



BAHAGIAN PEMBANGUNAN KESIHATAN KELUARGA
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

MANUAL SENAMAN

Antenatal & Postnatal

DI KLINIK KESIHATAN





MANUAL SENAMAN
Antenatal & Postnatal
DI KLINIK KESIHATAN

BAHAGIAN PEMBANGUNAN KESIHATAN KELUARGA
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

2014

KANDUNGAN

4 Prakata

5 Pendahuluan

5 Objektif Manual

5 Program Kelas Antenatal Untuk Ibu Hamil

6 Pemilihan Klien

8 Topik 1
SENAMAN ANTENATAL

21 Topik 2
SENAMAN INTRAPARTUM

23 Topik 3
SENAMAN POSTNATAL

35 Lampiran

39 Rujukan

39 Istilah/Singkatan

40 Penghargaan





PRAKATA

Manual Senaman Antenatal dan Postnatal ini telah dihasilkan melalui usaha dan kerjasama antara Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Pakar Perubatan Keluarga, Pegawai Perubatan & Kesihatan, Pegawai Pemulihan Perubatan Fisioterapi, Pegawai Pendidikan Kesihatan, Jurupulih Perubatan Fisioterapi dan Jururawat Kesihatan.

Manual ini sebagai panduan dan bahan rujukan untuk anggota kesihatan di semua peringkat penjagaan kesihatan primer dan boleh digunapakai untuk anggota kesihatan di hospital.

Manual ini merangkumi teori dan praktikal yang menekankan teknik senaman yang betul semasa antenatal dan postnatal. Ia dapat meningkatkan pengetahuan dan kemahiran anggota kesihatan serta menyumbang ke arah meningkatkan kualiti perkhidmatan kesihatan.

TO' PUAN DR. HJH SAFURAH BT JAAFAR

Pengarah
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia



PENDAHULUAN

Kehamilan dan kelahiran adalah satu proses semula jadi yang menyebabkan perubahan dari segi anatomi dan fisiologi bagi badan seorang wanita. Salah satu perubahan yang ketara adalah perubahan ke atas sistem muskuloskeletal. Pertambahan berat badan semasa hamil dan juga perubahan hormon boleh menyebabkan ketidakstabilan sendi dan otot. Ini boleh meningkatkan risiko berlakunya kecederaan muskuloskeletal.

Senaman semasa hamil boleh menyediakan badan ibu bagi menghadapi proses kelahiran dan keperluan tenaga semasa menjaga bayi. Senaman antenatal dan postnatal direka khas untuk melembutkan sendi dan otot ibu sebagai persediaan bagi kelahiran dan selepas bersalin. Selain daripada itu, penekanan diberikan kepada ibu hamil untuk mengekalkan postur yang betul selepas bersalin. Manual ini mengandungi 2 komponen iaitu Teori dan Praktikal.

OBJEKTIF MANUAL

Tujuan manual ini adalah sebagai garis panduan kepada anggota kesihatan di peringkat penjagaan primer untuk menjalankan aktiviti senaman antenatal, intrapartum dan postnatal pada ibu hamil.

PROGRAM KELAS ANTENATAL UNTUK IBU HAMIL

Buku ini boleh diguna sebagai rujukan dalam mengendalikan kelas antenatal untuk ibu hamil. Saranan tajuk untuk kelas antenatal:

1. Penjagaan kehamilan
2. Perkembangan kehamilan
3. Gangguan ringan semasa hamil
4. Penyusuan susu ibu
5. Pemakanan semasa hamil dan postnatal
6. Perancang keluarga
7. Imunisasi
8. Penjagaan postur semasa hamil dan postnatal
9. Teknik Relaksasi
10. Tanda kelahiran dan postur semasa bersalin serta intranatal (senaman pernafasan dan aplikasi semasa peringkat kelahiran)
11. Kelahiran selamat dan proses kelahiran



PEMILIHAN KLIEN

a) Kriteria Pemilihan Klien seperti dibawah:

- i. Ibu-ibu mengandung terutamanya yang tidak pernah mengikuti kelas antenatal.
- ii. Bersetuju untuk menyertai kelas antenatal sehingga tamat sesi.
- iii. Digalakkan kepada ibu-ibu yang mengandung 16 minggu ke atas.
- iv. Klien yang mempunyai penyakit kronik atau komplikasi semasa hamil perlu dirujuk kepada Pegawai Perubatan sebelum mengikuti kelas antenatal.

Contoh:

- Penyakit jantung
- Penyakit respiratori
- Penyakit buah pinggang
- Thyroid
- Hipertensi kronik
- Sejarah kelahiran anak pramatang/keguguran
- Placenta praevia
- Multiple pregnancy
- Masalah Neurologi

b) Proses Kerja

- i. Pemilihan klien (seperti di atas (a))

*Rujuk carta alir (**Lampiran 1**)

- ii. Beri temujanji
 - Dapatkan tarikh temujanji yang dipersetujui oleh klien dan rekod dalam buku temujanji
- iii. Sebelum menjalankan sesi senaman
 - Menerima klien
 - Daftar klien dalam buku daftar.
 - Melakukan penilaian berdasarkan senarai semak penilaian sebelum aktiviti senaman. (**Lampiran 4**)
 - Bagi kes-kes antenatal berisiko tetapi masih boleh mengikuti kelas antenatal, anggota kesihatan perlu berbincang dengan Pegawai Perubatan.
- iv. Semasa menjalankan sesi senaman
 - Sesi senaman
 - Penjagaan postur
 - Senaman ibu hamil
 - Teknik relaksasi
 - Pendidikan kesihatan



- Dokumentasi
 - Rekod di dalam buku Rekod Kesihatan Ibu KIK/1(a)/96Pind.2012 dan KIK/1(b)/96Pind.2012.
 - Rekod di dalam buku aktiviti pendidikan kesihatan PKK101.

- v. Selepas senaman antenatal
 - Dokumentasi
 - Rekod di dalam buku Rekod Kesihatan Ibu KIK/1(a)/96Pind.2012 dan KIK/1(b)/96Pind.2012.
 - Rekod di dalam buku aktiviti pendidikan kesihatan PKK101.



Topik 1:

SENAMAN ANTENATAL

Senaman sesuai dilakukan selepas 4 bulan kandungan dan disarankan sekurang-kurangnya 3 kali sehari.

Aktiviti senaman dihentikan sekiranya terdapat tanda-tanda seperti berikut:

- i. Sesak nafas sebelum senaman bermula
- ii. Berasa pening
- iii. Sakit kepala
- iv. Sakit dada
- v. Berasa lemah otot
- vi. Kejang otot betis
- vii. Pergerakan janin kurang dari biasa
- viii. Terdapat tanda akan bersalin
 - Kebocoran cecair ketuban
 - Pendarahan faraj

Objektif

- i. Melancarkan pengaliran darah.
- ii. Menguatkan otot lantai pelvis dan otot abdomen.
- iii. Meningkatkan fleksibiliti sendi dan otot.
- iv. Menggalakkan relaksasi mental dan fizikal serta mengurangkan stress.

Prosedur Senaman Antenatal

1) Menerima Klien

- i. Terima klien dengan senyuman mesra.
- ii. Pastikan klien faham kepentingan teknik pernafasan.



2) Penjagaan Postur

a. Penjagaan postur semasa berdiri

- i. Semasa berdiri dan berjalan, ibu digalakkan berada dalam keadaan tegak.
- ii. Buka dada, rehatkan bahu dan tegakkan belakang.
- iii. Tegakkan kepala dan pandang ke depan.
- iv. Kaki dibuka sedikit untuk mendapat keseimbangan yang baik.
- v. Elakkan berdiri terlalu lama yang boleh menyebabkan keletihan kepada anda.





b. Penjagaan postur semasa duduk

- i. Duduk di kerusi dengan keadaan tulang belakang dan peha disokong sepenuhnya dan tapak kaki rehat rata di atas lantai.
- ii. Jika perlu, gunakan kusyen dan letakkan di bahagian belakang pinggang atau di bawah kaki supaya selesa.





c. Penjagaan postur ketika bangun dari tempat duduk yang rendah

- i. Cara bangun dari sofa:
 - Gerakkan punggung ke hadapan sofa.
 - Bongkokkan badan ke hadapan dan tarik kaki sedikit ke belakang.
 - Letakkan tangan di sisi atau di pemegang kerusi untuk tolak badan semasa bangun.
- ii. Cara bangun dari lantai:
 - Gerakkan kaki ke sisi seperti bersimpuh dengan dua tapak tangan di lantai bagi menyokong badan.
 - Kemudian melutut.
 - Seterusnya, bawa sebelah kaki ke hadapan, tangan di sisi dan bangun.





d. Penjagaan postur semasa baring

- i. Baring mengiring dengan bantal menyokong di antara kedua-dua lutut dan peha untuk mengelakkan ketegangan pada sendi punggung.
- ii. Ibu digalakkan berbaring sebelah kiri semasa hamil pada usia kandungan enam bulan ke atas bagi mengelakkan kandungan menekan salur darah utama.
- iii. Baring terlentang dengan satu bantal di kepala dan satu lagi bantal di bawah lutut untuk mengelakkan sakit belakang.
- iv. Semasa hendak bangun dari tidur, ibu dinasihatkan supaya membengkokkan lutut diikuti dengan memusingkan badan ke sisi, dan tolak badan ke posisi duduk menggunakan tangan dan lengan beserta kaki di bawa ke sisi katil.

Postur tidur yang BETUL



Postur tidur yang BETUL





e. Penjagaan postur semasa mengangkat barang

- i. Ketika mengangkat barang, ibu perlu memastikan bahagian belakang tegak.
- ii. Rendahkan badan dan bengkokkan lutut dengan sebelah kaki ke hadapan.
- iii. Tapak kaki perlu rata di atas lantai.
 - Semasa mengalih bebanan, pusing seluruh bahagian badan. Elakkan memusing bahagian pinggang sahaja.
 - Ibu tidak digalakkan untuk mengangkat sesuatu yang berat semasa hamil.



Cara mengangkat yang SALAH

Cara mengangkat yang BETUL



f. Penjagaan postur semasa mencangkung

- i. Cara mencangkung yang betul semasa melakukan aktiviti perlu dipraktikkan bagi memastikan tulang belakang anda sentiasa lurus.
- ii. Dengan cara ini ia dapat menguatkan otot pelvis dan pangkal peha serta membantu memudahkan proses kelahiran.



3) Senaman Regangan dan Peredaran Darah

a. Leher

- i. Lakukan dalam posisi duduk dengan memandang ke hadapan.
- ii. Dongakkan kepala ke atas. Tahan selama 10 saat. Tunduk ke bawah. Tahan selama 10 saat. Kembali pada kedudukan asal.
- iii. Pusingkan kepala ke kanan. Tahan selama 10 saat. Pusingkan kepala ke kiri. Tahan selama 10 saat. Kembali pada kedudukan asal.
- iv. Bengkokkan kepala perlahan-lahan ke kanan. Tahan selama 10 saat. Bengkokkan kepala perlahan-lahan ke kiri. Tahan selama 10 saat. Kembali pada kedudukan asal.





b. Bahu 1

- i. Berdiri di hadapan dinding dan letakkan dua belah tangan atas dinding.
- ii. Bengkokkan tangan dan bawa badan ke hadapan. Tahan 2 saat. Ulang sebanyak 5 kali.



c. Bahu 2

- i. Berdiri tegak.
- ii. Angkat tangan kanan dan bengkokkan siku ke arah belakang badan hingga sentuh tangan kiri. Tangan kiri bengkok ke belakang dan ke atas. Ulang sebanyak 5 kali.
- iii. Tukar tangan dan ulang.





d. Tangan

- i. Berdiri tegak.
- ii. Luruskan tangan ke hadapan. Genggam dan buka jari berulang kali.



e. Belakang

- i. Duduk tegak.
- ii. Luruskan siku dan silangkan jari di antara kedua-dua belah tangan.
- iii. Angkat tangan perlahan-lahan ke atas kepala. Tahan selama 10 saat. Turunkan perlahan-lahan.





f. Kaki

- i. Duduk tegak.
- ii. Gerakkan sendi pergelangan kaki ke atas. Tahan 10 saat. Gerakkan sendi pergelangan kaki ke bawah. Tahan 10 saat.
- iii. Untuk peredaran darah, gerakkan sendi pergelangan kaki ke atas dan ke bawah berulang kali.



g. Pelvik

- i. Duduk di atas permukaan yang rata.
- ii. Duduk bersila dan temukan tapak kaki. Pastikan tulang belakang tegak. Pegang kedua-dua tapak kaki dan tarik ke dalam. Jatuhkan peha ke lantai perlahan-lahan. Tahan selama 10 saat. Rehat 10 saat dan ulang sebanyak 5 kali.
- iii. Senaman ini perlu dilakukan secara berkala untuk mencapai regangan yang optima.





4) Senaman Otot Lantai Pelvik

Senaman otot lantai pelvik atau senaman Kegel adalah perlu untuk mempertingkatkan kelenturan otot semasa proses bersalin.

- i. Lakukan dalam posisi yang selesa seperti baring, duduk atau berdiri.
- ii. Untuk kekuatan, tarik otot lantai pelvik seperti menahan air kencing atau menahan air besar (kemut) dan rehat selama 1 saat.
- iii. Untuk ketahanan, tarik otot lantai pelvik kemut sehingga 10 saat.
- iv. Lakukan berulang kali sebanyak 10 kali.

Sebagai peringatan:

- i. Semasa melakukan senaman ini, bernafas seperti biasa.
- ii. Sebelum melakukan senaman ini, ibu digalakkan membuang air kecil terlebih dahulu.

5) Senaman Pelvic Rock

Senaman '*Pelvic Rock*' dapat mengekalkan mobiliti persekitaran pelvik dan mengurangkan sakit belakang.

- i. Berdiri dan jarakkan kaki. Bengkokkan lutut sedikit.
- ii. Ketatkan otot perut dan bawa tulang pinggul ke hadapan dan ke belakang.
- iii. Ulang sebanyak 5 kali.





6) Senaman Mobiliti Anggota Atas

a. Bahu

- i. Letakkan tangan dibahu.
- ii. Pusingkan lengan dan sendi bahu mengikut lawan jam sebanyak 5 kali.
- iii. Ulang pada arah bertentangan.



b. Siku

- i. Bengkok dan luruskan kedua-dua siku.

c. Pergelangan tangan

- i. Gerakkan pergelangan tangan ke atas dan ke bawah sebanyak 5 kali.
- ii. Genggam dan lepas jari berulang kali.





7) Senaman Mobiliti Anggota Bawah

a. Sendi pinggul dan lutut

- i. Dilakukan dalam posisi duduk atau separa baring.
- ii. Bengkok dan luruskan kaki sebanyak 5 kali.



b. Pergelangan kaki

- i. Gerakkan pergelangan kaki ke atas dan ke bawah sebanyak 5 kali.
- ii. Bengkok dan luruskan jari kaki berulang kali.





Topik 2:

SENAMAN INTRAPARTUM

(Diajar Semasa Kelas Antenatal)

Senaman Intrapartum lebih fokus kepada senaman pernafasan bagi memudahkan proses kelahiran.

Objektif:

Teknik pernafasan yang betul dapat memaksimumkan keberkesanan pernafasan semasa proses kelahiran, menyimpan tenaga, mengurangkan kebimbangan dan kesakitan.

A. Sebelum Menjalankan Senaman Intrapartum

1) Menerima klien

- i. Terima klien dengan senyuman mesra.
- ii. Pastikan klien faham kepentingan teknik pernafasan.

2) Penerangan kepada klien

Menerangkan tujuan teknik pernafasan yang betul:

- i. Untuk mengurangkan sakit kontraksi.
- ii. Untuk menyimpan tenaga semasa proses meneran bayi.
- iii. Untuk memaksimumkan oksigen kepada ibu dan bayi.
- iv. Untuk relaksasi minda semasa proses kelahiran.

B. Semasa Menjalankan Senaman Intrapartum

1) Mengajar teknik pernafasan semasa tahap kontraksi aktif

- i. Semasa kontraksi kerap dan kuat, sakit akan bertambah dan berulang setiap 2-3 minit.
- ii. Pada masa ini, lakukan pernafasan pendek dengan menarik nafas melalui hidung dan hembus keluar melalui mulut.
- iii. Semasa kontraksi memuncak, tarik dan hembus nafas melalui mulut seperti tercungap-cungap.
- iv. Apabila kontraksi berkurangan, tarik nafas dalam melalui hidung dan hembus melalui mulut pada hujung setiap kontraksi dan rehat.



2) Mengajar teknik pernafasan semasa proses kelahiran apabila serviks telah terbuka sepenuhnya

- i. Sebelum meneran, tarik nafas dalam dan hembus sambil meneran.
- ii. Selepas habis menghembus nafas, lakukan penafasan pendek beberapa kali seperti tercungap-cungap dan ulangi tarik nafas dalam serta hembus sambil meneran apabila ada kontraksi.
- iii. Lakukan teknik ini secara berterusan sehingga bayi dilahirkan.

3) Mengajar teknik pernafasan selepas kelahiran bayi

- i. Bernafas seperti biasa dan rehat.

C. Selepas Menjalankan Sesi Senaman Intrapartum

1) Dokumentasi

- i. Rekod di dalam buku Rekod Kesihatan Ibu KIK/1(a)/96Pind.2012 dan KIK/1(b)/96Pind.2012.
- ii. Rekod di dalam buku aktiviti pendidikan kesihatan PKK101.

Nota:

- Semua teknik senaman intrapartum yang diajar kepada klien semasa antenatal, klien perlu dibimbing semula semasa proses kelahiran di bilik bersalin/PBBR/ABC.



Topik 3:

SENAMAN POSTNATAL

Senaman postnatal sesuai untuk ibu-ibu yang bersalin secara normal atau pembedahan. Bagi ibu yang bersalin secara normal, senaman ini digalakkan pada hari pertama selepas kelahiran.

Bagi ibu yang bersalin secara pembedahan, senaman kekuatan otot abdomen tidak boleh dilakukan sehingga dua minggu selepas pembedahan atau jahitan luka sembuh.

Objektif:

- i. Mengekalkan kesihatan selepas bersalin.
- ii. Membantu menguatkan kembali otot-otot yang telah regang ketika bersalin.
- iii. Mengelakkan masalah yang boleh berlaku selepas bersalin seperti *incontinence* atau *utero-vaginal prolapsed*.

Senaman boleh dilakukan semasa baring.

A. Senaman yang Boleh Dilakukan Selepas Kelahiran Biasa

1) Senaman peredaran darah

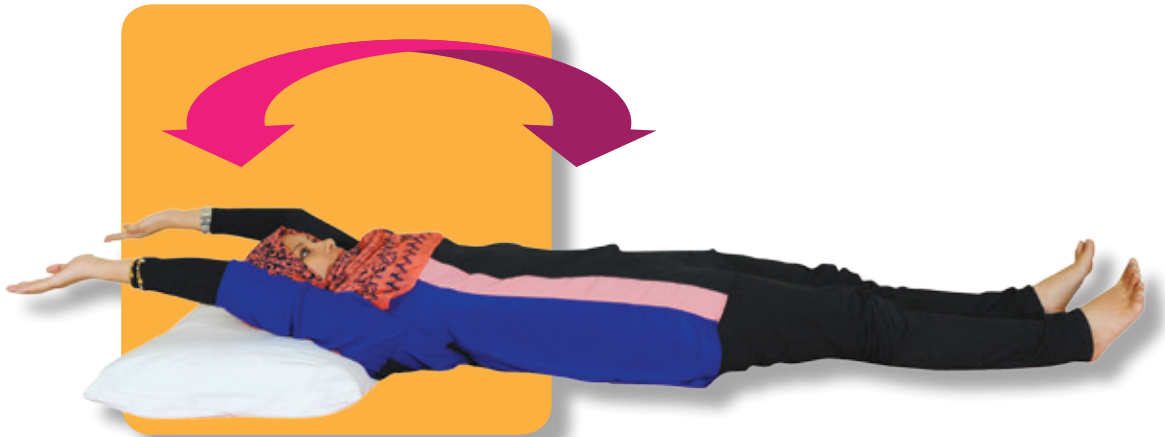
- i. Gerakkan sendi pergelangan kaki ke atas dan ke bawah. Ulang 10 kali.
- ii. Gerakkan kedua-dua tapak kaki secara bulatan. Ulang 10 kali.
- iii. Bengkok dan luruskan lutut secara berselang seli. Ulang 10 kali.





2) Senaman anggota atas

- i. Baring terlentang dengan bantal untuk menyokong kepala.
- ii. Rehatkan tangan di sisi.
- iii. Angkat kedua-dua tangan dengan lurus ke atas sehingga ke paras kepala dan ke bawah.
- iv. Ulang 10 kali.



3) Senaman otot abdomen

a) Senaman pertama:

- i. Baring terlentang dengan 1 bantal untuk menyokong kepala.
- ii. Rehatkan tangan di sisi.
- iii. Bengkokkan lutut.
- iv. Kempiskan (*contract*) perut dan tahan dalam kiraan 5.
- v. Ulang 10 kali.





b) Senaman kedua:

- i. Baring terlentang dengan 1 bantal untuk menyokong kepala.
- ii. Rehatkan tangan di sisi.
- iii. Bengkokkan lutut.
- iv. Angkat kepala dan bahu, memandang ke arah lutut. Sentuh lutut dengan tangan dan tahan dalam 5 kiraan. Kemudian, baring semula.
- v. Ulang pergerakan sebanyak 10 kali.



c) Senaman ketiga:

- i. Baring terlentang dengan 1 bantal untuk menyokong kepala.
- ii. Letakkan kedua-dua tapak tangan di bawah kepala.
- iii. Bengkokkan lutut dan rebahkan kedua-dua kaki ke kanan dan kemudian ke kiri.
- iv. Ulang pergerakan sebanyak 10 kali.





4) Senaman belakang (*back exercise*)

a) Senaman pertama:

- i. Baring terlentang dengan 1 bantal untuk menyokong kepala.
- ii. Rehatkan tangan di sisi.
- iii. Bengkokkan lutut.
- iv. Angkat punggung ke atas dan ke bawah.
- v. Ulang pergerakan sebanyak 10 kali.



b) Senaman kedua:

- i. Baring meniarap dan bantal diletakkan di bawah perut.
- ii. Rehatkan tangan di sisi.
- iii. Angkat kepala dan bahu dan pandang ke hadapan.
- iv. Ulang pergerakan sebanyak 10 kali.





c) Senaman ketiga:

- i. Baring meniarap tanpa bantal.
- ii. Rehatkan tangan di sisi.
- iii. Angkat kaki kanan dengan lurus dan turunkan. Selepas itu, angkat kaki kiri dengan lurus dan turunkan.
- iv. Ulang pergerakan sebanyak 10 kali.



5) Senaman otot lantai pelvis

Sama seperti semasa senaman antenatal.



B. Senaman yang Boleh Dilakukan Selepas Pembedahan Caesarian Section

1) Senaman pernafasan dan batuk

- i. Duduk menyandar di atas katil. Sokong kepala dengan bantal.
- ii. Bengkokkan kedua-dua lutut.
- iii. Tarik nafas dengan dalam melalui hidung dan hembus secara perlahan-lahan melalui mulut.
- iv. Ulang pernafasan beberapa kali.
- v. Sokong tempat luka dengan tangan atau bantal.
- vi. Tarik nafas, tahan dan batuk. Keluarkan kahak jika ada.
- vii. Ulang jika perlu.

2) Senaman peredaran darah

- i. Gerakkan sendi pergelangan kaki ke atas dan ke bawah. Ulang 10 kali.
- ii. Gerakkan kedua-dua tapak kaki secara bulatan. Ulang 10 kali.
- iii. Bengkok dan luruskan lutut secara berselang seli. Ulang 10 kali.

3) Senaman otot abdomen

a) Senaman pertama:

- i. Baring terlentang dengan 2 bantal untuk menyokong kepala.
- ii. Rehatkan tangan di sisi.
- iii. Bengkokkan lutut.
- iv. Kuncupkan (*contract*) perut dan tahan dalam kiraan 5.
- v. Ulang 10 kali.

b) Senaman kedua (selepas luka sembuh):

- i. Baring terlentang dengan 2 bantal untuk menyokong kepala.
- ii. Rehatkan tangan di sisi.
- iii. Bengkokkan lutut.
- iv. Angkat kepala dan bahu, memandang ke arah lutut. Sentuh lutut dengan tangan dan tahan dalam 5 kiraan. Kemudian, baring semula.
- v. Ulang pergerakan sebanyak 10 kali.

c) Senaman ketiga (selepas luka sembuh):

- i. Baring terlentang dengan 2 bantal untuk menyokong kepala.
- ii. Letakkan kedua-dua tapak tangan di bawah kepala.
- iii. Bengkokkan lutut dan rebahkan kedua-dua kaki ke kanan dan kemudian ke kiri.
- iv. Ulang pergerakan sebanyak 10 kali.



4) Senaman belakang (*back exercise*)

a) Senaman pertama:

- i. Baring terlentang dengan 2 bantal untuk menyokong kepala.
- ii. Rehatkan tangan di sisi.
- iii. Bengkokkan lutut.
- iv. Angkat punggung ke atas dan ke bawah.
- v. Ulang pergerakan sebanyak 10 kali.

b) Senaman kedua (selepas luka sembuh):

- i. Baring meniarap dan bantal diletakkan di bawah perut.
- ii. Rehatkan tangan di sisi.
- iii. Angkat kepala dan bahu dan pandang ke hadapan.
- iv. Ulang pergerakan sebanyak 10 kali.

c) Senaman ketiga (selepas luka sembuh):

- i. Baring meniarap tanpa bantal.
- ii. Rehatkan tangan di sisi.
- iii. Angkat kaki kanan dengan lurus dan turunkan. Selepas itu, angkat kaki kiri dengan lurus dan turunkan.
- iv. Ulang pergerakan sebanyak 10 kali.

5) Senaman otot lantai pelvis (*Kegel Exercise*)

Sama seperti semasa senaman antenatal.

6) Dokumentasi

- i. Rekod di dalam buku Rekod Kesihatan Ibu KIK/1(a)/96Pind.2012 dan KIK/1(b)/96Pind.2012.
- ii. Rekod di dalam buku aktiviti pendidikan kesihatan PKK101.



PENJAGAAN POSTUR SELEPAS BERSALIN

Objektif:

- i. Memberi kesedaran kepada klien untuk mengekalkan postur yang betul selepas bersalin.
- ii. Mengelakkan dan mengurangkan sakit belakang.

Postur semasa menguruskan bayi:

a. Postur Semasa Mendukung Bayi



Penerangan:

- i. Fikirkan keselesaan ibu dan anak ketika mendukungnya.
- ii. Pastikan belakang ibu tegak semasa mendukung bayi.
- iii. Ambin (alat pengendong bayi) boleh digunakan untuk mengelakkan sakit belakang.



b. Postur Semasa Menyusukan Bayi



Penerangan:

- i. Ibu duduk tegak dan bersandar di kerusi. Letakkan kusyen untuk mengampu belakang ibu supaya selesa.
- ii. Kepala bayi rehat di atas lengan ibu. Sokong belakang bayi dengan lengan yang sebelah lagi.
- iii. Letakkan bantal/kusyen di atas peha ibu bagi merapatkan bayi ke dada ibu dan mengelakkan ibu membongkok.
- iv. Letakkan bantal/kusyen di bawah tapak kaki supaya ibu lebih selesa semasa menyusukan bayi.



Penerangan:

- i. Ibu duduk tegak dan bersandar di kepala katil. Letakkan bantal untuk mengampu belakang ibu supaya selesa.
- ii. Kaki berlungur dan letakkan bantal/kusyen di bawah lutut.



- iii. Kepala bayi rehat di atas lengan ibu. Sokong belakang bayi dengan lengan yang sebelah lagi.
- iv. Letakkan bantal/kusyen di atas peha ibu bagi merapatkan bayi ke dada ibu dan mengelakkan ibu membongkok.



Penerangan:

- i. Ibu baring mengiring.
- ii. Letakkan bayi di atas tilam bayi.
- iii. Sokong kepala bayi dengan lengan ibu supaya rapat ke dada.
- iv. Ampu belakang ibu dengan bantal/kusyen untuk menambah keselesaan.

c. Postur Semasa Menukar Lampin Bayi



Penerangan:

- i. Ibu berdiri tegak.
- ii. Bayi berada pada aras pinggang ibu bagi mengelakkan ibu membongkok.
- iii. Semasa menukar lampin dalam keadaan duduk, elakkan daripada membongkok tulang belakang.



d. Postur Semasa Menolak Stroller



Penerangan:

- i. Pemilihan stroller – pastikan pemegang stroller tidak terlalu rendah bagi mengelakkan ibu daripada membongkok.



e. Postur Semasa Mengangkat Bayi



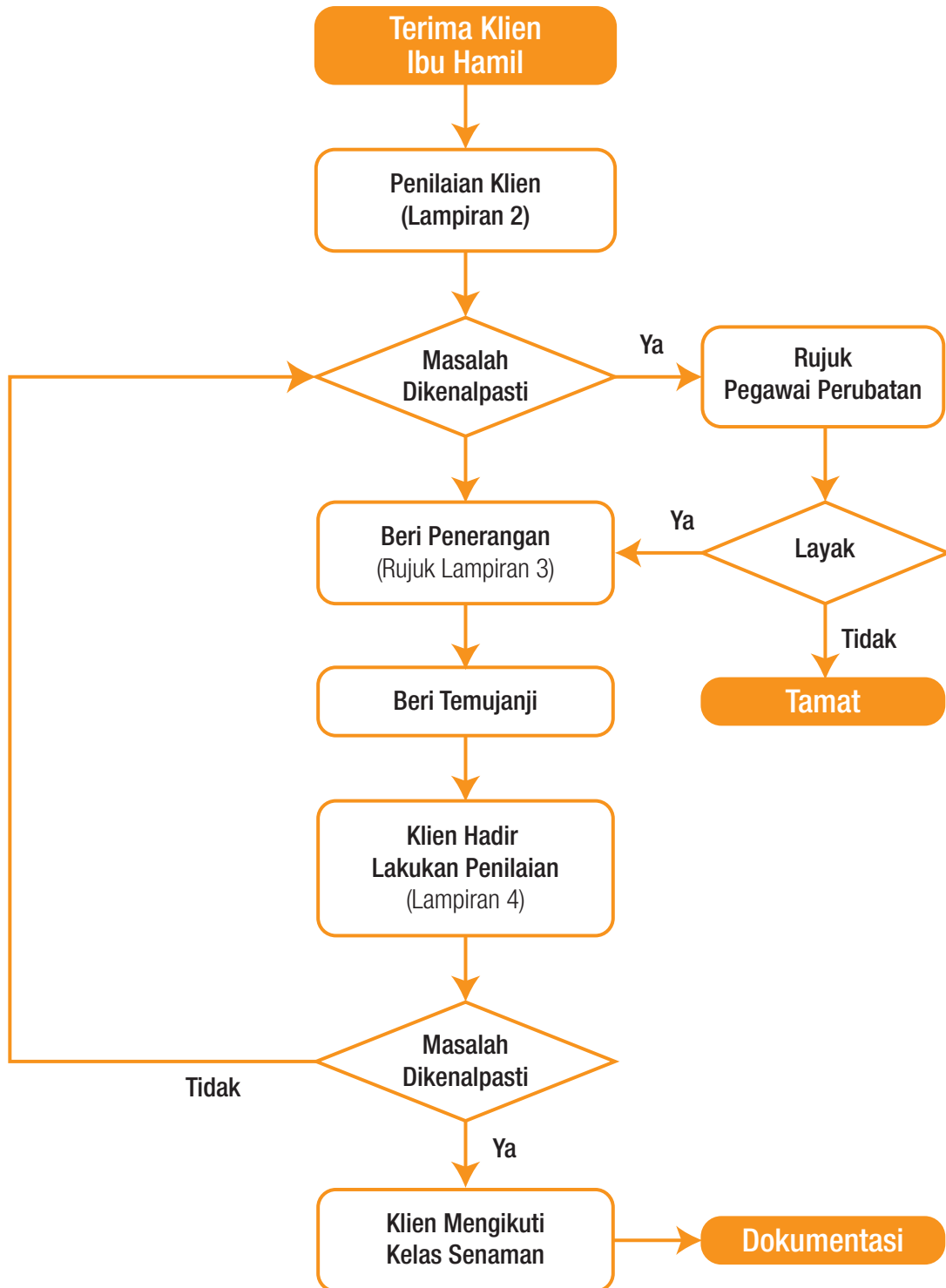
Penerangan:

- i. Ibu rendahkan badan dengan membengkokkan lutut.
- ii. Angkat bayi dan rapatkan ke badan ibu.
- iii. Tegakkan badan untuk berdiri dengan stabil.
- iv. Elakkan daripada membongkokkan tulang belakang semasa mengangkat bayi.



Lampiran 1

CARTA ALIR PEMILIHAN KLIEN BAGI SESI SENAMAN





Lampiran 2

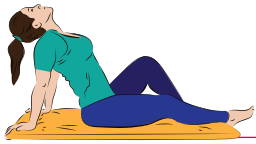
Senarai semak pemilihan klien

1	Masalah kandungan sekarang :	
	• Multiple pregnancy	
	• Placenta Previa	
	• Lain lain: Sila Nyatakan:	
2	Sejarah kandungan lalu	
	• Keguguran	
	• Kelahiran Pra Matang	
	• Lain lain: Sila Nyatakan:	
3.	Sejarah perubatan	
	• Penyakit jantung/respiratori	
	• Penyakit buah pinggang	
	• Neurologi	
	• Thyroid	
	• Masalah tulang belakang (<i>Spine</i>)	
• Lain-lain Sila Nyatakan:		
4	Rujukan kepada Pegawai Perubatan jika pesakit mengalami masalah diatas	
5	Penerangan mengenai Program Senaman Antenatal (kebaikan/ aktiviti/aspek keselamatan)	
6	Persetujuan pesakit untuk menghadiri program sehingga tamat	

Saya telah memahami penerangan yang telah diberi dan bersetuju untuk mengikuti Program Senaman Antenatal.

.....
Tandatangan Klien
Tarikh:

.....
Tandatangan Petugas
Tarikh:



Lampiran 3

Senarai semak bagi memberi penerangan kepada klien

1. Faedah senaman.
2. Tempoh sesi senaman.
3. Tempoh/jadual program kelas antenatal untuk ibu hamil (jika berkaitan).
4. Keadaan kesihatan semasa/kontraindikasi ibu hamil yang tidak digalakkan untuk hadir sesi senaman.
5. Persediaan sebelum sesi senaman – pakaian, pemakanan, peralatan.
6. Kepentingan penglibatan pasangan.



Lampiran 4

Senarai semak penilaian sebelum aktiviti senaman

1	Penilaian pemilihan telah dilakukan	
2	Usia kandungan ≥ 16 minggu	
3	Masalah terkini	
	• Pendarahan	
	• Kontraksi	
	• Demam	
4	• Lain-lain Sila Nyatakan:	
	Melakukan pemeriksaan <i>vital signs</i>	
	• Tekanan darah	
	• Nadi	
	• Suhu badan	



RUJUKAN

- a. **Video Teknik Penjagaan Postur Senaman Antenatal dan Postnatal, BPKK KKM 2013.**
- b. **Physiotherapy in Obstetric and Gynaecology, Margaret Polden & Jill Mantle, Butterworth Heinemann 1990.**
- c. **Portal myHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia.**
- d. **Buku Garis Panduan Perkhidmatan Fisioterapi di Klinik Kesihatan, KKM.**
- e. **Exercises for Pregnancy and Childbirth, A Practical Guide For Educators, Eileen Brayshaw, 2003.**

ISTILAH/SINGKATAN

ABC	Alternative Birthding Centre
KKM	Kementerian Kesihatan Malaysia
PBBR	Pusat Bersalin Berisiko Rendah



PENGHARGAAN

Setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua yang terlibat dalam menghasilkan manual ini.

DR. HJH FARIDAH BT ABU BAKAR

Timbalan Pengarah (Kesihatan Keluarga)
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

DR. MAJDAH BT MOHAMED

Ketua Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

DR. NAEMAH BT SHARIFUDDIN

Pakar Perubatan Keluarga
Klinik Kesihatan Bandar Seri Putra,
Pejabat Kesihatan Daerah Hulu Langat, Selangor

DR. SITI ZALEHA BT SULEIMAN

Pakar Perubatan Keluarga
Klinik Kesihatan Merlimau
Pejabat Kesihatan Daerah Jasin, Melaka

DR. SHARIFAH MAZIAH BT SYED SHAMSUDDIN

Pegawai Perubatan & Kesihatan
Klinik Kesihatan Semenyih
Pejabat Kesihatan Daerah Hulu Langat, Selangor

DR. ZUL AZUIN BT ZULKIFLI

Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

DR. ANIS IRYANI BT SHAFIEE

Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

PN NORAINUN BT ISMAIL

Pegawai Pendidikan Kesihatan
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

Model:

PN NURUL NADIA SYAFINA BT SHAHARUDIN

Jurupulih Perubatan Fisioterapi
Unit Fisioterapi, Hospital Putrajaya

Urusetia:

PN NOR HASLINA BTE KAMARUDIN

Pembantu Tadbir
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

PN HIRONI BT ISMAIL

Pegawai Pemulihan Perubatan Fisioterapi
Unit Fisioterapi, Hospital Putrajaya

PN SE TO PHUI LIN

Pegawai Pemulihan Perubatan Fisioterapi
Unit Fisioterapi, Hospital Serdang, Selangor

PN NOOR AINI BT KARIMON

Ketua Penyelia Jururawat Kesihatan
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

PN KALA A/P MURUGAYAH

Jurupulih Perubatan Fisioterapi
Unit Fisioterapi, Hospital Serdang, Selangor

PN AINON BT KASSIM

Penyelia Jururawat Kesihatan
Pejabat Kesihatan Daerah Hulu Langat, Selangor

PN HAIRATY BT HAMIDON

Jurupulih Perubatan Fisioterapi
Unit Fisioterapi, Hospital Serdang

PN SITI NORMA BT JAAFAR

Jurupulih Perubatan Fisioterapi
Unit Fisioterapi, Hospital Putrajaya

PN SUZANA BT KIPLI

Ketua Jururawat Kesihatan
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

CIK IFA RUZIATI BT UMAR

Jurupulih Perubatan Fisioterapi
Klinik Kesihatan Batu 14, Hulu Langat
Pejabat Kesihatan Daerah Hulu Langat, Selangor

PN TENGKU HAZIANA BT TENGKU HARUN

Jurupulih Perubatan Fisioterapi
Unit Fisioterapi, Hospital Putrajaya

ADIK PUTERI DAMIA ATHIRAH BT JULKEFILI

PN NURDIYANA BTE ISMAIL

Pegawai Penyelidik (sambilan)
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia



BAHAGIAN PEMBANGUNAN KESIHATAN KELUARGA

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Aras 7 & 8, Blok E10, Kompleks E,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62590 Putrajaya.

Tel : 03-8883 3888
Faks : 03-8888 6150
Emel : bppk@moh.gov.my