

LAMPIRAN

TEKNIK KOMPRES PAYUDARA DENGAN DAUN KUBIS



Disusun oleh :

NIKE DIANTI SAFITRI
1615401057

**POLTEKKES KESEHATAN
TANJUNG KARANG
JURUSAN DIII KEBIDANAN
T.A 2019**

PENGERTIAN BENDUNGAN ASI

Bendungan ASI adalah pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferi atau oleh kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu.

Penyebab Bendungan ASI

Bendungan disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi tidak cukup sering menyusui, produksi meningkat, terlambat menyusukan, hubungan dengan bayi (bonding) kurang baik dan dapat pula karena adanya pembatasan waktu menyusui.

TEKNIK KOMPRES DENGAN DAUN KUBIS

1. Pilih daun kol yang masih segar, daun diambil secara utuh perlembar dan usahakan tidak robek.



2. Setelah itu jangan lupa cuci bersih daun kol, kemudian daun kol didinginkan dalam freezer sekitar 20 – 30 menit,



3. Setelah didinginkan tutupi semua area payudara yang bengkak dan sehat dengan daun kol tadi, kompres payudara selama 20 – 30 menit atau sampai si daun kol tersebut layu.



4. Untuk memudahkan dalam beraktifitas, teman – teman bisa menyelipkan daun kol tadi didalam bra,



Lakukan dua kali sehari selama 3 hari !!!

TERIMAKASIH