



佛 · 教 · 慈 · 濟 · 綜 · 合 · 醫 · 院

Salam Bahagia  
Badan Sehat Aman Sejahtera

敬祝您  
身體健康 平安吉祥

Menjaga kesehatan  
sehabis bersalin

產後保健



Rumah Sakit Budha Terpadu Tzu Ch  
佛 教 慈 濟 綜 合 醫 院

Saluran Telepon hot pelayanan kesehatan  
各院區健康諮詢專線：

Rumah Sakit Pusat Hua Lian花蓮總院 (03) 8562016

Rumah Sakit Cabang Taipei台北分院 (02) 66289779~2236

Rumah Sakit Cabang Tai Zhung台中分院 (04) 25368069

Rumah Sakit Cabang Da Lin大林分院 (05) 2648333

Web site: <http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院97.07.14修訂

E8R2876704-01

中印文

## Apakah yang disebut “masa sehabis bersalin” 什麼是「產後期」？

Sesudah bersalin hingga kondisi organ reproduksi wanita (terutama rahim) kembali pada keadaan sebelum hamil, umumnya memerlukan waktu selama 6 minggu.

生產過後，直到母親的生殖器官（主要是子宮）恢復到懷孕前的情形為止。通常需要六星期。



1

## Perubahan fisik pada masa sehabis bersalin 產後期生理的變化

### Rahim 子宮:

- 1 2 hari sesudah bersalin, letak dasar rahim masih tetap berada lebih tinggi dari pusar, kemudian setiap hari menurun rata-rata sekitar 1 cm. (dapat diraba melalui bagian perut), setelah 10 hari baru bisa kembali lagi pada rongga tulang pinggul.

產後第2天的子宮底仍高於肚臍而後每天約下降一公分（可由腹部摸到），10天後才可恢復在骨盆腔內。



2

- 2 Namun untuk mengembalikan keadaan semula seperti sebelum hamil, memerlukan waktu selama 6 minggu.

但恢復至懷孕前的原狀，則需六週。

- 3 Saat rahim mulai pulih, akibat proses involusi (pengecilan) drastis, akan timbul rasa “sakit pasca bersalin” dan hilang 3-4 hari kemudian.

子宮恢復初期，由於強烈收縮所以會有「產後痛」，持續3-4天後即可消失。

### Getah nifas 惡露

Setelah bersalin, cairan sekresi (pengeluaran) dari rahim keluar melalui vagina, 3 hari pertama berwarna merah segar serta cukup banyak, sangat berbau anyir, 3-9 hari kemudian berubah jadi kecoklatan dan warnanya makin

3

memudar, jumlahnya juga semakin berkurang, pada saat itu seharusnya sudah tidak berbau lagi, biasanya disebut “getah nifas”, keadaan demikian berlangsung 2-4 minggu tidak pasti.

產後子宮內分泌物由陰道排出，前三天顏色鮮紅、量多且腥味重，3-9天色呈褐色而逐漸變淡，量亦漸少，不應再有臭味，此現象稱「惡露」，期間約為二-四星期不等。

### Payudara 乳房

Sesudah bersalin 2-3 hari kemudian, payudara mulai menghasilkan air susu berwarna agak kuning disebut sebagai “air susu awal” mengandung banyak vitamin dan zat antibody, wajib dijadikan zat makanan bayi.

產後2-3天開始分泌，呈黃色之乳汁，稱為「初乳」，含豐富營養及免疫體，應該餵給小孩。

4

## Ekskresi (pembuangan) 排泄

Setelah beberapa hari bersalin, jumlah air seni akan bertambah banyak, demikian juga keringat yang keluar, mungkin juga terjadi keadaan sembelit, nafsu makan menurun.

產後數天尿量增加、出汗較多，亦有便秘現象，食慾也可能較差。

## Sesudah bersalin ada beberapa hal yang perlu diperhatikan 產後應注意事項

- 1 Harus cukup waktu istirahat dan tidur.  
要充份休息和睡眠。
- 2 Mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi, tidak perlu berpantang.  
攝取足夠的營養食物，不必忌食。

5

- 3 Menambah cukup minuman, misalnya susu sapi, bermacam sop dan sebagainya.

補充足夠水分－如牛奶、湯類等。

- 4 Perhatikan kebersihan alat kelamin, dicuci bersih sekurangnya setiap hari 2 kali dan rajin mengganti pembalut wanita, sesudah buang air kecil ataupun buang air besar harus dicuci bersih.

注意陰部清潔－勤換衛生棉及每日清洗2次，大小便後也要清洗。

- 5 Mandi setiap hari, untuk menjamin lancarnya fungsi pembuangan pada lapisan kulit, tapi hindari “merendam tubuh”.

每天必須沐浴，以維持皮膚正常排泄功能，但需避免“浸浴”。

6

- 6 Hari kedua sesudah bersalin, diperkenankan turun dari tempat tidur melakukan kegiatan ringan (pada awal pertama perlu ada yang mendampingi), dengan dasar pertimbangan tidak menimbulkan rasa kelelahan. 產後第2天即可下床活動（第一次應有人陪伴），但以不覺得累為原則。
- 7 Ukur suhu badan setiap pagi dan malam sekali. 每天早晚量一次體溫。
- 8 Setelah 6 minggu bersalin, harus memeriksakan kembali kesehatannya kepada dokter atau bidan yang membantu persalinan di rumah sakit atau tempat bersalin, apabila semua ternyata pulih normal, dapat melakukan hubungan seksual seperti biasa.

產後滿六星期必須回到幫您接生的產院或醫院，請醫師或助產士做產後檢查，如一切恢復正常，即可恢復性生活。

- 9 Segera mengikuti program keluarga berencana, jangan sampai terlampau letih melahirkan akibat jarak kehamilan terlalu “sering” yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan anak, serta bermanfaat pula dalam memelihara kebugaran tubuh sang ibu.

即時實行家庭計畫，免遭「太密」之累，影響母子健康，且可保護您的青春魅力。

**Bila menjumpai keadaan yang tidak normal seperti yang disebutkan di bawah ini, maka segera minta bantuan dokter kandungan dan kebidanan**

如有下列異常現象，速找婦產科醫師診治

- 1 **Demam sesudah bersalin**  
產後發燒：  
Suhu badan tinggi hingga di atas 38 derajat celsius.  
體溫超過38°C時。
- 2 **Perdarahan sesudah bersalin**  
產後大出血：  
Tak hentinya mengeluarkan getah nifas berwarna merah melebihi 500 ml. (hampir satu botol kecap).  
紅色惡露不止，超過500ml（約八分滿醬油瓶）。

- 3 **Radang kelenjar payudara (kelenjar susu)**

乳腺炎：

Bagian payudara membesar, merasa panas dan sakit.

局部腫脹疼痛和熱感發燒。

- 4 **Bagian antara dubur dan alat kelamin membesar dan memerah.**

會陰部發紅及腫脹現象。

**Olahraga sehabis bersalin**

產後運動

- 1 **Setelah melahirkan, otot perut akan mengendur, melakukan olahraga yang sesuai dapat membantu otot jadi kencang kembali, menjaga kelangsingan tubuh, memulihkan kondisi rahim seperti sebelum bersalin.**  
產後腹肌鬆弛，做合宜運動可助肌肉收緊，保持身材，促進產後子宮復原。

- 2 Berdasarkan kondisi masing-masing, pilihlah olahraga paling sesuai, terutama bagi para ibu yang bersalin melalui operasi, sebaiknya berlatih di bawah pengarah dan bimbingan dokter.

依個人情形，選擇適宜的運動，尤其是手術生產者，應請教醫師。

- 3 Paling ideal latihan dilakukan waktu pagi atau malam secara teratur dan rutin dilakukan tiap hari hingga 2 bulan sesudah bersalin.

最好在早晨或晚上按時施行，需每天做，到產後兩個月為止。

- 4 Sebelum latihan dimulai, kencing dahulu, lalu berbaring di atas alas yang keras; patut diingatkan, jangan sampai terlalu

dipaksakan atau lelah berlebihan, banyaknya gerakan makin lama semakin digandakan, usai latihan istirahat secukupnya. Cara gerakannya sebagai berikut.

做時先解小便，躺在硬板床上。起初切忌勉強或太累，次數由少漸多，做完運動，應適當休息。其方法如下：

■ Olahraga otot dada

胸部運動：

Dimulai dari hari ke 3 setelah bersalin:  
產後第3天開始。

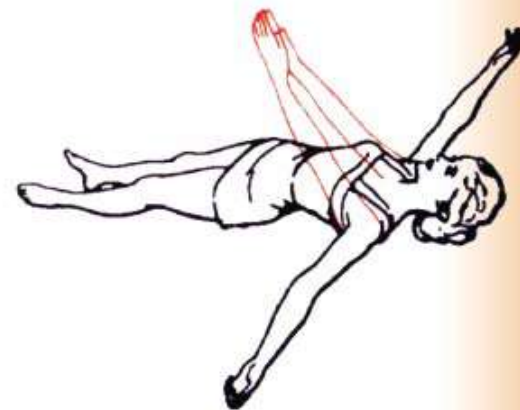
- Berbaring telentang, seluruh otot tubuh dikendurkan, lengan dan kaki diluruskan. 平躺仰臥，全身肌肉放鬆，手腳伸直。



- Lakukan pernapasan perut secara perlahan-lahan, kembangkan bagian dada sekuat mungkin.  
用腹部徐徐吸氣，盡量擴張胸部。
- Kencangkan perut bawah, keluarkan napas perlahan-lahan.  
收縮小腹，將氣徐徐呼出。
- Tahan napas, perut bawah terus dikencangkan, punggung bawah diletakkan sepenuhnya pada alas pembaringan, lalu dikendurkan kembali, demikian seterusnya, lakukan sebanyak 5 kali.  
摒氣，繼續收縮小腹，下背部緊緊貼住床面。再放鬆。共做5次。

### ■ Olahraga payudara 乳部運動：

Dimulai dari hari ke 7 setelah bersalin:  
產後第7天開始。



- Berbaring telentang, kedua lengan masing-masing direntangkan ke samping kanan dan kiri hingga sejajar bahu, lalu diletakkan secara lurus.  
仰臥床上，雙臂向左右伸展至與肩部對齊，伸直平放。

- Kedua lengan tadi diangkat perlahan-lahan serta disatukan, kemudian dikembalikan pada posisi semula seperti ditunjukkan dalam gambar, lakukan sebanyak 5 kali.

將兩手慢慢上舉合攏，再慢慢回復原位，如圖所示共做5次。

#### ■ Olahraga sendi leher

##### 頸部運動：

Dimulai dari hari ke 7 setelah bersalin:

產後第7天開始。



- Berbaring telentang di ranjang, letakkan tubuh serta anggota badan secara lurus,

telapak tangan berada serta menghadap pada samping badan. Kepala diangkat dan dibungkukkan ke depan sekuatnya hingga dagu bawah berhimpit dengan dada, kemudian kembali lagi pada posisi semula, lakukan sebanyak 10 kali. Saat melakukan latihan ini jangan sampai bagian tubuh lain turut digerakkan.

仰臥床上，全身放平，手腳伸直，手掌貼身邊。將頭昂起，盡量向前彎，下頷貼近胸部，再復原，共做10次。做此動作時，不可牽動身體其他部位。

### ■ Olahraga otot kaki

#### 腿部運動：

Dimulai dari hari ke 10 sehabis bersalin, namun bagi yang mendapat jahitan antara dubur dan alat kelamin, perlu diperlambat hingga 2 minggu sesudah melahirkan.

產後第10天可開始。但會陰縫補者需延至二週後才可開始。



- Berbaring telentang, tangan dan kaki diletakkan lurus, pertama-tama kaki kanan dan kiri diangkat ke atas

secara bergantian, bagian lutut harus tetap lurus, demikian pula posisi ujung kaki, masing-masing gerakan sebanyak 5 kali, kemudian kedua kaki diangkat bersamaan. Perlu diperhatikan, yang digunakan dalam gerakan ini adalah tenaga otot perut, bukan melalui tenaga tangan.

平躺仰臥，手腳伸直。先將左右腳輪流向上舉起，膝部需挺直，腳尖伸直，各做5下。將雙腳一起舉起。注意用腹肌操作，不可利用手力。

■ Olahraga otot pinggul  
臀部運動：

Sama seperti olahraga  
otot kaki.

與腿部運動相同。



- Berbaring telentang,  
letakkan tangan serta  
kaki secara lurus,  
telapak tangan berada  
dan menghadap pada  
samping badan, satu  
kaki diangkat ke atas  
hingga telapak kaki  
berdampingan di  
sebelah pinggul,  
sedang bagian paha  
berhimpit dengan  
bagian perut, kemudian  
diluruskan kembali ke  
posisi semula; gerakan

tersebut dilakukan  
bergantian antara kaki  
kanan dan kiri  
masing-masing sebanyak  
5 kali.

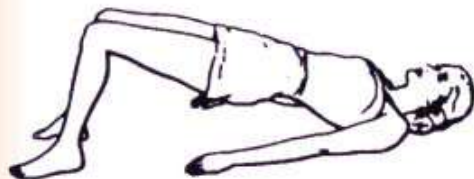
仰臥床上，手腳伸直，  
手掌貼身邊。將一腿舉  
起，使足部貼近臀部，  
大腿靠近腹部，再伸直  
放回床面，另腿做同樣  
動作。左右兩腿各做五  
次。

■ Olahraga mengencangkan otot vagina

收縮陰道運動：

Dimulai setengah bulan sesudah Bersalin.

產後半個月開始。



- Berbaring telentang, kedua tangan diletakkan lurus di atas ranjang, kedua kaki dilipat dan direntangkan selebar bentangan bahu, otot tumit kaki dikerutkan, bagian pinggul diangkat ke atas, lalu kedua lutut dihipitkan, bersamaan dengan itu kencangkan otot

bagian pinggul, pertahankan posisi demikian sampai 1-2 menit.

仰臥床上，雙手伸直平貼床面，兩腳彎曲分開與肩同寬，腳跟收縮，將臀部抬離床面。兩膝合併同時收縮臀部肌肉。保持此姿勢1-2分鐘。

- Olahraga mengencangkan otot rahim

### 收縮子宮運動：

Dimulai setengah bulan setelah Bersalin.

產後半個月開始。



- Kedua lutut direntangkan hingga selebar bentangan kedua bahu, lalu berlutut telungkup di ranjang, bagian dada dan bahu dihimpitkan pada sisi ranjang semampunya, namun pinggang harus tetap tegak lurus, sedang bagian pinggul diangkat ke atas, dubur disusutkan. Gerakan ini

dilakukan tiap hari, mungkin semula hanya dapat bertahan kurang dari satu menit, kemudian makin ditingkatkan dan sanggup mempertahankan menjadi beberapa menit.

兩膝分開與肩同寬，跪伏床上。胸與肩盡量貼近床面，腰部要挺直，臀部高舉，收縮肛門。每天由不到1分鐘開始，至保持此姿勢數分鐘。

## ■ Olahraga otot perut

### 腹部運動：

Dimulai setengah bulan  
setelah bersalin  
產後半個月開始



- Berbaring telentang di atas ranjang, letakkan kedua belah tangan bersilang di depan dada, manfaatkan tenaga otot perut dan pinggang untuk bangun duduk, lalu diulang beberapa kali. Perhatikan tidak boleh memindahkan posisi kaki, tidak diperkenankan melipat atau melekukkan lutut.  
仰臥床上，雙手交叉放在胸前，用腰腹力量使身體坐起，反覆數次。注意不可移動腳步，膝不彎曲。

## 目 錄

- Apakah yang disebut "masa sehabis bersalin"  
什麼是「產後期」？ P 1
- Perubahan fisik pada masa sehabis bersalin  
產後期生理的變化 P 2
- Getah nifas 惡露 P 3
- Payudara 乳房 P 4
- Ekskresi (pembuangan) 排泄 P 5
- Sesudah bersalin ada beberapa hal yang perlu diperhatikan  
產後應注意事項 P 5
- Bila menjumpai keadaan yang tidak normal seperti yang disebutkan di bawah ini, maka segera minta bantuan dokter kandungan dan kebidanan  
如有下列異常現象，速找婦產科醫師診治 P 9
- Olahraga sehabis bersalin  
產後運動 P 10