132

BAKTI HUSADA

INDONESIA SEHAT 2010

BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK

BAWALAH BUKU INI!
setiap pergi ke tempat pelayanan kesehatan

Nama Ibu : _____

Nama Anak : _____

DINAS KESEHATAN KABUPATEN KAPUAS
Proyek Peningkatan Pelayanan Kesehatan Masyarakat
Kabupaten Kapuas
2002

BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK

Propinsi Kalimantan Tengah

Nama Ibu : _____

Nama Anak : _____

DINAS KESEHATAN KABUPATEN KAPUAS
Proyek Peningkatan Pelayanan Kesehatan Masyarakat
Kabupaten Kapuas
2002

Katalog Dalam Terbitan. Departemen Kesehatan
362.198
Ind Indonesia. Departemen Kesehatan RI
b Buku Kesehatan Ibu dan Anak :
-- Jakarta : Departemen Kesehatan dan JICA (Japan International Cooperation Agency), 1997.

Judul :

1. MOTHER - CHILD RELATIONS
2. MATERNAL - CHILD NURSING
3. MATERNAL HEALTH SERVICES

PENJELASAN TENTANG BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK

- **Dapatkan informasi yang penting :**
  Setelah memperoleh Buku Kesehatan Ibu dan Anak, baca dengan seksama seluruh isi buku ini karena buku ini memuat hal-hal penting yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak. Bila ada hal yang kurang jelas tentang isi buku, tanyakan kepada tenaga kesehatan terdekat.

- **Bawalah setiap kali :**
  Buku ini dapat digunakan sebagai alat untuk memantau kesehatan ibu dan anak anda. Bawalah buku ini setiap kali ibu hamil atau anak pergi ke POSYANDU, PUSKESMAS, POLIDES, RUMAH BERSALIN, RUMAH SAKIT.

- **Catatlah keadaan kesehatan ibu dan anak :**
  Buku ini merupakan alat untuk pencatatan tentang keadaan kesehatan ibu dan anak, sejak ibu hamil sampai masa nifas dan bayi baru lahir sampai umur 5 tahun. Catat ke Buku KIA ini keadaan kesehatan ibu dan anak.

- **Sayang Buku :**
  Jaga buku ini baik-baik agar tidak hilang, karena buku ini sangat berguna sebagai informasi / catatan tentang riwayat kesehatan sampai anak anda memasuki Sekolah Dasar.

- **Satu buku untuk satu anak :**
  Bila anda hamil kembar atau ganda, minta kepada petugas kesehatan yang terdekat satu buku untuk setiap anak.

DAFTAR ISI

Halaman

I. IDENTITAS DAN LATAR BELAKANG KELUARGA ... 1

II. PEMANTAUAN DAN PENYULUHAN KESEHATAN IBU DAN BAYI BARU LAHIR

A. IBU HAMIL 2
B. IBU BERSALIN DAN NIFAS 9
C. BAYI BARU LAHIR (NEONATAL) 12
D. KELUARGA BERENCANA 16

III. PENJELASAN UMUM TENTANG KESEHATAN ANAK

A. IMUNISASI 17
B. LINGKARAN KEPALA ANAK (LIKA) 18
C. KARTU MENUJU SEHAT (KMS) ANAK 19
D. STIMULASI TUMBUH KEMBANG ANAK 23
E. PENYAKIT YANG SERING TERDAPAT PADA ANAK 24

IV. PEMANTAUAN DAN PENYULUHAN KESEHATAN ANAK

A. BAYI UMUR 0 - 30 HARI 28
B. BAYI UMUR 1 - 4 BULAN 30
C. BAYI UMUR 4 - 6 BULAN 32
D. BAYI UMUR 6 - 9 BULAN 34
E. BAYI UMUR 9 - 12 BULAN 36
F. ANAK UMUR 12 - 18 BULAN 38
G. ANAK UMUR 18 - 24 BULAN 40
H. ANAK UMUR 2 - 3 TAHUN 41
I. ANAK UMUR 3 - 4 TAHUN 44
J. ANAK UMUR 4 - 5 TAHUN 45

V. CATATAN KESEHATAN IBU DAN ANAK 47

I. IDENTITAS DAN LATAR BELAKANG KELUARGA

No. Reg. : _____ Tanggal : _____

Nama Ibu : _____

Umur Ibu : _____ Tahun Gol. darah Ibu : _____

Umur Waktu Nikah : _____ Tahun L I L A : ___cm

Pendidikan Ibu : tidak sekolah, SD / SMP / SMA / PT*)

Pekerjaan Ibu : _____

Nama Anak : _____

Tgl. Lahir : _____

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *)

Nama Suami : _____

Umur Suami : _____ Tahun

Pendidikan Suami : tidak sekolah, SD / SMP / SMA / PT*)

Pekerjaan Suami : _____

Alamat : Jl. _____

Kelurahan : _____

RW : _____ RT : _____

**** Coret yang tidak perlu***

II. PEMANTAUAN DAN PENYULUHAN KESEHATAN IBU DAN BAYI BARU LAHIR

A. IBU HAMIL

DIISI OLEH TENAGA KESEHATAN

1. RIWAYAT KEHAMILAN DAN PERSALINAN SEBELUMNYA

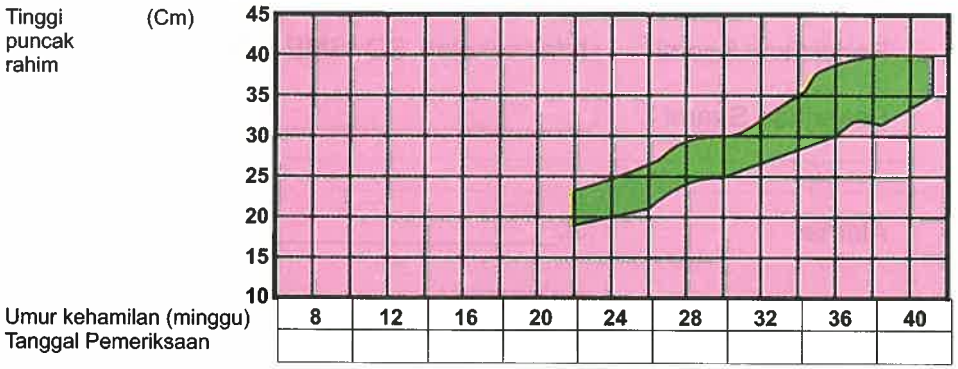
Riwayat Obstetri G : _____, P : _____, A : _____
Jumlah anak hidup : _____
Jumlah lahir mati : _____
Jarak persalinan terakhir (tahun) : _____
Penolong persalinan terakhir, sebutkan _____
_____
Cara persalinan yang lalu :
1. Spontan / biasa
2. Buatan, sebutkan : _____

Penggunaan kontrasepsi sebelum kehamilan ini, sebutkan :
_____

Diisi oleh tenaga kesehatan

2. PEMERIKSAAN KEHAMILAN

a. Grafik Kehamilan



b. Perkiraan Persalinan
Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT)
Tanggal : _____
Hari Taksiran Persalinan (HTP)
Tanggal : _____

c. Pemeriksaan Rutin

Umur kehamilan (minggu)	8	12	16	20	24	28	32	36	40
Tanggal pemeriksaan									
Keluhan									
Berat Badan (Kilogram)									
Tekanan darah (mmHg)									
Edema / bengkak pada kaki									
Letak janin									
Detak jantung janin									
Hb :___ gram%/HB:___%									
Tablet Tambah Darah									
Kapsul Minyak Beryodium									
Imunisasi TT (TT1, TT2, TTU)									
Keadaan gigi/mulut : Gigi lubang / gusi bengkak / berdarah									
Tempat pelayanan / petugas :									
Nasehat :									

Bila tinggi puncak rahim berada di luar daerah hijau pada grafik kehamilan atau bila ditemukan keadaan tidak normal pada ibu hamil dan janin, ibu perlu segera dirujuk ke Puskesmas.

Kalau ibu hamil diperiksa pada minggu-minggu lain, dicatat pada format tersendiri (hal. 47)

3. RENCANA PERSALINAN PADA KEHAMILAN SEKARANG

Ibu Hamil dengan keadaan di bawah ini, dianjurkan bersalin dengan tenaga kesehatan :

Diisi oleh kader / ibu hamil

- ☐ Umur kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun
- ☐ Jarak kehamilan kurang dari 2 tahun
- ☐ Pernah melahirkan lebih dari 4 kali
- ☐ Mengalami kesulitan pada persalinan yang lalu (bayi lahir sungsang, bayi tidak cukup umur, operasi pada waktu melahirkan, kejang-kejang dan lain-lain)
- ☐ Tinggi badan kurang dari 145 cm
- ☐ Lingkar lengan atas kurang dari 23,5 cm
- ☐ Mempunyai riwayat penyakit menahun (misalnya : malaria, TBC, sakit jantung)

Ibu hamil dengan keadaan di bawah ini, dianjurkan bersalin di Rumah Sakit :

Diisi oleh tenaga kesehatan

- ☐ Anemia berat (HB kurang dari 8 gram %)
- ☐ Tekanan darah tinggi (lebih dari 140/90 mmHg)
- ☐ Edema yang nyata
- ☐ Letak sungsang pada hamil pertama
- ☐ Letak lintang pada kehamilan lebih dari 32 minggu
- ☐ Kemungkinan atau ada janin kecil
- ☐ Kemungkinan atau ada kehamilan ganda
- ☐ Kemungkinan atau ada janin besar

4. TANDA BAHAYA PADA KEHAMILAN DAN PERSALINAN YANG PERLU SEGERA DIRUJUK KE PETUGAS KESEHATAN RUMAH SAKIT

☐ *Keluar darah dari jalan lahir*

☐ *Keluar air ketuban sebelum waktunya*

☐ *Kejang*

☐ *Gerakan janin tidak ada atau berkurang*

☐ *Demam*

☐ *Nyeri hebat di perut*

☐ *Sakit kepala atau kaki bengkak*

☐ *Muntah terus dan tidak bisa makan pada kehamilan muda*

☐ *Selaput kelopak mata pucat*

5. PETUNJUK AGAR IBU DAN BAYI SEHAT

- Makanan bergizi seimbang diperlukan untuk :
  - Menjaga kesehatan dan gizi ibu tetap baik.
  - Menjaga kelangsungan pertumbuhan normal bayi dalam kandungan sehingga bayi lahir sehat.
  - Mempersiapkan produksi ASI.
- Makan 1 - 2 piring lebih banyak dari biasanya selama hamil dan menyusui.

- Makan aneka ragam makanan 4 - 5 sehari untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu selama hamil dan menyusui.
- Tambahlah dengan makanan selingan pada pagi dan sore hari seperti kolak pisang, bubur kacang hijau, lemper dan lain-lain.
- Makan makanan sumber zat besi yaitu bahan makanan hewani, kacang-kacangan dan sayuran hijau tua.

Bahan Makanan Gizi Seimbang

Gunakan garam beryodium setiap kali masak

- Periksa kehamilan setiap bulan agar bila ditemukan gangguan / kelainan pada ibu hamil dan bayi yang dikandung dapat segera ditolong tenaga kesehatan.

- Timbang berat badan setiap bulan untuk memantau pertambahan berat badan selama kehamilan.
- Selama kehamilan kenaikan berat badan sekitar 7 - 12 kg.

- Minum tablet tambah darah 1 tablet sehari sekurang-kurangnya 90 tablet selama hamil, sampai 40 hari setelah melahirkan.

Di daerah Endemik GAKY (**Gangguan Akibat Kekurangan Yodium**) ibu hamil harus minum 1 kapsul Minyak Beryodium.

- ***Mintalah Imunisasi TT dua kali sebelum kehamilan 8 bulan.***
- Imunisasi TT dua kali untuk mencegah penyakit tetanus pada bayi baru lahir.
- Penyakit tetanus merupakan salah satu penyebab tersering kematian bayi.

- ***Jaga kebersihan diri***
- Mandi sekurang-kurangnya 2x sehari.
- Gosok gigi dengan pasta gigi yang mengandung fluor sekurang-kurangnya 2 kali yaitu, pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur.
- Jika muntah segera kumur-kumur.

- ***Cukup istirahat kurangi kerja berat***
- Ibu hamil perlu istirahat, berbaring siang hari 1 - 2 jam. Tenaga yang tersedia waktu istirahat sangat bermanfaat untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan janin.
- Keluarga siap menerima kehadiran bayi dan merawat bayi dengan penuh kasih sayang.

- ***Rawatlah payudara***
- Ibu hendaknya merencanakan menyusui bayi sejak hamil muda.
- Bersihkan puting susu dengan minyak kelapa, bagi yang puting-nya ke dalam, tarik perlahan-lahan agar puting menjadi keluar. Lakukan hal ini setiap hari.

B. IBU BERSALIN DAN NIFAS

1. TANDA-TANDA AKAN MELAHIRKAN

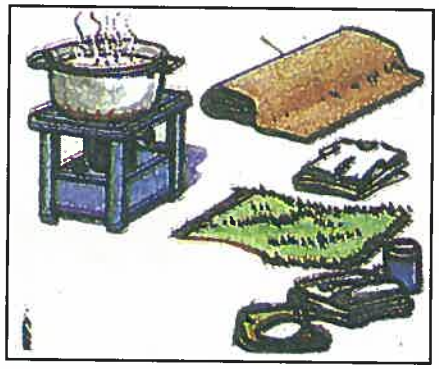
- Rasa mulas yang semakin sering dan semakin kuat.
- Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir.
- Pecahnya selaput ketuban dengan ditandai oleh keluarnya cairan ketuban dari jalan lahir.
- Merasa seperti mau buang air besar bila bayi akan lahir.

Bila ada salah satu tanda akan melahirkan segera hubungi bidan/ dokter. Usahakan kencing sesering mungkin. Banyak berjalan-jalan bila masih memungkinkan.

2. PERSIAPAN SEBELUM MELAHIRKAN DI RUMAH

- Siapkan tempat bersalin dengan alas yang bersih dan kering. Usahakan kamar bersih dan penerangan cukup.
- Siapkan air mendidih di atas kompor / tungku apabila sewaktu-waktu diperlukan untuk merebus alat-alat seperti : gunting, tali dan sebagainya.

- Siapkan sabun untuk cuci tangan penolong persalinan. Cuci tangan penolong menggunakan air bersih yang mengalir (air kran dan atau sebagainya).
- Siapkan beberapa kain yang lembut, handuk dan pakaian bayi yang bersih dan kering.
- Siapkan kain dan pakaian ganti yang bersih dan kering bagi ibu setelah melahirkan.
- Alat-alat untuk pertolongan persalinan disiapkan oleh bidan.



3. TANDA BAHAYA PADA WAKTU MELAHIRKAN

- Bayi tidak lahir dalam 12 jam jarak mulai terasa mulas.
- Keluar darah dari jalan lahir sebelum kelahiran.
- Tali pusat atau anggota badan bayi menumbung / keluar lebih dulu.
- Ibu tidak kuat mengejan.
- Ibu kejang-kejang
- Air ketuban berbau busuk atau berwarna keruh.
- Keluar darah banyak setelah bayi lahir.

Bila ada tanda bahaya, Ibu harus segera di bawa ke RUMAH SAKIT

4. KEADAAN IBU DAN BAYI PASCA PERSALINAN

Diisi oleh tenaga kesehatan

Pemeriksaan Ibu bersalin bayi dan nifas

Tanggal persalinan : _____ Umur kehamilan : _____ minggu

Penolong persalinan	:	[ ] Dokter	[ ] Bidan
		[ ] Nakes lain	[ ] Dukun bayi
		[ ] Keluarga	[ ] Lain-lain
Tempat persalinan	:	[ ] Rumah sendiri	[ ] Rumah dukun
		[ ] Rumah bidan	[ ] Rumah Sakit
		[ ] Klinik bersalin	[ ] Puskesmas
		[ ] Polindes	
Cara persalinan	:	[ ] Spontan	[ ] Buatan
Keadaan bayi	:	[ ] Sehat	[ ] Sakit
		[ ] Lahir mati	[ ] Cacat bawaan
Jenis kelamin	:	[ ] Laki-laki	[ ] Perempuan
Berat lahir	:	_____ gram	
Panjang lahir	:	_____ cm	LIDA : _____ cm
Keadaan bayi saat lahir	:	[ ] Segera menangis	[ ] Menagis beberapa saat
		[ ] Seluruh tubuh kemerahan	[ ] Anggota gerak biru
		[ ] Tidak menangis	[ ] Seluruh tubuh biru
Alat potong tali pusat	:	[ ] Gunting	[ ] Lain-lain .....
		[ ] Direbus	[ ] Tidak direbus
Perwatan tali pusat	:	[ ] Povidon iodine	[ ] Lain-lain .....
Pemberian ASI pertama	:	[ ] Dalam 30 menit	[ ] Lebih dari 30 menit
		[ ] Tidak diberikan	
Keadaan ibu	:	[ ] Sehat	[ ] Sakit
		[ ] Meninggal	
Kelainan pada ibu setelah melahirkan	:	[ ] Pendarahan	[ ] Demam
		[ ] Kejang	[ ] Lochia berbau
		[ ] Lain-lain	
Tindakaan	:	[ ] Vitamin A nifas	[ ] Tab. Besi nifas
		[ ] Kapsul Minyak Beryodium	

Tanggal dirujuk : _____
Sebab dirujuk : _____
Dirujuk ke : _____

C. BAYI BARU LAHIR (NEONATAL)

1. PERHATIAN SETELAH MELAHIRKAN

a. Menyusui bayi dalam 30 menit setelah lahir. Beri Asi saja sampai bayi umur 4 bulan (ASI Eksklusif).

b. Segera lapor kelahiran bayi ke kader Dasa Wisma untuk pengisian catatan kelahiran, demikian juga bila terjadi kematian ibu dan bayi.

c. Periksa kesehatan ibu dan bayi baru lahir pada petugas kesehatan sekurang-kurangnya 2 kali dalam bulan pertama yaitu pada umur 1 - 7 hari dan 8 - 30 hari.

2. MENJAGA AGAR BAYI BARU LAHIR TETAP HANGAT

Bayi baru lahir mudah terkena serangan dingin yang seringkali berakhir dengan kematian, terutama pada bayi lahir kurang bulan. Untuk mencegahnya, lakukan langkah-langkah berikut :

a. Letakkan bayi di dada ibu agar terjadi kotak kulit ibu dan bayi. Kotak kulit menyebabkan panas tubuh ibu menghangatkan tubuh bayi.

b. Ruangan tidur bayi harus hangat dan bersih.

c. Bayi jangan diletakkan di tempat berangin seperti depan pintu, dekat jendela terbuka.

d. Bungkus tubuh bayi dengan kain / selimut kering, bersih dan lembut. Kepala ditutup topi.

e. Segera ganti pakaian, sarung bantal, kain atau selimut bila basah.

3. PEMBERIAN AIR SUSU IBU

a. Hal-hal penting tentang air susu ibu (ASI)

1. ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi.
2. Menyusui menumbuhkan jalinan rasa kasih sayang yang penting untuk tumbuh kembang dan kecerdasan anak.
3. ASI, terutama kolostrum, mengandung zat kekebalan.
4. ASI bersih dan mudah diberikan.

b. Cara menyusui yang baik

1. Cuci tangan dahulu sebelum menyusui.
2. Bayi dipangku, letakkan kepala bayi pada siku ibu dan tangan ibu menahan bokong bayi.
3. Tubuh bayi menghadap ibu, perut bayi menempel pada badan ibu
4. Sentuhkan puting susu pada bibir atau pipi bayi untuk merangsang agar mulut bayi terbuka lebar.
5. Setelah mulut bayi terbuka lebar, segera masukkan puting dan sebagian besar lingkaran hitam di sekitar puting (areola) ke mulut bayi.
6. Menyusui bayi dengan payudara kiri dan kanan secara bergantian.

4. MERAWAT TALI PUSAT

Tujuan merawat tali pusat adalah untuk mencegah terjadinya penyakit tetanus pada bayi baru lahir.

a. Bersihkan luka tali pusat dengan menggunakan Povidone Iodine/Betadine.

b. Setalah itu **tutup** dengan **kain kasa bersih dan kering** yang sudah dibubuhi Povidone Iodine/Betadine.

c. Jaga agar tali pusat selalu terbungkus kain kasa bersih dan kering.

d. Bersihkan setiap hari sampai tali pusat lepas.

5. MENCEGAH PENYAKIT TETANUS PADA BAYI BARU LAHIR

Penyakit ini disebabkan karena masuknya kuman Tetanus melalui luka tali pusat. Kuman masuk bila luka tali pusat tidak bersih atau karena ditaburi ramu-ramuan.

a. Tanda-tandanya :

1. Bayi yang semula biasa menetek dengan baik tiba-tiba tidak bisa.
2. Mulut mencucut seperti mulut ikan.
3. Kejang-kejang, terutama bila disentuh, terkena sinar, atau mendengar suara keras.

b. Penyakit ini dapat dicegah melalui :

1. Ibu pada waktu hamil mendapat imunisasi TT sebanyak 2 kali, sehingga ibu dan bayi kebal terhadap kuman tetanus.
2. Pemotongan tali pusat dengan alat yang sudah direbus.
3. Perawatan tali pusat yang bersih sampai lepas.

6. PEMERIKSAAN KESEHATAN NEONATAL

Diisi oleh tenaga Kesehatan

JENIS PEMERIKSAAN	KUNJUNGAN NEONATAL	
	1 - 7 hari	8 - 30 hari
Berat bayi (gram)		
Pemantauan LIKA (cm)		
Keadaan tali pusat (tulis K = Kering atau B = Basah)		

Tanda bahaya atau gejala sakit. Tulis (+) bila ada atau (-) bila tidak ada

Gerakan lemah, tidak aktif		
Nafas cepat, sesak nafas, sukar nafas		
Panas (P) atau tubuh teraba dingin (D)		
Tubuh kuning		
Kejang		
Perut buncit / kembung		
Bayi merintih		
Bayi tiba-tiba tidak mau atau tidak dapat menyusu		

Bila tanda bahaya atau gejala (+) segera rujuk ke puskesmas atau rumah sakit .

D. KELUARGA BERENCANA

1. PELAYANAN KELUARGA BERENCANA

Diisi oleh tenaga Kesehatan

Metode yang digunakan pada saat ini

☐ IUD ☐ Suntikan ☐ Implan ☐ Pil
☐ Kondom ☐ Operasi ☐ Tidak KB ☐ Lain-lain

Tanggal mendapatkan pelayanan : _____

2. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Keluarga Berencana adalah pengaturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, peningkatan kesejahteraan keluarga untuk mewujudkan Keluarga Kecil, Bahagia, Sehat dan Sejahtera.

Keadaan yang berakibat kurang baik bagi kesehatan ibu dan anak adalah :

- Melahirkan pada umur kurang dari 20 tahun
- Melahirkan pada umur lebih dari 35 tahun
- Melahirkan dengan jarak kurang dari 2 tahun
- Melahirkan anak lebih dari 4 kali

Dapatkan informasi tentang KB dari petugas KB.

Diskusikan dengan suami dan petugas kesehatan dalam memilih cara KB yang paling sesuai.

Sebelum pelayanan KB agar meminta persetujuan dari suami.

III. PENJELASAN UMUM TENTANG KESEHATAN ANAK

A. IMUNISASI

Diisi oleh tenaga kesehatan

1. CATATAN PEMBERIAN IMUNISASI

JENIS IMUNISASI	TANGGAL DIBERIKAN IMUNISASI			
	I	II	III	IV
B.C.G.				
HEPATITIS B*				
D.P.T				
POLIO				
CAMPAK				

2. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

a. Manfaat imunisasi
Imunisasi adalah pemberian kekebalan agar bayi tidak mudah tertular penyakit-penyakit : Hepatitis B, Tuberculosa, Difteri, Batuk Rejan, Tetanus, Polio dan Campak.

b. Berikan imunisasi sedini mungkin secara lengkap untuk mencegah timbulnya penyakit-penyakit tersebut di atas.

c. Jadwal imunisasi.

1) Bayi yang lahir di RS

Umur	Jenis Imunisasi
0 bulan	HB1, BCG, Polio 1
2 bulan	HB2, DPT1, Polio 2
3 bulan	HB3, DPT2, Polio 3
4 bulan	DPT 3, Polio 4
9 bulan	Campak

2) Bayi yang datang di Posyandu/ Puskesmas

Umur	Jenis Imunisasi
2 bulan	BCG, Polio1, DPT1
3 bulan	HB1, Polio2, DPT2
4 bulan	HB2, Polio3, DPT3
9 bulan	HB3, Polio 4 + Campak

B. LINGKAR KEPALA ANAK (LIKA)

1. MENGAPA PERLU MEMANTAU LIKA :

Untuk mengetahui secara dini kemungkinan ada kelainan / gangguan dalam pertumbuhan dan perkembangan otak atau penyakit infeksi.

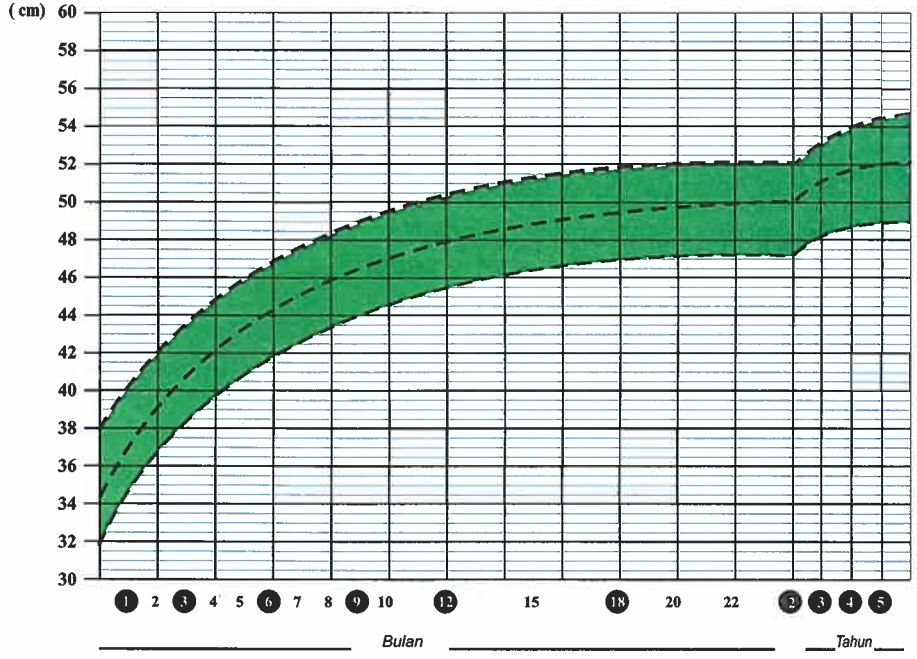
2. JADWAL PEMANTAUAN LIKA :

- Pada bayi umur 8 - 30 hari, 3 bulan, 6 bulan, 9 bulan dan 12 bulan.
- Pada anak balita umur 18 bulan, 24 bulan, 3 tahun, 4 tahun dan 5 tahun.

Anjuran rujukan : Bila LIKA berada di luar daerah hijau, segera rujuk ke Rumah Sakit

Diisi oleh tenaga kesehatan

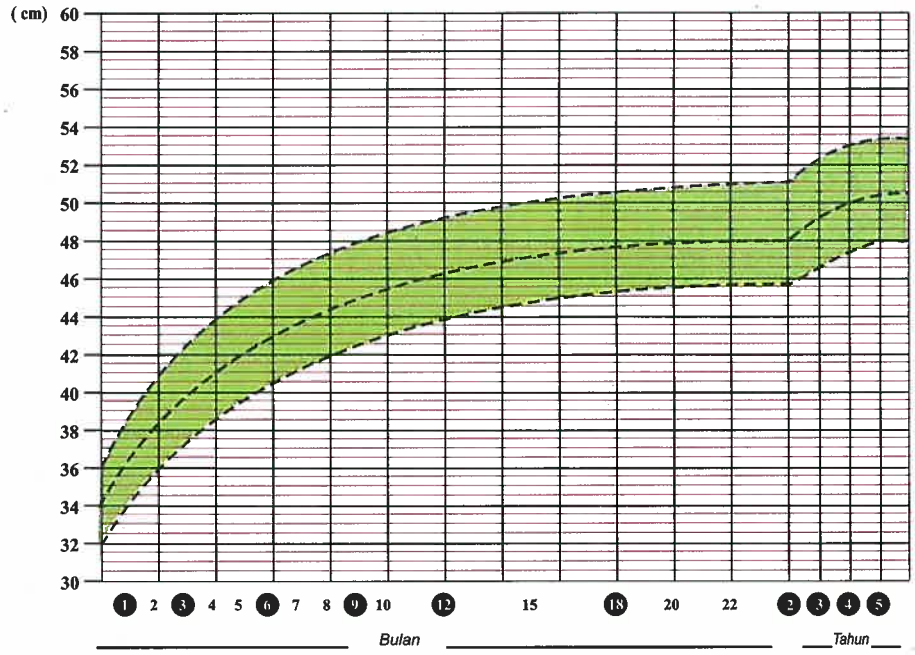
Lingkaran Kepala Anak Laki-laki



Lingkaran hitam menunjukkan umur bayi / anak untuk dilakukan pengukuran LIKA

Diisi oleh tenaga kesehatan

Lingkar Kepala Anak Perempuan



Lingkaran hitam menunjukkan umur bayi / anak untuk dilakukan pengukuran LIKA

C. KARTU MENUJU SEHAT (KMS) BALITA

Anak sehat, jika setiap bulan berat badan anak bertambah dan garis pertumbuhannya mengikuti pita warna hijau atau berpindah ke warna hijau di atasnya.

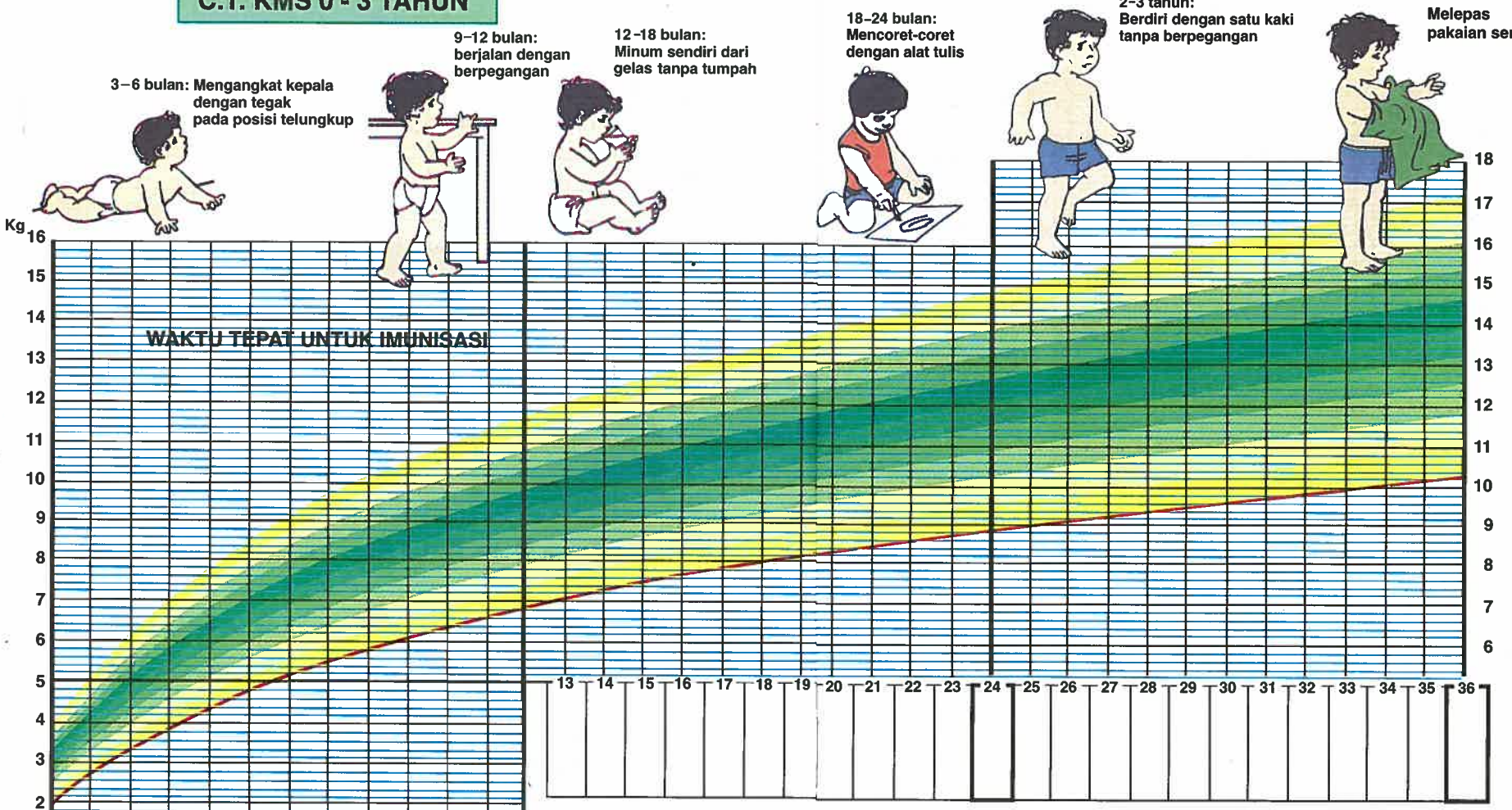
Ibu telah memberikan yang terbaik, **teruskan kebiasaan tersebut** dan timbanglah lagi bulan depan.

Anak tidak sehat, jika berat badan anak berkurang/turun tetap/ dibandingkan dengan bulan lalu, ditandai dengan berpindah ke pita warna di bawahnya.

Teruskan pemberian ASI lebih sering dan berilah makanan lebih banyak.

Mintalah nasehat bidan atau Petugas Puskesmas, jika berat badan berada **di bawah** Garis Merah.

C.1. KMS 0 - 3 TAHUN



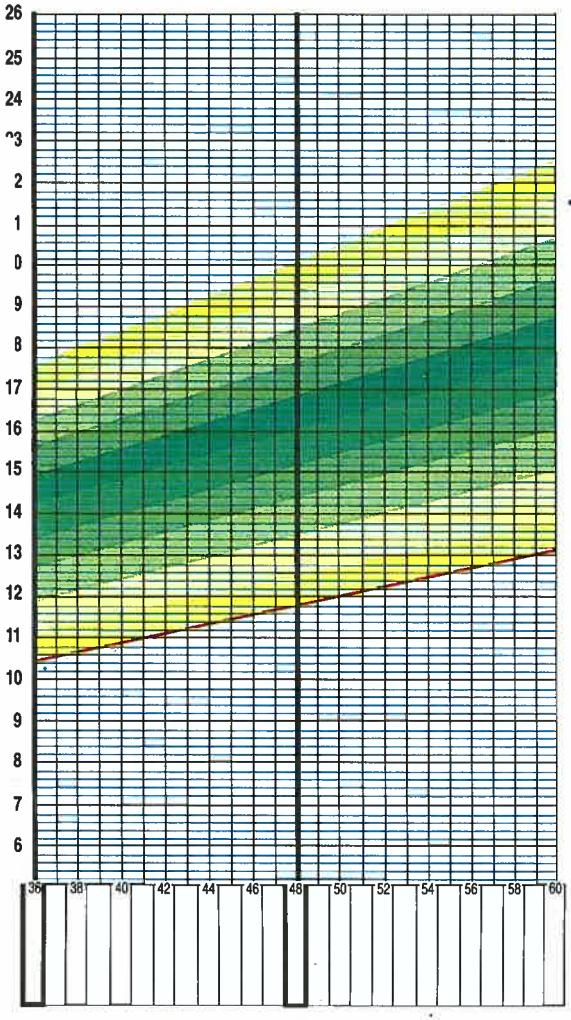
CATATAN PEMBERIAN VITAMIN A

BULAN	Umur 6 - 12 Bulan	Umur 1 - 2 Tahun	Umur 2 - 3 Tahun
Februari	Tanggal :	Tanggal :	Tanggal :
Agustus	Tanggal :	Tanggal :	Tanggal :

Anak yang sehat bertambah umur bertambah berat badan

C.2. KMS 3 - 5 TAHUN

3-4 tahun : Mengenal dan menyebutkan paling sedikit 1 warna



4-5 tahun : Mencuci dan mengeringkan tangan tanpa bantuan

CATATAN PEMBERIAN VITAMIN A

BULAN	Umur 3 - 4 Tahun	Umur 4 - 5 Tahun
Februari	Tanggal :	Tanggal :
Agustus	Tanggal :	Tanggal :

D. STIMULASI TUMBUH KEMBANG ANAK

Stimulasi tumbuh kembang adalah kegiatan untuk merangsang kemampuan dan tumbuh kembang anak yang dilakukan oleh ibu dan keluarga untuk membantu anak tumbuh kembang sesuai umurnya.

Jenis perkembangan anak yang dipantau dan distimulasi meliputi : kemampuan gerak, berbicara dan kecerdasan serta kemampuan bergaul dan kemandirian anak.

Pemberian STIMULASI tumbuh kembang anak adalah :

1. Mengajar / melatih anak dalam berbagai kegiatan seperti : bermain, berlari, menari, menulis, menggambar, makan/minum sendiri, membantu orang tua, menghitung dan membaca.

2. Pemberian stimulasi dilaksanakan secara bertahap, berkelanjutan dan terus menerus.

3. Menggunakan benda atau barang / alat yang ada disekitar anak dan tidak berbahaya bagi anak.

4. Jangan memaksa apabila anak tidak mau melakukan kegiatan stimulasi demikian pula bila anak sudah bosan.

5. Beri pujian setiap anak berhasil melakukan kegiatan stimulasi yang sesuai dengan tingkat umurnya.

6. Stimulasi dilakukan dengan penuh kasih sayang dan dalam suasana yang menyenangkan.

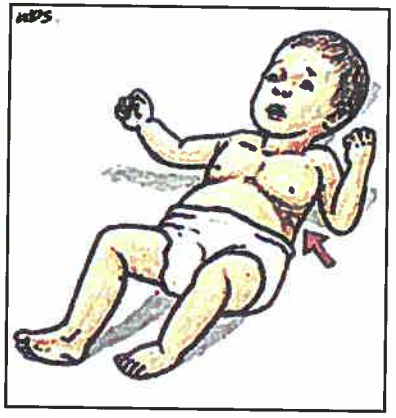
E. PENYAKIT YANG SERING TERDAPAT PADA ANAK

1. ISPA (INFEKSI SALURAN PERNAPASAN AKUT)

a. Batuk Pilek dengan **napas cepat dan / sukar bernapas** merupakan penyakit yang sering berakhir dengan **kematian** pada balita.

b. **Dikatakan napas cepat pada anak, jika :**
- Umur kurang dari 2 bulan napas 60 kali per menit atau lebih
- Umur 2 bulan - kurang dari 1 tahun napas 50 kali/menit atau lebih
- Umur 1 tahun - 5 tahun napas 40 kali per menit atau lebih

Dikatakan sukar bernapas apabila ada cekungan dinding dada di antara iga dan ulu hati.



Bila ditemui tanda-tanda tersebut segera bawa ke tenaga kesehatan

c. Batuk Pilek tanpa disertai tanda napas cepat dan / sukar bernapas dirawat di rumah dengan cara :
1. Teruskan pemberian ASI bila bayi masih menyusu.
2. Beri makanan dan minuman lebih banyak dalam bentuk lunak atau cair dan hangat.
3. Bersihkan hidung agar tidak terganggu pernapasannya.
4. Beri obat tradisional sebagai berikut : campuran 1 sendok teh air jeruk nipis dan 1 sendok teh kecap manis / madu.

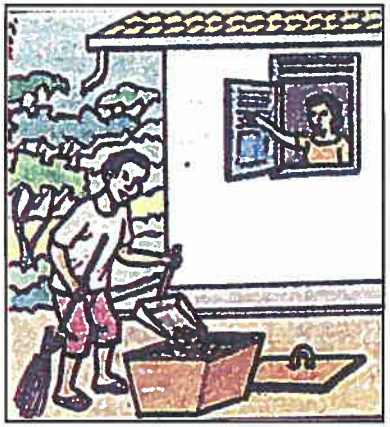
Bila dalam 3 hari tidak ada perbaikan atau makin memburuk segera bawa ke tenaga kesehatan

d. Cara Pencegahan ISPA

Jauhkan anak dari penderita batuk

Jangan merokok di dekat anak

Beri makanan bergizi setiap hari



Jaga kebersihan lingkungan dan sirkulasi udara di sekitar rumah

Batuk pilek disertai tanda sukar bernafas harus dirawat di rumah sakit

2. DIARE

a. Diare adalah perubahan bentuk kotoran anak yang semula padat berubah menjadi lembek atau cair dan buang air besar 3 kali atau lebih dalam 24 jam.

b. Bila anak diare :

1. Perbanyak pemberian minuman, misalnya : ASI, air matang, air sayuran, oralit.

Cara pemberian oralit dan takarannya :

Tuangkan 1 bungkus oralit ke dalam 1 gelas air matang (200 cc) atau air minum dan aduk sampai rata

Minumkan segera cairan oralit sedikit demi sedikit sampai anak tidak merasa haus lagi dengan takaran sebagai berikut :

TAKARAN PEMBERIAN ORALIT		
	3 Jam Pertama	Selanjutnya setiap kali mencret
Anak di bawah 1 tahun	1 1/2 gelas	1/2 gelas
Anak di bawah 5 tahun (anak balita)	3 gelas	1 gelas

2. ASI tetap diberikan terutama pada bayi. Untuk anak yang tidak menyusu pemberian makanan lunak tetap diteruskan.

3. Segera dibawa ke petugas kesehatan, bila anak tidak membaik dalam dua hari atau bila ada tanda-tanda :
   - buang air besar encer berkali-kali
   - muntah berulang-ulang
   - rasa haus yang nyata
   - demam
   - makan atau minum sedikit
   - darah / nanah dalan tinja

c. Cara pencegahan diare :

1. Pemberian hanya ASI saja pada bayi sampai usia 4 bulan.
2. Mencuci tangan dengan sabun setelah berak dan sebelum memberi makan anak.
3. Menggunakan jamban dan menjaga kebersihannya.
4. Membuang tinja anak di jamban.
5. Makanan dan minuman menggunakan air matang.

IV. PEMANTAUAN DAN PENYULUHAN KESEHATAN ANAK

A. BAYI UMUR 0 - 30 HARI

Diisi oleh ibu / kader

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Pada umur 1 bulan, bayi sudah bisa :

	Ya
a. Mengisap ASI dengan baik	☐
b. Menggerakkan kedua lengan dan kaki secara aktif sama mudahnya	☐
c. Mata bayi sesekali menatap ke mata ibu.	☐
d. Mulai mengeluarkan suara.	☐

Bila ada yang belum dapat dilakukan, maka yang perlu dilakukan ibu :
- ***Stimulasi lebih sering.***
- ***Bila dalam 1 bulan tidak ada perubahan segera ke petugas kesehatan.***

2. STIMULASI DINI DI RUMAH

a. Ketika bayi anda rewel, cari penyebabnya dan peluk dia dengan penuh kasih sayang.

b. Gantung benda-benda yang berbunyi atau berwarna cerah di atas tempat tidur bayi agar bayi dapat melihat benda tersebut bergerak-gerak dan berusaha menendang / meraih benda tersebut.

c. Latih bayi mengangkat kepala dengan cara meletakkannya pada posisi telungkup.

d. Ajak bayi anda tersenyum terutama ketika ia tersenyum kepada anda.

3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 0 - 30 hari :

a. Ukur LIKA sekurang-kurangnya 1 kali pada umur 8 - 30 hari.

b. Timbang berat badan.

c. Beri ASI saja sampai umur 4 bulan (ASI Eksklusif) karena produksi ASI pada periode tersebut sudah mencukupi kebutuhan bayi untuk tumbuh kembang yang sehat.

d. Minta imunisasi sesuaikan dengan jadwal imunisasi pada halaman 17.

B. BAYI UMUR 1 - 4 BULAN

Diisi oleh ibu / kader

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Pada umur 4 bulan, bayi sudah bisa :

a. Menegakkan kepalanya pada saat telungkup. ☐

b. Menggenggam mainan yang disentuhkan pada telapak tangannya. ☐

c. Mengikuti gerakan anda dengan menggerakkan kepalanya dari satu sisi ke sisi yang lain. ☐

d. Membalas senyuman. ☐

Bila ada yang belum dapat dilakukan, maka yang perlu dilakukan ibu :
- ***Stimulasi lebih sering.***
- ***Bila dalam 1 bulan tidak ada perubahan segera ke petugas kesehatan.***

2. STIMULASI DINI DI RUMAH

a. Ungkapkan kasih sayang anda dan rasa perasaan aman dengan berbicara lembut.
Sering membuai bayi, memeluk, mencium, menyanyikan lagu, dan lainnya.

b. Tiru ocehan, gerakan dan mimik bayi. Bayi sering diajak bicara, dengarkan

berbagai suara misalnya suara burung, kerincingan, ayam, dan lain-lain.

c. Latih bayi membalikkan badan dari telentang ke telungkup.

d. Latih bayi menggenggam benda dengan kuat. Letakkan benda di tangan bayi. Setelah bayi menggenggam benda tersebut, tarik perlahan-lahan.

3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 1 - 4 bulan :

a. Minta imunisasi pada petugas kesehatan : sesuaikan dengan jadwal imunisasi pada halaman 17

Sakit ringan bukan halangan untuk pemberian imunisasi

b. Ukur LIKA sekurang-kurangnya 1 kali pada umur 3 bulan.

c. Timbang berat badan tiap bulan.

d. Teruskan pemberian ASI saja sampai bayi berumur 4 bulan.

C. BAYI UMUR 4 - 6 BULAN

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Diisi oleh ibu / kader

Pada umur 6 bulan, bayi sudah bisa :

	Ya
a. Berbalik dari telentang ke telungkup atau sebaliknya.	☐
b. Meraih mainan yang berada dalam jangkauan tangannya.	☐
c. Menengok ke arah sumber suara, misalnya : sendok di pukul ke gelas / piring atau kerincingan. Pastikan bahwa bayi tidak melihat waktu ibu memukul gelas.	☐
d. Mencari benda yang dipindahkan.	☐

Bila ada yang belum dapat dilakukan, maka yang perlu dilakukan ibu :
- ***Stimulasi lebih sering.***
- ***Bila dalam 1 bulan tidak ada perubahan segera ke petugas kesehatan .***

2. STIMULASI DINI DI RUMAH

a. Bantu bayi duduk sendiri, mulai dengan mendudukkan bayi di kursi yang mempunyai sandaran.

b. Latih kedua tangan bayi, masing-masing memegang benda dalam waktu yang bersamaan.

c. Latih bayi menirukan kata-kata dengan cara tirukan suara bayi dan buat agar bayi mau menirukan kembali.

d. Latih bayi bermain "ciluk ba" atau permainan lain seperti : melambaikan tangan sambil menyebut "... da ... da ...."

"... da ... da ...."

3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 4 - 6 bulan :

a. Mintalah imunisasi sesuai dengan jadwal imunisasi pada halaman 17

b. Ukur LIKa sekurang-kurangnya 1 kali pada umur 6 bulan.

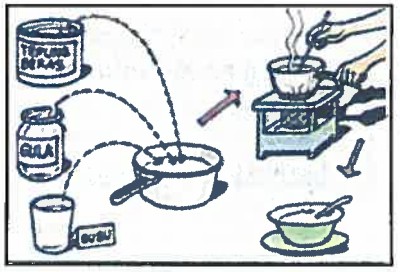
c. Timbang berat badan tiap bulan.

d. Sebelum tumbuh gigi, bersihkan gusi dan lidah bayi dengan kain kasa yang dibasahi dengan air matang hangat, setelah menyusu.

e. Pemberian makanan :
- Bayi terus diberi ASI. Mulai diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI (MP - ASI) berbentuk makanan lumat atau setengah cair, misalnya bubur susu, pisang, sari buah.
- Sebaiknya ASI diberikan sebelum pemberian MP-ASI.

Cara Membuat Makanan Lumat (Bubur Susu)

a. Bahan



- 2 sendok makan tepung beras (20 gram)
- 1 sendok makan gula pasir (10 gram)
- 1 gelas susu segar atau 2 sendok makan penuh susu bubuk yang telah dilarutkan dalam 1 gelas air.

b. Cara membuatnya

- Tepung beras dan gula pasir dilarutkan dalam susu.
- Masak di atas api kecil, aduk terus menerus sampai matang.

D. BAYI UMUR 6 - 9 BULAN

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Diisi oleh ibu / kader

Pada umur 9 bulan, bayi sudah bisa :

	Ya
a. Duduk sendiri.	☐
b. Memindahkan benda dari tangan satu ke tangan lain.	☐
c. Tertawa/berteriak bila melihat benda yang menarik.	☐
d. Makan kue tanpa dibantu	☐

Bila ada yang belum dapat dilakukan, maka yang perlu dilakukan ibu :
- ***Stimulasi lebih sering.***
- ***Bila dalam 1 bulan tidak ada perubahan segera ke petugas kesehatan.***

2. STIMULASI DINI DI RUMAH

a. Angkat bayi dan bantu ia berdiri di atas alas yang datar dan kuat.

b. Latih bayi memasukkan dan mengeluarkan benda dari wadah.

c. Perlihatkan gambar benda dan bantu bayi menunjuk nama benda yang anda sebutkan.

d. Ajak bayi bermain dengan permainan yang perlu dilakukan bersama.

3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 6 - 9 bulan :

a. Minta imunisasi sesuai dengan jadwal imunisasi pada halaman 17

b. Ukur LIKA sekurang-kurangnya 1 kali pada umur 9 bulan.

c. Timbang berat badan tiap bulan.

d. Perhatikan kesehatan gigi bayi :
- Gigi susu bayi sudah tumbuh.
- Sikat gigi bayi sedikitnya 1 x sehari tanpa pasta dengan posisi kepala bayi di atas pangkuan ibu.

e. Pemberian makanan :
- Bayi terus diberi ASI diselingi dengan buah / sari buah.
- Makanan pendamping ASI (MP - ASI) diberikan dalam bentuk lumat sekurang-kurangnya 3 kali sehari.

Cara Membuat Makanan Lembik (Bubur Saring)

a. Bahan

- 2 sendok makan peres beras
- 1 potong tempe / tahu / kacang-kacangan / ikan / telur.
- 1 0 lembar daun bayam atau sayuran hijau lainnya
- 2 - 3 gelas air
- 1 sendok makan minyak goreng atau 2 sendok makan santan, garam secukupnya.

b. Cara membuatnya

- Beras dimasak dengan 2-3 gelas air dan minyak goreng / santan. Tahu, tempe, lauk lain, daun bayam atau sayur hijau lain dipotong kecil-kecil.
- Setelah beras menjadi bubur, masukkan bahan lain.
- Tambahkan garam sedikit lalu cicipi.
- Masak lagi hingga matang, selanjutnya disaring atau dihaluskan.

E. BAYI UMUR 9 - 12 BULAN

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Diisi oleh ibu / kader

Pada umur 12 bulan, bayi sudah bisa :

	Ya
a. Berjalan dengan pegangan.	☐
b. Meraup benda kecil seperti kacang dengan jari-jari tangannya.	☐
c. Menyebut suku kata yang sama, misalnya : ma-ma-ma, da-da-da.	☐
d. Membedakan anda dengan orang yang belum dikenal.	☐

Bila ada yang belum dapat dilakukan, maka yang perlu dilakukan ibu :
- ***Stimulasi lebih sering.***
- ***Bila dalam 1 bulan tidak ada perubahan segera ke petugas kesehatan.***

2. STIMULASI DINI DI RUMAH

a. Latih bayi berjalan sendiri

b. Latih bayi menggelindingkan bola

c. Berikan kesempatan kepada bayi untuk menggambar

d. Ajak bayi makan bersama

3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 9 - 12 bulan :

a. Ukur LIKA sekurang-kurangnya 1 kali pada usia 12 bulan.

b. Timbang berat badan tiap bulan.

c. Perhatikan kesehatan gigi bayi :
- Sikat gigi bayi sedikitnya 1 x sehari tanpa pasta dengan posisi kepala bayi di atas pangkuan ibunya.
- Periksalah gigi anak ke Poliklinik Gigi Puskesmas.

d. Pemberian makanan :
- Bayi terus diberi ASI. ASI diberikan sebelum pemberian makan an pendamping ASI (MP - ASI)
- MP - ASI diberikan dalam bentuk lembik, sekurang-kurangnya 3 kali sehari.
- Beri makanan selingan bergizi 1-2 kali sehari, seperti kue bolu pandan, kue lapis, biskuit.
- Beri buah-buahan segar atau sari buah.

Cara Membuat Bolu Kecil

a. Bahan

- 1/4 gelas tepung terigu (25 gram)
- 1/2 gelas susu segar.
- 4 sendok teh gula pasir (20 gram)
- 1/2 butir telur.
- sedikit mentega dansedikit minyak goreng.

b. Cara membuatnya

- Telur dipecah kemudian campurkan semua bahan.
- Adonan dibagi 4 dan digoreng dengan sedikit minyak.
- Dimakan dengan sedikit mentega atau sirup.

F. ANAK UMUR 12 - 18 BULAN

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Diisi oleh ibu / kader

Pada umur 18 bulan, anak sudah bisa :

	Ya
a. Berjalan sendiri tanpa jatuh.	☐
b. Memungut benda kecil seperti kacang dengan jari dan telunjuk.	☐
c. Mengungkapkan keinginan secara sederhana	☐
d. Minum sendiri dari gelas tanpa tumpah	☐

Bila ada yang belum dapat dilakukan, maka yang perlu dilakukan ibu :
- ***Stimulasi lebih sering.***
- ***Bila dalam 1 bulan tidak ada perubahan segera ke petugas kesehatan.***

2. STIMULASI DINI DI RUMAH

a. Latih anak naik turun tangga.

b. Bermain dengan anak, menunjukkan cara menangkap bola besar dan melemparkan-nya kembali kepada anda.

c. Latih anak menyebut nama bagian tubuh, dengan menunjuk bagian tubuh anak, menyebut namanya dan usahakan agar dia mau menyebutnya kembali.

d. Berikan kesempatan kepada anak untuk melepas pakaiannya sendiri

3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 12 - 18 bulan :

a. Ukur LIKA sekurang-kurangnya 1 kali pada umur 18 bulan.

b. Timbang berat badan tiap bulan.

c. Minta kapsul vitamin A setiap bulan Pebruari dan Agustus.

d. Perhatikan kesehatan gigi anak :
- Dapat mulai belajar menyikat gigi dibantu ibu dari belakang.
- Gunakan pasta gigi mengandung flour yang tidak manis.
- Sikat gigi 2 kali sehari sesudah sarapan dan sebelum tidur.
- Hindari makanan yang lengket dan manis (permen / coklat) di antara waktu makan

Berikan kesempatan pada anak untuk melakukan apa yang diinginkan, tetapi dengan tegas melarang hal-hal yang berbahaya bagi anak

e. Pemberian makanan sehat pada anak umur 12 - 18 bulan :

- Anak tetap diberi ASI, ASI diberikan sebelum pemberian MP-ASI.
- Anak mulai diberi makanan keluarga sesuai gizi seimbang dengan jumlah 1/2 porsi orang dewasa, sebanyak 3 kali sehari.
- Makanan selingan bergizi tetap diberikan sebanyak 1 - 2 kali sehari, seperti kue bolu pandan, kue lapis, biskuit, arem-arem, nagasari.
- Beri buah-buahan segar atau sari buah.

G. ANAK UMUR 18 - 24 BULAN

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Diisi oleh ibu / kader

Pada umur 24 bulan, anak sudah bisa :

	Ya
a. Berjalan mundur sedikitnya 5 langkah.	☐
b. Mencoret-coret dengan alat tulis.	☐
c. Menunjuk bagian tubuh dan menyebut namanya.	☐
d. Meniru melakukan pekerjaan rumah tangga, misalnya : membantu menyiapkan meja makan.	☐

Bila ada yang belum dapat dilakukan, maka yang perlu dilakukan ibu :
- ***Stimulasi lebih sering .***
- ***Bila dalam 1 bulan tidak ada perubahan segera ke petugas kesehatan .***

2. STIMULASI DINI DI RUMAH

a. Latih keseimbangan tubuh anak dengan cara berdiri pada satu kaki secara bergantian.

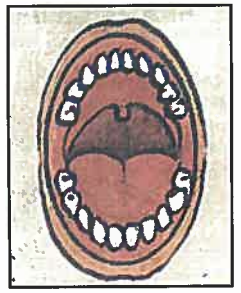
b. Latih anak menggambar bulatan, garis, segitiga dan gambar wajah.

c. Latih agar anak mau menceritakan apa yang tadi dilihatnya.

d. Latih anak dalam hal kebersihan diri seperti : buang air kecil dan buang air besar pada tempatnya, namun jangan terlalu ketat.

3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 18 - 24 bulan :



a. Ukur LIKA sekurang-kurangnya 1 kali pada umur 24 bulan.

b. Minta kapsul Vitamin A setiap bulan Pebruari dan Agustus.

c. Timbang berat badan tiap bulan.

d. Perhatikan kesehatan gigi anak :
- Gigi susu lengkap (20 buah) pada umur 24 bulan.
- Anak dibiasakan sikat gigi dibantu ibu.
- Bila ada kerusakan gigi anak, segera ke Puskesmas.

e. ASI tetap diberikan sampai anak berumur 2 tahun. Beri anak makanan keluarga sesuai gizi seimbang sebanyak 3 kali sehari.

H. ANAK UMUR 2 - 3 TAHUN

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Diisi oleh ibu / kader

Pada umur 3 tahun, anak sudah bisa :

	Ya
a. Berdiri dengan satu kaki tanpa berpegangan sedikitnya dua hitungan.	☐
b. Meniru membuat garis lurus.	☐
c. Menyatakan keinginan sedikitnya dengan dua kata.	☐
d. Melepas pakaiannya sendiri.	☐

Bila ada yang belum dapat dilakukan, maka yang perlu dilakukan ibu :
- ***Stimulasi lebih sering.***
- ***Bila dalam 1 bulan tidak ada perubahan segera ke petugas kesehatan.***

2. STIMULASI DINI DI RUMAH

a. Latih anak melompat dengan satu kaki.

b. Latih anak menyusun dan menumpuk balok.

c. Latih anak mengenal bentuk dan warna.

d. Latih anak dalam hal kebersihan diri seperti cuci tangan dan kaki serta mengeringkan sendiri.

Periksalah ke Petugas Kesehatan, "Apabila anak Anda Sakit"

3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 2 - 3 tahun :

a. Ukur LIKA sekurang-kurangnya 1 kali pada umur 3 tahun.

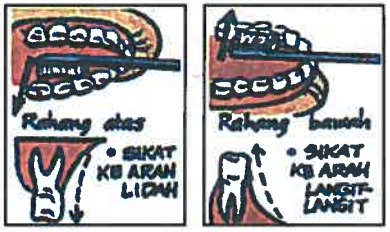
b. Timbang berat badan tiap bulan.

c. Minta kapsul Vitamin A setiap bulan Pebruari dan Agustus.

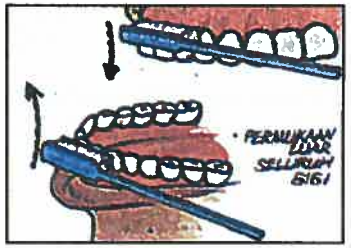
d. Perhatikan kesehatan gigi anak
   - Periksakan gigi anak setiap 6 bulan.
   - Apabila ada kerusakan gigi, segera periksa ke Puskesmas.

e. Cara menyikat gigi

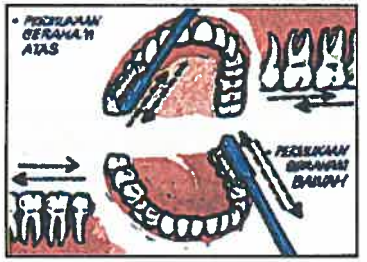
1. Kumur-kumur sebelum menyikat gigi. Siapkan sikat gigi kecil dan pasta gigi yang mengandung fluor. Banyaknya pasta ±1/2 cm.



2. Sikat permukaan gigi yang menghadap langit-langit / lidah.



3. Sikat permukaan gigi yang menghadap pipi dan bibir.



4. Sikat permukaan gigi yang dipakai untuk mengunyah.

Menyikat gigi dengan gerakan maju mundur dan pendek-pendek. Minimal selama 2 menit. Kumur-kumur cukup 1 kali.

f. Pemberian makan dengan gizi seimbang pada anak umur 2 - 3 tahun :
   - Anak berangsur-angsur disapih, dengan memberikansusu sapi / susu formula sebanyak 2 kali sehari.
   - Anak diberi makanan keluarga beraneka ragam sesuai dengan gizi seimbang, sebanyak 3 kali.
   - Makanan selingan bergizi tetap diberikan sebanyak 1 - 2 kali sehari.
   - Beri buah-buahan segar

I. ANAK UMUR 3 - 4 TAHUN

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Diisi oleh ibu / kader

Pada umur 4 tahun, anak sudah bisa :

	Ya
a. Berjalan jinjit.	☐
b. Membuat gambar lingkaran.	☐
c. Mengenal sedikitnya satu warna.	☐
d. Mematuhi peraturan permainan sederhana.	☐

Bila ada yang belum dapat dilakukan, maka yang perlu dilakukan ibu :
- ***Stimulasi lebih sering .***
- ***Bila dalam 1 bulan tidak ada perubahan segera ke petugas kesehatan.***

2. STIMULASI DINI DI RUMAH

a. Beri kesempatan agar anak dapat melakukan hal yang diperkirakan mampu dia kerjakan, misalnya : melompat dengan satu kaki.

b. Latih anak cara memotong / menggunting gambar-gambar. Mulai dengan gambar besar.

c. Latih anak mengancingkan kancing baju

d. Latih anak dalam sopan santun, misalnya berterima kasih, mencium tangan dan sebagainya.

3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 3 - 4 tahun :

a. Ukur LIKA sekurang-kurangnya 1 kali pada umur 4 tahun.

b. Timbang berat badan tiap bulan.

c. Periksa ke petugas kesehatan "Apabila Anak Anda Sakit."

d. Minta kapsul Vitamin A setiap bulan Pebruari dan Agustus.

e. Teruskan mengawasi dan membimbing anak dalam memelihara kesehatan gigi.

f. Hindari : kebiasaan buruk (mengisap jempol), makan permen, coklat.

g. Teruskan pemberian makanan keluarga, makanan selingan bergizi dan buah-buahan segar.

J. ANAK UMUR 4 - 5 TAHUN

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Diisi oleh ibu / kader

Pada umur 5 tahun, anak sudah bisa :

	Ya
a. Melompat dengan satu kaki.	☐
b. Mengancingkan baju.	☐
c. Bercerita sederhana.	☐
d. Mencuci tangan sendiri.	☐

Bila ada yang belum dapat dilakukan, maka yang perlu dilakukan ibu :
- ***Stimulasi lebih sering.***
- ***Bila dalam 1 bulan tidak ada perubahan segera ke petugas kesehatan.***

2. STIMULASI DINI DI RUMAH

a. Beri kesempatan agar anak dapat melakukan hal yang diperkirakan mampu dia kerjakan, misalnya : melompat tali, main engklek dan sebagainya.

b. Melatih anak melengkapi gambar misalnya : menggambar baju pada gambar orang atau menggambar pohon, bunga, pada gambar rumah dan sebagainya.

c. Jawablah pertanyaan anak dengan benar, jangan membohongi atau menunda jawabannya.

d. Ajak anak dalam aktivitas keluarga seperti : berbelanja ke pasar, memasak, membetulkan mainan.

3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 4 - 5 tahun :

a. Ukur LIKA sekurang-kurangnya 1 kali pada umur 5 tahun.

b. Timbang berat badan tiap bulan.

c. Minta kapsul Vitamin A setiap bulan Pebruari dan Agustus.

d. Teruskan mengawasi dan membimbing anak dalam memelihara kesehatan gigi dan memeriksa kesehatan gigi/ mulut secara teratur

e. Teruskan pemberian makanan keluarga beraneka ragam sesuai dengan gizi seimbang, makanan selingan bergizi, dan buah-buahan segar.

PEMERIKSAAN IBU HAMIL

Umur kehamilan (minggu)						
Tanggal pemeriksaan						
Keluhan						
Berat Badan (kilogram)						
Tekanan Darah (mgHg)						
Edema / bengkak pada kaki						
Letak janin						
Detak jantung janin						
HB : .....gr % / HB :.....%						
Tablet Tambah Darah						
Kampsul Minyak Beryodium						
Imunisasi TT (TT1, TT2, TT3)						
Keadaan gigi / mulut : Gigi lubang / gusi bengkak/ berdarah						
Tempat pelayanan / petugas						
Nasehat						

TABULIN
TABUNGAN IBU BERSALIN

Nama Ibu Hamil : .....
Nama Suami : .....
Umur : .....
Alamat : .....
G / Umur Kehamilan : .....

Tanggal	Debet Rp.	Kredit Rp.	Saldo Rp.	Tanda tangan

CATATAN KESEHATAN IBU DAN ANAK

Diisi oleh tenaga kesehatan

Tanggal	Keluhan	Tindakan*)

*) Dikompres, pengobatan, tindakan, dll.

Tanggal	Debet Rp.	Kredit Rp.	Saldo Rp.	Tanda tangan

Polindes,
Bidan,

Tanggal	Debet Rp.	Kredit Rp.	Saldo Rp.	Tanda tangan

Polindes,
Bidan,