

Informasi Penting untuk semua ibu baru (Important Information for all new mothers)

Menjadi hamil dan melahirkan dapat mengubah fungsi kandung kemih atau usus Anda, apakah Anda telah melahirkan melalui vagina atau operasi caesar. Bagi mengurangi kemungkinan terjadi masalah, penting untuk coba membuang air kecil dalam waktu 4 jam setelah melahirkan, atau setelah kateter Anda dikeluarkan.

Pada 1-2 hari pertama:

(In the first 1-2 days:)

- Minum secara teratur (kurang lebih 1- 1½ gelas per jam).
- Coba membuang 1-2 cangkir (250-500ml) air kecil setiap kali Anda ke kakus

Pastikan bahwa Anda memberi tahu bidan Anda jika:

(Make sure you tell your midwife if:)

- Anda tampaknya tidak terasa keinginan untuk membuang air kecil, yaitu Anda ke kakus karena kebiasaan dan bukan karena terasa keinginan
- Anda hanya membuang sedikit air kecil setiap kali Anda ke kakus ATAU Anda membuang banyak air kecil setiap kali Anda ke kakus
- Kadang-kadang Anda terkencing, menetes air seni atau harus mengerang untuk membuang air kecil
- Aliran air seni tampaknya cukup pelan, atau berhenti dan bermula.
- Anda merasa bahwa Anda tidak mengosongkan kandung kemih Anda sepenuhnya sewaktu Anda ke kakus.
- Anda sembelit atau mengerang untuk membuang air besar.

Tidak aneh untuk mengalami masalah kandung kemih, sembelit atau tinja yang cair pada beberapa hari pertama, tetapi jika Anda *memberi tahu bidan Anda* ia akan memastikan bahwa Anda menerima nasihat yang benar. Ini akan membantu kandung kemih dan fungsi usus Anda kembali normal lebih dini.

Petuah untuk membantu mengosongkan kandung kemih Anda (Tips to help empty your bladder)

- ✓ **Duduk dengan pantat Anda cukup ke belakang tempat duduk kakus**
- ✓ **Pastikan bahwa kaki Anda didukung dengan baik**
- ✓ **Pastikan bahwa punggung Anda tetap tegak**
- ✓ **Jangan mengerang, tetapi kembungkan perut Anda ke depan, seperti bola basket**
- ✓ **Coba mengembuskan napas melalui mulut Anda dengan bentuk “O” – ini membantu melepaskan otot dasar pelvis Anda**
- ✓ **Akhirnya, jika Anda merasa seakan-akan tidak cukup kosong, berdiri, berjalan melingkar, duduk kembali dan coba sekali lagi, dan beri tahu bidan Anda**
- ✓ **Akhirnya, kejangkan otot dasar pelvis untuk menutup “keran”**
- ✓ **Jika Anda masih terasa ingin membuang air dalam waktu 5 menit, kembali ke kakus dan coba sekali lagi**
- ✓ **Jika lebih dari 5 menit telah berlalu, cobalah jangan mempedulikan keinginan untuk pergi sekali lagi, dan beri tahu bidan Anda**



INDONESIAN

**Informasi Perawatan Kandung
Kemih bagi semua wanita
yang telah melahirkan
(Bladder Care information for
all women who have had a baby)**

