

Keuntungan Nonkontrasepsi (cont)



► Untuk Ibu

- Mengurangi perdarahan pasca persalinan dgn merangsang kontraksi rahim
- Mencegah subinvolusi uterus
- Mengurangi risiko anemia
- Meningkatkan hubungan psikologik ibu dan bayi (*bonding*)



Keterbatasan

Perlu persiapan sejak perawatan kehamilan agar segera menyusui dalam 30 menit pasca persalinan

Mungkin sulit dilakukan karena kondisi sosial, bila ibu mungkin terpisah dgn bayinya

Efektivitas tinggi hanya sampai kembalinya haid atau sampai 6 bulan

Tidak melindungi terhadap IMS termasuk virus hepatitis B/HBV dan HIV/AIDS

Perlu pertimbangan pada wanita dgn HIV

Wanita dgn HIV dapat menggunakan MAL

- ▶ Bila pengganti ASI tidak memenuhi persyaratan AFASS (*Acceptable, Feasible, Affordable, Sustainable, dan Safe*), sebaiknya wanita dianjurkan menyusui bayinya hingga 6 bulan
- ▶ Setelah 6 bulan, sebaiknya meneruskan ASI jika ketersediaan PASI tidak sesuai kriteria AFASS
- ▶ Setiap wanita harus didukung untuk keputusan memberikan ASI dan pilihan KB nya

(WHO, 2006, *HIV and Infant Feeding; Report of a Technical Consultation*)

Wanita dgn HIV yg memilih menyusui atau menggunakan MAL

Menyusui secara eksklusif hingga 6 bulan secara komplit sebelum mengganti ke PASI bila kriteria AFASS terpenuhi

Menerima perawatan HIV untuk dirinya

Menggunakan kondom

Menyusui dgn payudara yang sehat tanpa lecet atau lesi. Segera membuang air susu atau *discharge* dari payudara terinfeksi

Segera memeriksakan bayi bila terdapat lesi di mulutnya

Di mana saja tempat konseling MAL ?

- ▶ Klinik antenatal
- ▶ Ruang rawat pascasalin
- ▶ Ruang rawat bayi sehat
- ▶ Bangsal persalinan
- ▶ Klinik pascasalin
- ▶ Klinik KB
- ▶ Puskesmas, Posyandu



Postpartum Contraceptive Options

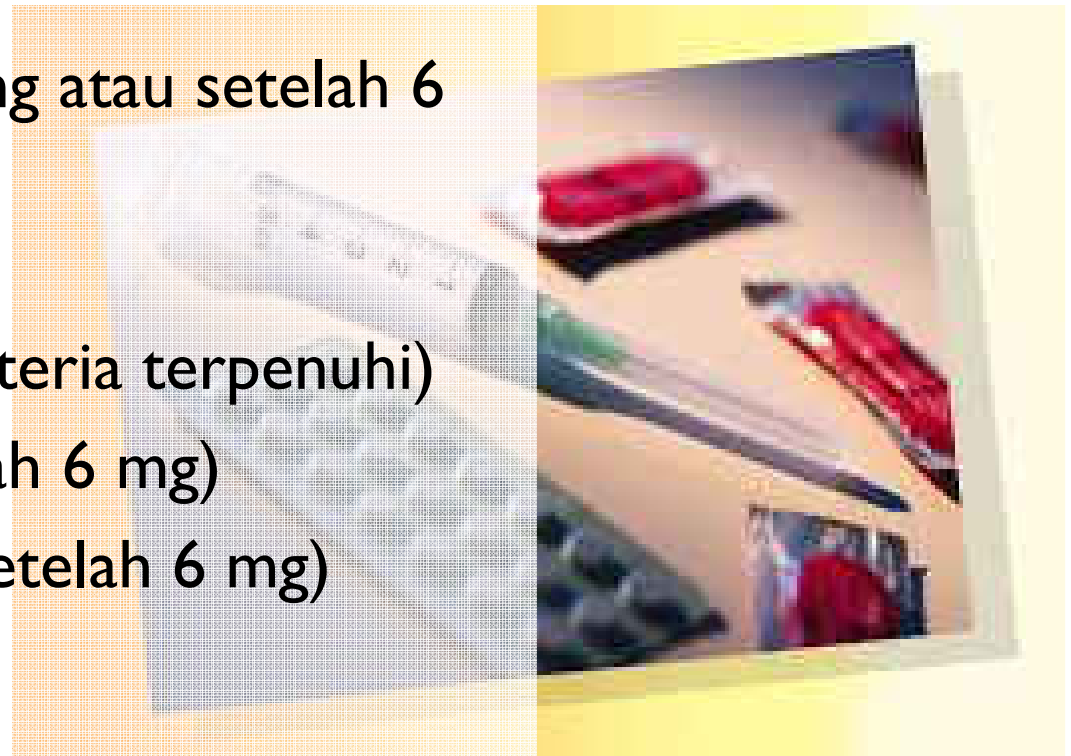


Adapted from : The MAQ Exchange: Contraceptive Technology Update

36

Metode Kontrasepsi Pilihan saat Menyusui

- ▶ Kondom
- ▶ IUD (sebelum 48 jam atau setelah 4 minggu)
- ▶ Ligasi tuba (sebelum 1 mg atau setelah 6 mg)
- ▶ Vasektomi
- ▶ Metode alamiah (bila kriteria terpenuhi)
- ▶ Pil progestin-only (setelah 6 mg)
- ▶ Injeksi progestin-only (setelah 6 mg)



Perilaku Menyusui yang Optimal



- ▶ Memberikan ASI sesegera mungkin setelah melahirkan, dan memberikan waktu rawat gabung
- ▶ Memberikan ASI sesering mungkin sesuai keinginan bayi (*on demand*), sepanjang hari
- ▶ Tetap memberikan ASI bila bayi sedang sakit
- ▶ Tidak memberikan makanan atau minuman apapun selain ASI
- ▶ Tidak menggunakan dot, empeng atau puting palsu

Perilaku optimal (cont)

- ▶ Memberikan payudara kedua setelah bayi melepaskan payudara pertama
- ▶ Perbanyak makan dan minum
- ▶ Meneruskan pemberian ASI hingga 2 tahun, dgn tambahan pendamping ASI mulai 6 bulan
- ▶ **INGAT** : wanita menyusui memerlukan dukungan keluarga dan sekitarnya



Prinsip Konseling Efektif

Tunjukkan rasa simpati dan respek kepada klien, memberikan rasa nyaman, menghormati keputusan klien

Merangsang klien untuk menunjukkan kekhawatiran atau bertanya

Mendengarkan dgn seksama

Menggunakan kata-kata yang dipahami klien dan memberikan poin-poin penting

Konfirmasi pemahaman klien

Elemen Konseling MAL



- ▶ Edukasi dan menentukan terpenuhinya kriteria MAL
- ▶ Mendiskusikan efektivitas MAL
- ▶ Memilih KB lanjutan setelah transisi dgn MAL
- ▶ Menyarankan jarak kehamilan yang ideal
- ▶ Mendiskusikan praktek menyusui yang optimal
- ▶ Menyarankan klien untuk datang bila mendapat masalah

Ringkasan

Yang Dapat Menggunakan MAL :

- ▶ Perempuan yang menyusui secara eksklusif
- ▶ Bayinya < 6 bulan
- ▶ Belum dapat haid setelah melahirkan

Yang Seharusnya Tidak Pakai MAL :

- ▶ Perempuan yang sudah dapat haid setelah bersalin
- ▶ Perempuan yang tidak menyusui secara eksklusif
- ▶ Perempuan yang bayinya sudah berumur > 6 bulan
- ▶ Perempuan bekerja dan terpisah dari bayinya > 6 jam

Konsesus Bellagio (1988) untuk mencapai mencapai keefektifan 98%

- ▶ Ibu harus menyusui secara penuh atau hampir penuh (hanya sesekali diberi 1-2 teguk air/minuman pada upacara adat/agama)
- ▶ Perdarahan sebelum 56 hari pasca persalinan dapat diabaikan (belum dianggap haid)
- ▶ Bayi menghisap secara langsung
- ▶ Menyusui dimulai dari ½ sampai 1 jam setelah bayi lahir
- ▶ Kolostrum diberikan kepada bayi
- ▶ Pola menyusui on demand dan dari kedua payudara
- ▶ Sering menyusui selama 24 jam termasuk malam hari
- ▶ Hindari jarak menyusui > 4 jam



**TETAP
TENANG
DAN
SEKIAN
TERIMAKASIH**