecuali ibu alergi ikan.
"Telur bikin luka basah."	Telur membantu penyembuhan luka karena tinggi protein.
"Minum banyak bikin darah nifas banyak."	Cairan penting agar ibu tidak lemas dan membantu menyusui.
"Ibu nifas harus makan sedikit."	Ibu perlu tenaga untuk pulih dan menyusui. Makan boleh sedikit-sedikit tapi sering.
"Sayur tertentu pasti membuat bayi diare."	Tidak semua bayi bereaksi sama. Makan bergizi dan amati kondisi bayi.

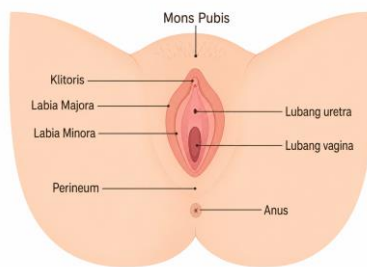
Kalimat edukasi

"Bu, agar luka cepat pulih dan ASI terbantu, Ibu perlu makan lauk berprotein seperti telur, ikan, ayam, tahu, atau tempe. Tidak perlu pantang kalau tidak alergi."

Materi 5. Perawatan Perineum dan Luka

1. Perineum dan Luka Jahitan

Perineum adalah area antara vagina dan anus. Setelah persalinan normal, area ini dapat terasa bengkak, memar, nyeri, atau memiliki jahitan karena robekan/episiotomi. Perawatan yang bersih dan kering membantu mencegah infeksi.



Gambar 1. Organ Reproduksi Wanita Bagian Luar

2. Langkah perawatan perineum/jahitan

- Cuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh area luka.
- Bersihkan dengan air bersih dari depan ke belakang, terutama setelah BAK/BAB.
- Boleh memakai botol semprot berisi air bersih/hangat untuk menyiram pelan.
- Keringkan dengan ditepuk pelan, jangan digosok.
- Ganti pembalut secara teratur.
- Gunakan celana dalam katun/bersih yang tidak ketat.
- Jangan menarik benang jahitan.
- Jangan mengoleskan salep, antiseptik, minyak, atau ramuan kecuali diresepkan/dianjurkan tenaga kesehatan.
- Cegah sembelit dengan minum cukup, makan sayur/buah, dan bergerak ringan.

3. Latihan dasar panggul/Kegel

Latihan dasar panggul dapat membantu memperkuat otot yang menopang kandung kemih, rahim, dan usus. Lakukan bila ibu merasa nyaman dan tidak ada larangan dari tenaga kesehatan.

Langkah	Cara sederhana
Cari ototnya	Bayangkan sedang menahan kencing atau menahan kentut. Jangan lakukan latihan saat benar-benar BAK.
Kencangkan	Kencangkan otot dasar panggul 3-5 detik, lalu lepaskan 3-5 detik.
Ulangi	Ulang 10 kali. Bila sudah terbiasa, dapat dilakukan 2-3 set sehari.
Catatan	Jangan menahan napas dan jangan mengejan. Berhenti bila nyeri.

4. Perawatan Luka Operasi Caesar

- Cuci tangan sebelum menyentuh luka.
- Jaga luka tetap bersih dan kering.
- Jangan menggosok luka.
- Gunakan pakaian longgar dan celana dalam yang tidak menekan luka.
- Hindari mengangkat beban berat sampai diizinkan tenaga kesehatan.
- Kontrol sesuai jadwal dan ikuti aturan obat dari dokter/bidan.

5. Tanda Infeksi Luka

Tanda yang dilihat/dirasakan	Tindakan
Luka makin merah, bengkak, panas, atau nyeri.	Segera periksa ke bidan/dokter.
Keluar nanah/cairan berbau.	Segera periksa, jangan diobati sendiri.
Demam atau menggigil.	Segera cari pertolongan.
Luka terbuka atau terasa seperti sobek.	Tutup dengan kain bersih dan segera ke fasilitas kesehatan.
Perdarahan dari luka.	Segera ke fasilitas kesehatan.

Materi 6. Dukungan Menyusui

1. Tujuan Dukungan Menyusui

- Membantu ibu percaya diri.
- Mencegah puting lecet dan payudara bengkak.
- Membantu bayi mendapat ASI cukup.
- Meningkatkan ikatan ibu dan bayi.
- Mengurangi kecemasan ibu dan keluarga.

2. Prinsip Asi Eksklusif

ASI eksklusif berarti bayi hanya mendapat ASI selama 6 bulan pertama, tanpa air putih, madu, pisang, bubur, atau susu formula, kecuali ada indikasi medis dan anjuran tenaga kesehatan. Setelah 6 bulan, bayi mulai MPASI dan menyusui dapat dilanjutkan sampai 2 tahun atau lebih.

3. Posisi Menyusui Yang Benar

Kunci posisi	Penjelasan awam
Kepala dan badan bayi lurus	Telinga, bahu, dan pinggul bayi menghadap satu arah. Bayi tidak menoleh jauh.
Wajah bayi menghadap payudara	Hidung bayi sejajar dengan puting sebelum melekat.
Badan bayi dekat dengan ibu	Perut bayi menempel ke badan/perut ibu.
Ibu menopang bayi	Tangan ibu menopang punggung dan bokong bayi, bukan hanya kepala.

4. Tanda Perlekatan Menyusui Baik

- Mulut bayi terbuka lebar.
- Dagu bayi menempel pada payudara.
- Bibir bawah bayi membuka keluar.
- Areola bagian bawah lebih banyak masuk ke mulut bayi dibanding bagian atas.
- Isapan bayi dalam dan teratur, terdengar menelan.
- Ibu tidak merasa nyeri tajam pada puting.



Gambar 3. Posisi dan Pelakatan yang Benar

5. Frekuensi Menyusui

Pada minggu-minggu awal, bayi biasanya menyusui sering, sekitar 8-12 kali dalam 24 jam termasuk malam hari. Susui bayi saat menunjukkan tanda lapar: mencari puting, membuka mulut, mengisap jari, gelisah, atau menangis. Menangis adalah tanda lapar yang sudah terlambat.

6. Masalah Menyusui Yang Sering Terjadi

Masalah	Kemungkinan penyebab	Bantuan awal
Puting lecet	Perlekatan kurang dalam.	Perbaiki posisi/perlekatan. Oleskan sedikit ASI pada puting setelah menyusui. Hindari sabun pada areola.
Payudara bengkak	ASI tidak keluar optimal atau bayi kurang efektif menyusui.	Susui lebih sering, kompres hangat sebelum menyusui, kompres dingin setelahnya bila bengkak.
ASI terasa sedikit	Ibu cemas, jarang menyusui, perlekatan kurang tepat.	Dukung ibu, susui sesuai kebutuhan bayi, perbaiki perlekatan, cukup makan-minum dan istirahat.
Bayi sulit melekat	Posisi belum pas, bayi mengantuk, payudara terlalu penuh.	Kontak kulit, perah sedikit ASI, bantu bayi membuka mulut lebar, cari bantuan konselor laktasi.

Masalah	Kemungkinan penyebab	Bantuan awal
Payudara merah, panas, demam	Kemungkinan mastitis atau infeksi.	Segera periksa ke bidan/dokter.

7. Tanda Bayi Cukup Asi

- Bayi menyusu aktif dan tampak puas setelah menyusu.
- BAK semakin sering setelah hari-hari awal; pada usia beberapa hari biasanya popok basah makin bertambah.
- Urine tidak pekat dan bayi tidak tampak lemas.
- Berat badan dipantau di posyandu/fasilitas kesehatan dan naik sesuai kurva.
- Payudara ibu terasa lebih lunak setelah menyusui.

8. Dukungan keluarga

- Menyiapkan makanan dan minum untuk ibu.
- Membantu pekerjaan rumah dan mengganti popok bayi.
- Mendampingi ibu saat menyusui malam hari.
- Tidak menyalahkan ibu bila ASI belum lancar.
- Membatasi tamu bila ibu lelah.
- Mengantar ibu mencari bantuan bila menyusui nyeri atau bayi sulit menyusu.

Kalimat afirmasi untuk ibu

“Ibu sedang belajar, bayi juga sedang belajar. Kita bantu pelan-pelan. Isapan bayi yang benar akan membantu ASI keluar lebih baik.”

Lampiran

Gunakan checklist ini saat kunjungan rumah atau penyuluhan. Beri tanda pada kolom Ya/Tidak dan tulis tindak lanjut bila perlu.

Indikator	Ya	Tidak	Tindak lanjut
Ibu mencuci tangan sebelum/sesudah membersihkan kemaluan atau luka.			
Ibu membersihkan vulva dari depan ke belakang.			
Pembalut diganti saat basah/penuh atau minimal beberapa kali sehari.			
Lokia tidak berbau busuk dan perdarahan tidak berlebihan.			
Nyeri terkendali (sekitar 0-3 dari 10) atau membaik.			
Ibu sudah bisa duduk/berjalan ringan sesuai kondisi.			
Ibu makan 3 kali dan ada selingan bergizi.			
Ibu minum cukup dan tidak tampak dehidrasi/lemas.			
Luka perineum/operasi tampak kering, tidak bernanah, tidak berbau.			
Bayi menyusui dengan posisi dan perlekatan baik.			
Keluarga membantu pekerjaan rumah dan mendukung ibu menyusui.			
Ibu tidak tampak cemas/sedih berlebihan.			
Ibu/keluarga dapat menyebutkan minimal 3 tanda bahaya nifas.			