



INDONESIA
SEHAT
2010

BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK



UNTUK KADER
DINAS KESEHATAN KABUPATEN NGANJU

Nama Ibu : _____

Nama Anak : _____



BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK



Nama Ibu :

Nama Anak :

2003

PENJELASAN UMUM

362.198.2
Ind
b

Buku Kesehatan Ibu dan Anak berisi catatan kesehatan ibu (hamil, bersalin dan nifas) dan anak (bayi baru lahir, bayi dan anak balita) serta berbagai informasi cara memelihara dan merawat kesehatan ibu dan anak.

Setiap ibu hamil mendapat 1 (satu) Buku KIA. Jika ibu melahirkan bayi kembar, maka ibu memerlukan tambahan 1 (satu) buku KIA lagi.

Katalog Dalam Terbitan. Departemen Kesehatan
362.198

Indonesia. Departemen Kesehatan RI
b Buku Kesehatan Ibu dan Anak:
Jakarta: Departemen Kesehatan dan JICA
(Japan International Cooperation Agency),
1997

Buku KIA tersedia di Puskesmas, bidan, dan rumah sakit tertentu.

Baca Buku KIA

Buku ini untuk dibaca oleh ibu, suami dan anggota keluarga lain karena berisi informasi yang sangat berguna untuk kesehatan ibu dan anak.

Bawa Buku KIA

Buku ini dibawa oleh ibu dan diberikan kepada petugas kesehatan setiap kali ke Posyandu, Polindes, Puskesmas, bidan/dokter praktek swasta dan rumah sakit.

Judul:

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

Cetakan Baru tahun 2003

Tanya ke Petugas Kesehatan

Tanya ke bidan, dokter atau petugas kesehatan lainnya jika ada hal-hal yang ingin diketahui atau ada masalah kesehatan ibu dan anak. Jangan malu dan ragu untuk bertanya.

DAFTAR ISI

Penjelasan Umum
Daftar Isi

BAGIAN IBU

A. Identitas Keluarga	1
B. Ibu Hamil	2
C. Ibu Bersalin	8
D. Ibu Nifas	9
Catatan Pelajaran Kesehatan Ibu	
• Ibu Hamil	12
• Ibu Bersalin	16
• Ibu Nifas	18
Keterangan Lahir	20

BAGIAN ANAK

A. Identitas Anak	21
B. Bayi Baru Lahir (bayi kurang dari 1 bulan)	22
C. Bayi dan Anak (umur 1 bulan sampai 5 tahun)	25
• Umur 1 -6 bulan.....	28
• Umur 6 -12 bulan.....	30
• Umur 1 -2 tahun.....	32
• Umur 2 - 3 tahun	34
• Umur 3 - 5 tahun.....	35
• Umur 5 -6 tahun.....	36
D. Bagaimana Mengatasi Penyakit yang Sering Diderita Anak di Rumah?	38
E. Apa Saja Tanda Bahaya pada Anak Sakit?	40
F. Kapan Anak Harus Segera Dibawa Kembali ke Tempat Pelayanan?	40
G. Apa Saja Obat Pertolongan Pertama yang Perlu Disediakan di Rumah?	41
H. Bagaimana Mencegah Anak Mengalami Kecelakaan?	41
I. Kartu Menuju Sehat (KMS)	42
Catatan Pelajaran Kesehatan Anak	
• Pemeriksaan Bayi Baru Lahir (kurang dari 1 bulan)	47
• Pemberian Imunisasi	47
• Pemberian Vitamin A	48
• Anjuran Pemberian Rangsangan Perkembangan dan Nasihat Pemberian Makan	48
• Catatan Penyakit dan Masalah Perkembangan.....	49
Contoh Cara Membuat Makanan Bayi / Anak	51

BAGIAN IBU

Nomor Reg :	Nomor Urut :
Menerima Buku KIA	
Tanggal	:
Nama tempat pelayanan	:

A. Identitas Keluarga

Nama Ibu	:
Tanggal Lahir	:
Agama	:
Pendidikan	: Tidak sekolah/SD/SMP/SMU/Akademi/
Pekerjaan	: Perguruan Tinggi*

Nama Suami	:
Tanggal Lahir	:
Agama	:
Pendidikan	: Tidak sekolah/SD/SMP/SMU/Akademi/
Pekerjaan	: Perguruan Tinggi*

Alamat rumah	:
Kecamatan	:
Kabupaten/Kota	:
No. telpon	:

* Lingkari yang sesuai

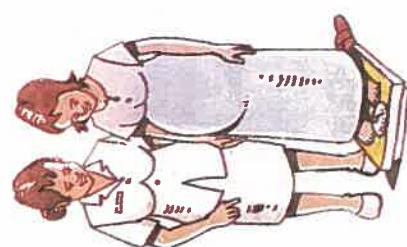
B. Ibu Hamil

1. Apa saja yang perlu dilakukan ibu hamil ?



- Periksa hamil secepatnya dan sesering mungkin sesuai ajuran petugas.

Agar ibu, suami, dan keluarga dapat mengalami secepatnya cara menjaga kehamilan yang sehat dan jika ada masalah yang timbul pada kehamilan.



- Timbang berat badan setiap kali periksa hamil.

Berat badan bertambah sesuai dengan pertumbuhan bayi dalam kandungan.



- Minum 1 tablet tambah darah setiap hari selama hamil.

Tablet tambah darah mencegah ibu kurang darah. Minum tablet tambah darah tidak membahayakan bayi.

- Minta imunisasi Tetanus Toksoid kepada petugas kesehatan.

Imunisasi Tetanus Toksoid untuk mencegah penyakit tetanus pada bayi baru lahir.



- Minta nasihat kepada petugas kesehatan tentang makanan bergizi selama hamil.

Makan makanan bergizi yang cukup membuat ibu dan bayi sehat.

- Sering mengajak bicara bayi sambil mengelus-elus perut setelah kandungan berumur 4 bulan.

Periksa ke bidan atau dokter jika sakit batuk lama (TBC), demam mengigil seperti malaria, lemas, berdebar-debar, gatal-gatal pada kemaluan atau keluar keputihan dan berbau.



2. Bagaimana menjaga kesehatan ibu hamil ?

- Mandi pakai sabun setiap hari, pagi dan sore. Gosok gigi dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur.

Mandi teratur mencegah sakit kulit. Gosok gigi secara teratur mencegah sakit gigi dan gusi.

4. Apa saja tanda-tanda bahaya pada ibu hamil ?

- Istirahat berbaring sedikitnya 1 jam pada siang hari dan kurangi kerja berat.
- Istirahat yang cukup akan memulihkan tenaga ibu.

- Boleh melakukan hubungan suami-istri.

Tanyakan kepada bidan atau dokter tentang hubungan suami-istri yang aman selama hamil.

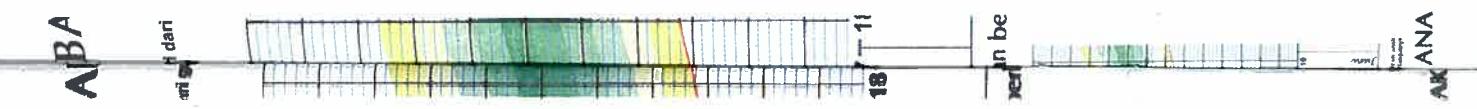
- Jangan merokok, memakai narkoba, minum jamu atau minum minuman keras.

Minum obat sesuai petunjuk dokter/bidan.

- Hindari asap rokok.

Merokok, minuman keras, narkoba, jamu, dan obat-obatan bisa mengganggu pertumbuhan bayi dalam kandungan.

- Di daerah malaria, sebaiknya ibu tidur pakai kelambu.



- Perdarahan.

- Perdarahan pada hamil muda dapat menyebalkan keguguran.

- Perdarahan pada hamil tua dapat membahayakan keselamatan ibu dan bayi dalam kandungan.

- Bengkak di kaki, tangan dan wajah, atau sakit kepala kadangkala disertai kejang.

Bengkak/sakit kepala pada ibu hamil bisa membahayakan keselamatan ibu dan bayi dalam kandungan.

- Demam tinggi.

Biasanya karena infeksi atau malaria. Demam tinggi bisa membahayakan keselamatan jiwa ibu, menyebabkan keguguran atau kelahiran kurang bulan.

3. Bagaimana makan yang baik selama hamil ?

- Makan makanan yang bergizi sesuai dengan anjuran petugas kesehatan.

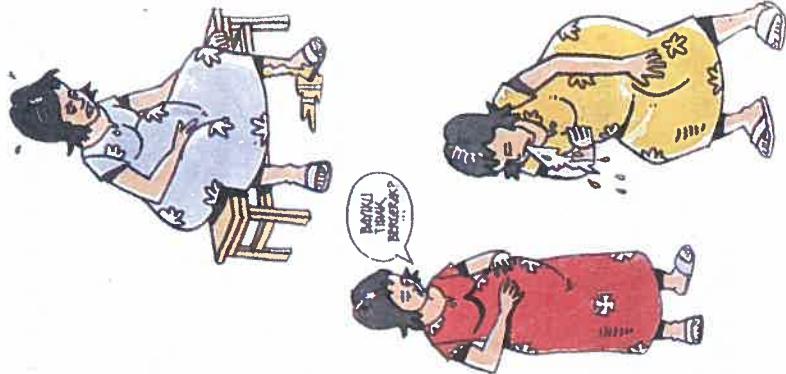
- Makan 1 piring lebih banyak dari sebelum hamil.

- Untuk menambah tenaga, makan makanan selingan, pagi dan sore hari seperti kolak, bubur kacang hijau, kue-kue dan lain-lain.

- Tidak ada pantangan makanan bagi ibu selama hamil

- Keluar air ketuban sebelum waktunya.

Merupakan tanda adanya gangguan pada kehamilan dan dapat membahayakan bayi dalam kandungan.



- Bayi dalam kandungan gerakannya berkurang atau tidak bergerak. Keadaan ini merupakan tanda bahaya pada janin.
 - Ibu muntah terus dan tidak mau makan. Keadaan ini akan membahayakan kesehatan ibu.

Suami atau keluarga harus segera membawa ibu hamil ke bidan/dokter jika ada salah satu tanda bahaya di atas. Suami mendampingi ibu hamil.

5. Apa saja persiapan keluarga menghadapi persalinan?

- Sejak awal, ibu hamil dan suami menentukan persalinan ini akan ditolong oleh bidan atau dokter.

Rencanakan bersalin di Polindes, Puskesmas, Rumah Bersalin, Rumah Sakit, Rumah Bidan atau di rumah.



- Suami/keluarga perlu menabung untuk biaya persalinan.

- Siapkan donor darah, jika sewaktu-waktu diperlukan ibu.



- Suami dan masyarakat menyiapkan kendaraan jika sewaktu-waktu ibu dan bayi perlu segera ke Rumah Sakit persalinan.



- Ruangan yang terang, tempat tidur dengan alas kain yang bersih.
 - Air bersih dan sabun untuk cuci tangan.
 - Kain, handuk, clan pakaian bayi yang bersih dan kering.
 - Kain dan pakaian ganti yang bersih dan kering bagi ibu setelah melahirkan.

Diskusikan persiapan persalinan ini dengan bidan dokter

C.Ibu Bersalin

1. Apa saja tanda-tanda persalinan ?

- Mulus-mulus yang teratur timbul semakin sering dan semakin lama.
- Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir.
- Keluar cairan ketuban cari jalan lahir akibat pecahnya selaput ketuban.



Suami atau keluarga segera menghubungi bidan/dokter jika ada salah satu tanda-tanda atas.

2. Apa saja yang dilakukan ibu bersalin?

- Proses persalinan berlangsung 12 jam sejak terasa mulus. Jadi ibu masih bisa makan, minum, buang air kecil, dan jalan-jalan.
- Jika mulus-mulus bertambah, tarik napas panjang melalui hidung dan keluarkan melalut mulut.
- Jika ibu merasa ingin buang air besar berarti bayi akan lahir. Segera beritahu bidan/dokter.
- Ikuti anjuran bidan atau dokter kapan ibu harus mengejan waktu bayi akan lahir.



3. Apa saja tanda-tanda bahaya pada ibu bersalin?

- Bayi tidak lahir dalam 12 jam sejak terasa mulus.
- Perdarahan lewat jalan lahir.
 - Tali pusat atau tangan bayi keluar dari jalan lahir.
 - Ibu tidak kuat mengejan atau mengalami kejang.
- Air ketuban keruh dan berbau.
- Setelah bayi lahir, ari-ari tidak keluar.
- Ibu gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat.

Suami harus segera menghubungi Imdembawa ibu bersalin ke bidan / dokter jika ada salah satu tanda-tanda di atas. Suami mendampingi ibu bersalin.

D. Ibu Nifas

1. Apa saja yang dilakukan ibu nifas ?

- Segera menetekti/menyusui bayi dalam 30 menit setelah bersalin untuk mencegah perdarahan dan merangsang ASI cepat keluar.
- Tetek/susui bayi sesering mungkin dan setiap kali bayi menginginkan.
- Rawat bayi baru lahir dengan baik.
- Tanyakan ke bidan/dokter cara meneteki secara eksklusif clan merawat bayi baru lahir.

Periksa kesehatan ibu nifas ke bidan/dokter sedikitnya 3 kali selama masa nifas.

2. Bagaimana menjaga kesehatan ibu nifas ?

- Makan makanan bergizi 1 piring lebih banyak dari sebelum hamil.
- Istirahat cukup supaya ibu sehat dan ASI keluar banyak.
- Minum 1 kapsul vitamin A dosis tinggi.
- Minum 1 tablet tambahan darah setiap hari selama nifas.
- Jaga kebersihan alat kelamin, ganti pembalut jika telah basah.



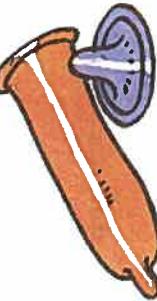
4. Mengapa setelah bersalin ibu perlu ikut program keluarga berencana (KB)?



- Agar ibu Punya waktu untuk menyusui dan merawat bayi, menjaga kesehatan ibu serta mengurus keluarga.
- Untuk mengatur agar jarak keharnilan tidak terlalu dekat, lebih dari 2 (dua) tahun.

Konsultasi ke bidan/Dokter dalam memilih cara KB yang paling sesuai dengan kondisi suami-istri. Masa nifas merupakan saat yang paling tepat untuk ber-KB.

5. Apa saja alat Kontrasepsi/cara ber-KB ?



- Alat Kontrasepsi/cara ber-KB bagi suami

- Kondom

Dipasang pada alat kelamin suami setiap kali melakukan hubungan seksual

- Vasektomi

Saluran air mani diikat/dipotong melalui operasi kecil.

- Alat Kontrasepsi/cara ber-KB bagi istri

- Pil

• Diminum 1 pil setiap hari secara teratur dan terus-menerus.
• Selama, ibu menetek / menyusui, minum pil KB khusus.

- Suntik

Disuntikkan pada pantat/bokong sebelah kanan/kiri setiap 1 atau 3 bulan sekali tergantung jenis suntikan.

- Implan

Dipasang di lengan atas ibu.

- Spiral

Dipasang di dalam rahim 2 hari atau 6-8 minggo setelah bersalin.

- Tubektomi

Saluran telur diikat / dijepit / dipotong melalui operasi kecil.

Suami atau keluarga segera membawa ibu nifas ke bidan/dokter jika ada salah satu tanda-tanda di atas. Suami perlu mendampingi ibu nifas.

Catatan Pelayanan Kesehatan Ibu (*diisi oleh petugas kesehatan*)

bu Hamil

Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT), tanggal:
Hari Taksiran Persalinan (HTP), tanggal:
Lingkar Langka Atas: cm Tinggi Badan: cm
Penggunaan kontrasepsi sebelum kehamilan ini:
Riwayat Penyakit yang diderita ibu

Hamil ke : Jumlah persalinan: Jumlah keguguran:

Jumlah anak hidup : Jumlah lahir mati:

Jumlah anak lahir kurang bulan : anak

Jarak kehamilan ini dengan persalinan terakhir:

Penolong persalinan terakhir:

Cara persalinan terakhir** : [] Spontan/Normal [] Tindakan:

**Berikan tanda (✓) pada kolom yang sesuai

**Rencana Persalinan pada Kehamilan Sekarang
(Berdasarkan SKOR POEDJI ROCHJATI)**

Catatan :

Ibu Hamil dengan SKOR 6 atau lebih, dianjurkan bersalin dengan tenaga kesehatan :

A. Keadaan Ibu Hamil

Keadaan ibu hamil	Skor	Tanggal Periksa				
		1	2	3	4	5
Skor awal ibu hamil	2	2	2	2	2	2
1. Hamil pertama terlalu muda/tua (≤ 16 th atau ≥ 35 th)	4					
2. Hamil pertama terlalu lambat (≥ 4 th)	4					
3. Anak terkecil 10 th atau lebih	4					
4. Anak terkecil ≤ 2 th	4					
5. Punya anak 4 atau lebih	4					
6. Hamil pada umur ≥ 35 th	4					
7. Tinggi badan < 145 cm	4					
8. Pernah gagal hamil	4					
9. Pernah melahirkan dengan tindakan	4					
10. Pernah operasi Sesar	8					
SUB TOTAL A						

B. Kondisi Ibu Hamil

11. Penyakit pada ibu						
a. Kurang darah	4					
b. Payah jantung	4					
c. Tuberkulosa paru	4					
d. Kencing manis	4					
e. Malaria	4					
f. Penyakit kronis lain	4					
12. Bengkak pada muka / tungkai	4					
13. Kelainan letak janin	8					
14. Hamil kembar 2 atau lebih	4					
15. Hamil kembar air	4					
16. Bayi mati dalam kandungan	4					
17. Kehamilan lebih bulan	4					
18. Perdarahan waktu hamila	8					
19. Kelang-kelang pada hamil ≥ 7 bulan	8					
SUB TOTAL B						
SKOR IBU (Sub total A + B)						

Bila SKOR 12 atau lebih dianjurkan bersalin di RS/DSOG

Ibu Bersalin

RUJUKAN

Tanggal/persalinan :	Pukul:/...../..... Pukul:.....
Umur kehamilan :	minggu
Penolong persalinan:	Dokter/Bidan/Dukun bayi/Lain-lain*
Nama/Alamat penolong :	
Tempat persalinan:	Rumah bidan/Rumah Sakit/Klinik Bersalin/Puskesmas/ Polindes/Rumah sendiri/Lain-lain*
Cara persalinan;	Nomal/Tindakan*
Kehadaan ibu:	Sehat/Sakit/Meninggal	*.....
Kehadaan bayi saat lahir:	Hidup/Meninggal	*.....
Ketainan pada ibu setelah melahirkan:	Perdarahan/Demam/Kejang/Lokia berbau/ Lain-lain*

Diagnosis
Tindakan
Anjuran
Tanggal

Penerima rujukan:
.....
.....
.....

* Lingkari yang sesuai

UMPAN BALIK RUJUKAN

Tindakan Sementara:
Yang merujuk:

Penerima rujukan:
.....
.....
.....

Ibu Nifas

Kesimpulan Akhir Nifas

Keadaan ibu** :
[] Sehat

Keadaan bayi **:
[] Sehat

*** Beri tanda () pada kolom yang sesuai

Pelayanan KB Ibu Nifas

Tanggal/bulan/tahun			
Tempat			
Jenis Kontrasepsi.			

Keterangan Lahir

No:

Yang bertanda tangan di bawah ini, menerangkan bahwa
Pada hari initanggal....., Pukul
telah lahir seorang bayi : Laki-Laki/Perempuan *
di rumah/Rumah Bidan/Polindes/Puskesmas/Rumah
Sakit*

Berat lahir : gram

Panjang badan: cm

Nama ibu : Umur : tahun
Pekerjaan : KTP No : Umur : tahun
Nama ayah : Pekerjaan : KTP No : Umur : tahun
Pekerjaan : KTP No : Umur : tahun
Alamat :
Kecamatan :
Kab/Kota : tgl

Penolong Persalinan

(Nama Lengkap) _____

* Lingkari yang sesuai

Keterangan Lahir

No:

Yang bertanda tangan di bawah ini, menerangkan bahwa
Pada hari initanggal....., tangan
telah lahir seorang bayi : Laki-Laki/Perempuan *
di rumah/Rumah Bidan/Polindes/Rumah Benialin/Puskesmas / Rumah
Sakit*

Berat lahir : gram

Panjang badan: cm

Nama ibu : Umur : tahun
Pekerjaan : KTP No : Umur : tahun
Nama ayah : Pekerjaan : KTP No : Umur : tahun
Pekerjaan : KTP No : Umur : tahun
Alamat :
Kecamatan :
Kab/Kota : tgl

Penolong Persalinan

(Nama Lengkap) _____

* Lingkari yang sesuai

A. Identitas Anak

No. Register : No. Urut
Anak ke
Nama Anak :
Tanggal Lahir :
Berat Lahir : gram
Panjang Badan : cm
Lingkar Kepala : cm
Jenis Kelamin : Laki - laki / Perempuan *

* Lingkari yang sesuai

Keadaan bayi saat lahir ** :
 Segera Menangis Menangis beberapa saat Tidak Menangis

Seluruh tubuh Anggota gerak Seluruh tubuh Kemerahan biru

Kapan pemberian ASI pertama**:
 Dalam 30 menit
(tuliskan dengan jelas)

Keterangan Lahir No

** Beri tanda [✓] pada kolom yang sesuai

B. Bayi Baru Lahir (umur kurang dari 1 bulan)

• Jaga bayi tetap hangat.



- Tunda memandikan bayi sekurang-kurangnya 6 jam setelah lahir.
- Bungkus bayi dengan kain kering. Ganti jika kain/pakaian bayi basah.
- Bayi jangan ditidurkan di tempat yang dingin atau banyak angin.
- Jika berat lahir kurang dari 2500 gram, dekап bayi agar kulit bayi menempel ke dada ibu (Metode Kanguru).

Tanyakan ke bidan/dokter bagaimana caranya.



- Bayi lahir segera menangis.
- Seluruh tubuh bayi kemerahan.
- Bayi bergerak aktif.
- Bayi bisa mengisap puting susu dengan kuat.
- Berat lahir 2500 gram atau lebih.

2. Apa yang dilakukan pada bayi baru lahir?

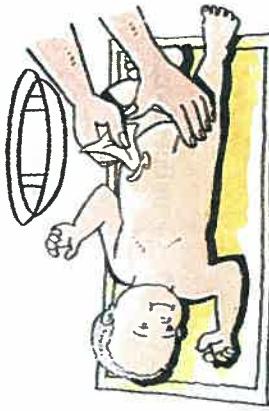
• Beri ASI, jangan beri makanan lain.

- Segera teteki/susui bayi dalam 30 menit setelah persalinan untuk merangsang ASI cepat keluar (Tanyakan ke bidan/ dokter bagaimana caranya).



- Teteki/susui bayi sesering mungkin dan setiap kali bayi menginginkan.

- ASI yang pertama keluar mengandung zat Kekentalan tubuh, langsung diberikan kepada bayi, jangan dibuang.



• Beri rangsangan perkembangan :

- Peluk dan timang bayi dengan penul kasih sayang sesering mungkin.
- Gantung benda bergerak warna cer agar bayi dapat melihat benda tersebut
- Ajak bayi tersenyum bicara serta dengarkan musik.



Pada umur 1 bulan, bayi bisa :

- Menatap ke ibu
- Mengeluarkan suara
- Tersenyum
- Lengan dan kaki bergerak aktif

3. Apa saja tanda-tanda bayi sakit berat ?



- Tidak mau menyusu.
- Kejang.
- Kaki dan tangan teraba dingin atau bayi demam.
- Ajak bayi tersenyum bicara serta dengarkan musik.
- Badan bayi kuning.
- Tali pusat basah dan bau.
- Gerakan kedua lengan dan kaki lemah.

Bapak dan ibu harus segera membawa bayi ke bidan/dokter jika ada salah satu tanda-tanda di atas.

Periksakan kesehatan bayi baru lahir ke bidan/dokter sedikitnya 2 kali :

- Mints imunisasi Hepatitis B sebelum umur 7 hari.
- Minta nasihat:
 - Cara pemberian ASI eksklusif.
 - Menjaga bayi tetap hangat.
 - Merawat tali pusat.
 - Cara merangsang perkembangan.



C. Bayi dan Anak (umur 1 bulan sampai 5 tahun)

1. Apa saja tanda-tanda bayi dan anak sehat?

- Setiap bulan berat badan anak bertambah mengikuti pita hijau pada KMS.
- Perkembangan dan kepandaian anak bertambah sesuai umur.
- Anak jarang sakit, gembira, ceria, aktif, lincah, dan cerdas.

- Imunisasi mencegah penyakit TBC, Hepatitis (sakit kuning), Polio, Difteri, Batuk 100 hari, Tetanus, Campak.



2. Bagaimana Ibu menjaga kesehatan bayi dan anak ?

• Amati pertumbuhan anak secara teratur



- Timbang berat badan anak sebulan sekali mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun di Posyandu.

- Tanya hasil penimbangan dan minta kepada kader mencatat di KMS, pada halaman 42 - 45 di buku ini.

- Tanda-tanda **anak tumbuh sehat :**

- Berat badan anak naik setiap bulan.

- Pada KMS garis pertumbuhan naik mengikuti salah satu pita warna atau pindah ke pita warna di atasnya.

- Tanda-tanda **anak tumbuh kurang sehat**

- Berat badan tidak naik.

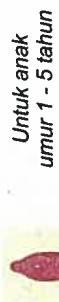
- Pada KMS garis pertumbuhan turun, datar, pindah ke pita warna dibawahnya atau ada dibawah garis merah.

- Jika anak tumbuh kurang sehat, minta nasihat gizi ke petugas kesehatan.

- Bermain dan bercakap-cakap dengan anak, sangat penting bagi perkembangan anak.

• Minta vitamin A pada bulan Februari dan Agustus di Posyandu

- Vitamin A membuat mata sehat, tubuh kuat dan mencegah kebutaan.
- Vitamin A untuk anak umur 6 bulan sampai 5 tahun.



- Anak harus diimunisasi lengkap sebelum berumur 1 tahun.

- Sakit ringan seperti batuk pilek, diare dan sakit kulit bukan halangan untuk imunisasi.

- Jadwal Imunisasi :

Umur	Janis Imunisasi
0 - 7 hari	Hepatitis B 1
1 bulan	BCG
2 bulan	Hepatitis B2, DPT 1, Polio 1
3 bulan	Hepatitis B3, DPT 2, Polio 2
4 bulan	DPT 3, Polio 3
9 bulan	Campak, Polio 4

Minta vitamin A pada bulan Februari dan Agustus di Posyandu



3. Bagaimana Ibu memberi makan dan merangsang perkembangan anak?

UMUR 1 - 6 BULAN

Anjuran pemberian makan

Sampai umur 4 bulan

- Beri ASI setiap kali bayi menginginkan sedikitnya 8 kali sehari, pagi, siang maupun malam.
- Jangan berikan makanan atau minuman lain selain ASI.
- Susui/Teteki bayi dengan payudara kanan dan kiri secara bergantian.



Umur 4 - 6 bulan

- Beri ASI setiap kali bayi menginginkan sedikitnya 8 kali sehari, pagi, siang maupun malam.
- Beri Makanan Pendamping ASI 2 kali sehari sebanyak 2 sendok makan.
- Beri ASI terlebih dahulu kemudian Makanan Pendamping ASI.
- Makanan Pendamping ASI berupa :

bubur susu atau bubur tim lumat ditambah kuning telur/ayam/ikan/tempe/tahu/daging sapi/wortel/bayam/kacang hijau/santan/minyak.

Umur 4 - 6 bulan

- Sering menengkurapkan bayi
- Menggerakkan benda ke kiri dan ke kanan di depan mata bayi.

Dengarkan berbagai bunyi-bunyian.

- Beri benda berwarna dan besar agar diraih oleh bayi.



Pada umur 3 bulan bayi bisa :

- Mengangkat kepala tegak ketika tengkurap
- Tertawa
- Mengerakkan kepala ke kiri dan ke kanan
- Mengamati tangannya



Pada umur 3 bulan bayi bisa :

- Meniru bunyi
- Meraih benda yang ada di dekatnya
- Tengkurap sendiri
- Menoleh ke arah sumber suara



Anjuran rangsangan perkembangan:

Sampai umur 4 bulan

- Peluk dan timang bayi dengan penuh kasih sayang.
- Gantung benda bergerak warna cerah agar bayi dapat melihat benda tersebut.
- Ajak bayi tersenyum, bicaralah dengan bayi serta dengarkan musik.



Periksakan kesehatan sedikitnya 2 kali :

- Tanyakan ke petugas jika perkembangan bayi agak lambat.
- Minta nasihat tentang:
 - Cara pemberian ASI eksklusif.
 - Cara merangsang perkembangan bayi.

Ajak bayi bicara sesering mungkin.

Latih bayi menirukan kata-kata
ma... ma... pa... pa.

- Bantu bayi berdiri.

Tambahkan telur/ayam/ikan/tempé/tahu/daging sapi/wortel/bayam/bubur kacang hijau/santan/minyak pada bubur nasi.

Beri bubur nasi 3 kali sehari. Setiap kali makan diberikan sesuai umur:

- 6 bulan: 6 sendok makan;
- 7 bulan: 7 sendok makan;
- 8 bulan: 8 sendok makan;
- 9 bulan: 9 sendok makan;
- 10 bulan: 10 sendok makan;
- 11 bulan: 11 sendok makan.

Beri makanan selingan 2 kali sehari di antara waktu makan, seperti bubur kacang hijau, pisang, biskuit, nagasari, dsb.

Beri buah-buahan atau sari buah.



Anjuran pemberian makan

- Beri ASI setiap kali bayi menginginkan.

Tambahkan telur/ayam/ikan/tempé/tahu/daging sapi/wortel/bayam/bubur kacang hijau/santan/minyak pada bubur nasi.

Beri bubur nasi 3 kali sehari. Setiap kali makan diberikan sesuai umur:

- 6 bulan: 6 sendok makan;
- 7 bulan: 7 sendok makan;
- 8 bulan: 8 sendok makan;
- 9 bulan: 9 sendok makan;
- 10 bulan: 10 sendok makan;
- 11 bulan: 11 sendok makan.

Beri makanan selingan 2 kali sehari di antara waktu makan, seperti bubur kacang hijau, pisang, biskuit, nagasari, dsb.

Beri buah-buahan atau sari buah.



Beri bayi mainan yang bersih dan aman untuk bermain dan dipukul.

Pada umur 9 bulan bayi bisa :

- Duduk sendiri
- Mengucapkan ma.. ma.. ma.. ma, de ... da .. da.
- Senang bermain sendiri dan bertepuk tangan
- Memegang biskuit



Pada umur 12 bulan bayi bisa :

- Bermain CI LUK BA
- Menjimpit benda kecil
- Meniru kata sederhana papa, dada
- Berdiri dan jalan berpegangan



Bayi belajar dengan cara melihat, meraba, merasa, meniru serta mencoba. Ajak bayi bermain. Dampingi bayi jika perlu bantuan ibu.

Periksakan kesehaten sedikitnya 2 kali :

- Tanyakan ke petugas jika perkembangan bayi agak lambat.
- Minta nasihat tentang :
 - Cara pemberian makanan pendamping ASI.
 - Cara merangsang perkembangan bayi.

UMUR 1 - 2 TAHUN

Anjuran pemberian makan

- Beri ASI setiap kali bayi menginginkan.
- Beri nasi lembik 3 kali sehari.
- Tambahkan telur/ayam/ikan/tempel/tahu/daging sapi/wortel/bayam/bubur kacang hijau/santan/minyak pada nasi lembik.
- Beri makanan selinggan 2 kali sehari di antara waktu makan, seperti : bubur kacang hijau, pisang, bisuit, nagasari, dsb.
- Beri buah-buahan atau sari buah.
- Bantu anak untuk makan sendiri.



- Tunjukkan dan sebutkan bagian tubuh anak. Minta anak menyebutkan kembali.

- Ajak anak bercerita. Dongengkan cerita anak. Ajarkan anak menyanyi. Ajak anak bermain bersama.



Pada umur 2 tahun anak bisa:

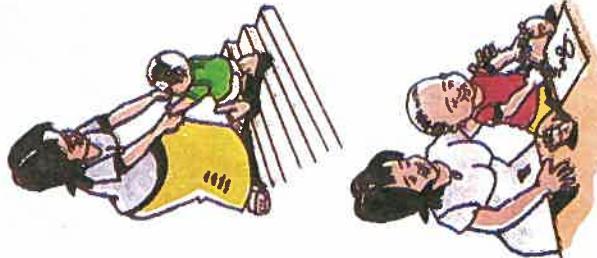
- Menunjukkan dan menyebut nama bagian tubuh
- Naik tangga dan bertarik-tarik
- Menirukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu dan mengelap
- Mencoret - coret di kertas



Beri pujián setiap kali anak berhasil melakukan kegiatan rangsangan yang sesuai dengan tingkat umurnya.

Anjuran rangsangan perkembangan:

- Jika anak sudah bisa berjalan, latih dan dampingi anak ketika menaiki tangga.
- Ajak anak melakukan pekerjaan sederhana misalnya membersihkan meja, membereskan mainan, menyapu, dan lain-lain.
- Ajarkan anak mencoret-coret di kertas.



Tanyakan ke petugas jika perkembangan anak agak lambat.

Minta nasihat tentang :

- Cara pemberian makanan pendamping ASI
- Cara merangsang perkembangan anak.
- Cara merawat kebersihan gigi anak.

Anjuran pemberian makan

- Beri makanan yang biasa dimakan oleh keluarga 3 kali sehari yang tardiri dari nasi, lauk pauk, sayur dan buah.
- Beri makanan selingan 2 kali sehari di antara waktu makan seperti bubur kacang hijau, biskuit, nagasari.
- Jangan berikan makanan yang manis dan lengket di antara waktu makan.

**Anjuran rangsangan perkembangan:**

- Ajari anak berpakaian sendiri.
- Perlihatkan buku bergambar, bacakan dan ceritakan kepada anak.
- Beri anak makanan dari mangkok atau piringnya sendiri.
- Ajari anak cuci tangan, buang air kecil dan air besar pada tempatnya.

Pada umur 3 tahun anak bisa :

- Melompat-lompat
- Menggambar orang 3 bagian (kepala, badan, tangan/kaki)
- Menceritakan pengalamannya
- Mengerti lawan kata seperti panas-dingin, tinggi-rendah
- Bermain bersama anak lain
- Menjawab pertanyaan sederhana
- Menghitung sampai 10
- Mencuci dan mengeringkan tangannya sendiri
- Memakai pakaian sendiri
- Menyebut nama teman bernamanya

njur'an pemberian makan : sama dengan anak umur 2 - 3 tahun

njur'an rangsangan parkembangan :

- Minta anak menceritakan apa yang sedang dilakukan.
- Dengarkan anak ketika ia berbicara.
- Jika anak gagap, bantu anak bicara lebih lambat
- Beri kesempatan anak bermain dan mencoba sesuatu yang baru. Awasi anak.

**Anjuran rangsangan perkembangan:**

- Berdiri di atas satu kaki tanpa berpegangan
- Berbicara dengan kata-kata yang dapat dimengerti
- Menyebut warna dan angka
- Makan sendiri tanpa dibantu
- Memeluk dan mencium orang yang terdekat dengan anak
- Melempar bola



Periksa kesehatan dan perkembangan anak umur 3 - 5 tahun, sedikitnya 2 kali setiap tahun.

Periksa kesehatan dan perkembangan anak umur 2 - 3 tahun sedikitnya 2 kali.

UMUR 5 - 6 TAHUN

Anjuran pemberian makan : sama dengan anak umur 3 - 5 tahun

Anjuran rangsangan perkembangan:

- Doronglah anak untuk bergaul dan bermain dengan teman sebayanya, seperti main bola, keseimbangan badan, berlari, berlompat.



- Ajari anak kreatif, seperti membuat benda dari lilin, tanah liat.

- Latih anak untuk mengenal waktu, hari, minggu, bulan.



Pada umur 6 tahun, anak bisa :

- Menangkap bola kecil pada jarak 1 meter
- Berdiri dengan satu kaki dalam waktu 11 detik
- Mengenal huruf dan berhitung



Bagaimana menjaga kebersihan agar anak tidak sakit ?

Mandikan anak setiap hari, pagi dan sore, pakai sabun mandi.

Cuci rambut anak dengan sampo 2-3 kali dalam satu minggu.

Cuci tangan anak dengan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar.

Gunting kuku tangan dan kaki anak jika panjang.

Bersihkan rumah setiap hari dari sampah dan genangan air.

Jauhkan anak dari asap rokok dan asap dapur.

Ajarkan anak untuk buang air besar di kakus.

5. Bagaimana Ibu merawat gigi anak agar tidak sakit?

Jika belum tumbuh gigi, bersihkan gusi bayi sesudah diberi ASI dengan kain yang dibasahi air matang hangat.

Jika sudah tumbuh gigi, gosok gigi pakai odol sehari 2 kali, sesudah makan pagi dan sebelum tidur malam.

Minta penjelasan ke petugas kesehatan cara menggosok gigi yang baik dan benar.

Pada umur 2 tahun, ajari anak gosok gigi sendiri.

Anak jangan dibiasakan makan makanan yang manis dan lengket.



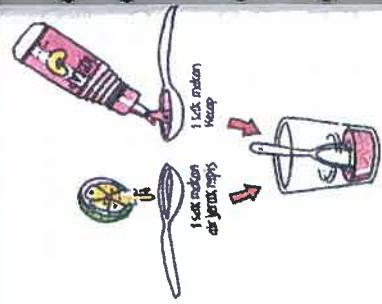
Periksa kesehatan gigi anak setiap 6 bulan setelah anak berumur 2 tahun. sedikitnya 2 kali. Perlu diketahui bahwa gigi tetap anak mulai tumbuh, maka perlu perawatan secara teratur.

Periksa kesehatan gigi anak setiap 6 bulan setelah anak berumur 2 tahun.

D. Bagaimana Mengatasi Penyakit yang Sering Didera Anak di Rumah?

1. Batuk

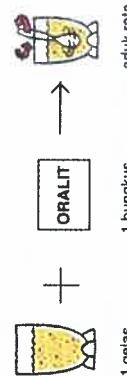
- Jika anak dapat ASI, beri ASI lebih banyak dan lebih sering.
- Beri anak minum air matang lebih banyak.
- Pada anak umur 1 tahun ke atas, beri kecap manis atau madu dicampur air jeruk.
- Jauhkan anak dari asap rokok dan asap dapur.
- Tidak membakar sampah di dekat rumah.



Bawa anak ke Puskesmas jika batuk tidak sembuh dalam 2 hari

2. Diare

- Jika anak dapat ASI, beri ASI lebih banyak dan lebih sering.
- Beri anak oralit, air matang, air teh, kuah sayur bening setiap kali diare, sampai diare berhenti.
- Anak tetap makan seperti biasa.
- Cegah diare dengan cara: minum air matang, cuci tangan pakai sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar. Buang air besar di kuras.



- Demam**
- Demam merupakan gejala yang menyertai batuk pilek, malaria, campak, demam berdarah, sakit telinga atau penyakit infeksi lain.
 - Jika anak dapat ASI, beri ASI lebih banyak dan lebih sering.
 - Beri anak cairan lebih banyak dan biasa seperti air matang, air teh, kuah sayur bening.
 - Jangan diberi pakaian tebal atau selimut tebal.
 - Kompres dengan air basah atau air hangat. Jangan dikompres dengan air dingin karena anak bisa menggigil.
 - Pada demam tinggi, beri obat turun panas sesuai anjuran petugas kesehatan.

Usahakan tidur pakai kelambu untuk menghindari gigitan nyamuk.

Bawa anak ke Puskesmas jika demam tidak sembuh dalam 2 hari.

- Sakit Kulit**
- Sakit kulit biasanya berupa biang keringat, bisul, koreng, dan sebagainya.
 - Bersihkan luka dengan air matang, keringkan dengan kain bersih.
 - Jika berupa koreng, tutup dengan kain bersih. Jangan dibubuh ramuan-ramuan.
 - Cegah agar anak tidak sakit kulit dengan cara : mandi teratur, ganti pakaian jika basah atau kotor dan cuci tangan dan kaki setiap habis main.

Bawa anak ke Puskesmas jika sedikit kemerahan, gatal, luka basah, berbau atau bernanah.

Demam

Demam merupakan gejala yang menyertai batuk pilek, malaria, campak, demam berdarah, sakit telinga atau penyakit infeksi lain.



E. Apa Saja Tanda-tanda Bahaya pada Anak Sakit ?

- Tidak bisa menetek/menyusu.
- Tidak bisa minum atau malas minum.
- Selalu memuntahkan semuanya.
- Kejang.
- Tidak sadar.



Segera bawa anak ke Puskesmas/Rumah Sakit jika ada tanda bahaya.

F. Kapan Anak Harus Segera Dibawa Kembali ke Tempat Pelayanan ?

- Sakit tambah parah.
- Diare disertai darah dalam tinja.
- Batuk disertai sukar bernapas atau napas cepat.
- Demam disertai :
 - nyeri ulu hati, anak tampak gelisah.
 - perdarahan lewat hidung atau gusi.
 - telapak tangan dan kaki teraba dingin
 - bintik - bintik merah pada kulit



G. Apa Saja Obat Pertolongan Pertama yang Perlu Disediakan di Rumah ?

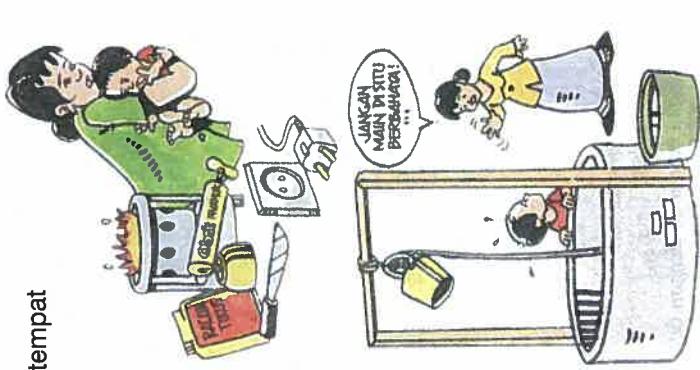
- Povidon iodine (betadin) untuk mengobati luka.
- Oralit untuk mengganti cairan yang hilang karena diare.
- Parasetamol untuk obat penurun panas.

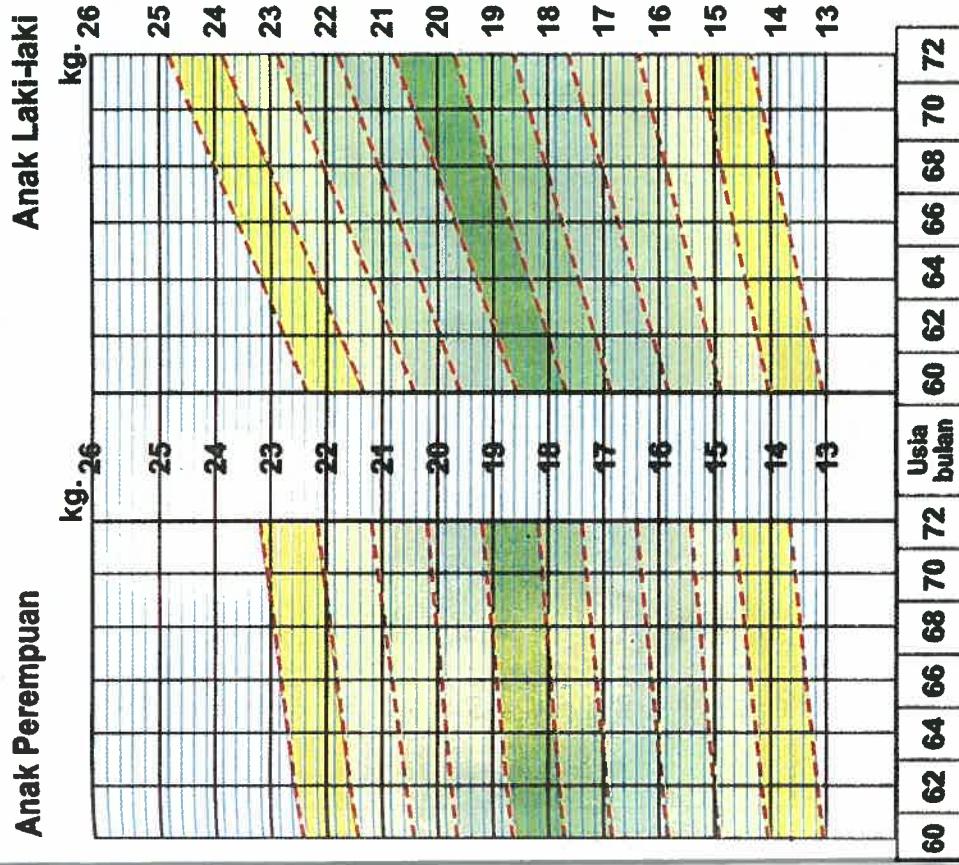


Obati anak menurut dosis, waktu dan lama pengobatan sesuai anjuran petugas kesehatan. Jauhkan obat dari jangkauan anak.

H. Bagaimana Mencegah Anak Mengalami Kecelakaan ?

- Letakkan semua benda-benda berbahaya di tempat yang tidak terjangkau anak, misalnya: pisau, obat-obatan, racun serangga, racun tikus, minyak tanah, deterjen.
- Larang anak bermain di dekat benda-benda panas seperti: kompor, setrika dan termos air panas.
- Larang anak bermain stop kontak. Perhatikan jangan ada kabel yang terbuka.
- Awasi anak ketika bermain. Larang anak bermain di dekat sumur, kolam, aliran sungai atau jalan raya.

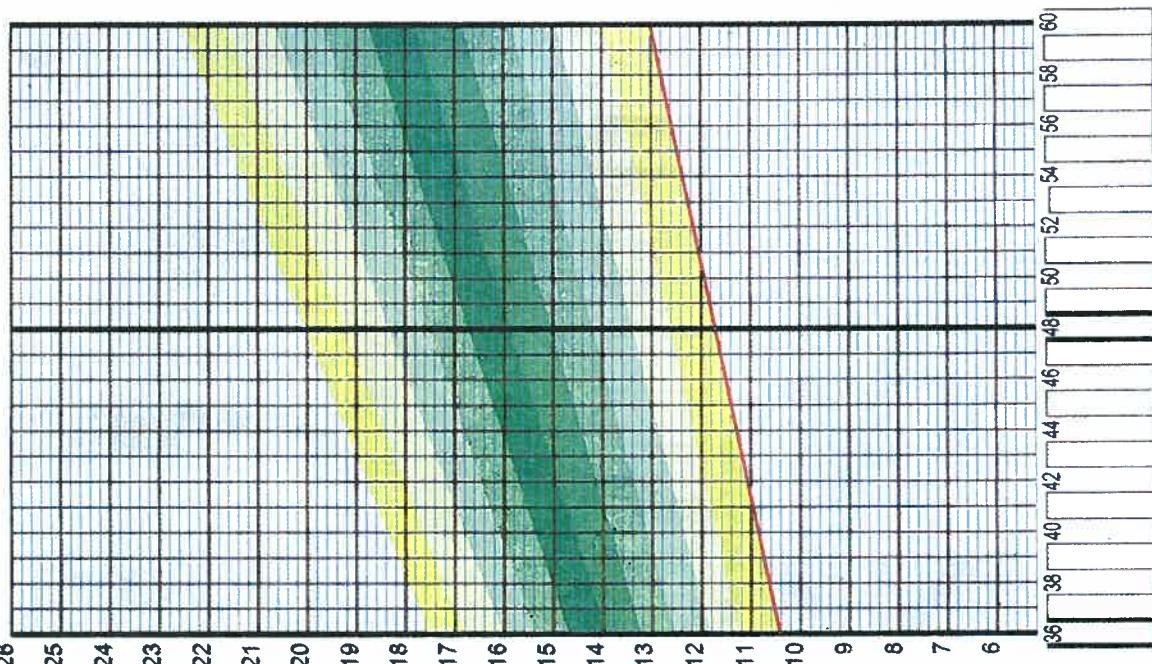




4-5 tahun:
Mencuci dan mengebutkan
tangan tanpa bantuan



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



**TABEL BERAT BADAN TERHADAP PANJANG BADAN
UKURLAH PANJANG BADAN SEJAK ANAK BISA BERDIRI SENDIRI**

Catatan Pelayanan Kesehatan Anak (diisi oleh petugas kesehatan)

Pemeriksaan Bayi Baru Lahir (Kurang dari 1 bulan)

Panjang (cm)	Berat badan kurang dari normal	Berat badan normal	Berat badan lebih dari normal
71	8.1	8.1 - 10.8	10.8
72	8.3	8.3 - 11.04	11.04
73	8.5	8.5 - 11.40	11.40
74	8.7	8.7 - 11.64	11.64
75	8.9	8.9 - 11.88	11.88
76	9.2	9.2 - 12.24	12.24
77	9.4	9.4 - 12.48	12.48
78	9.5	9.5 - 12.72	12.72
79	9.7	9.7 - 12.96	12.96
80	9.9	9.9 - 13.20	13.20
81	10.1	10.1 - 13.44	13.44
82	10.3	10.3 - 13.68	13.68
83	10.4	10.4 - 13.92	13.92
84	10.6	10.6 - 14.16	14.16
85	10.8	10.8 - 14.40	14.40
86	11	11 - 14.64	14.64
87	11.2	11.2 - 14.88	14.88
88	11.3	11.3 - 15.12	15.12
89	11.5	11.5 - 15.36	15.36
90	11.8	11.8 - 15.72	15.72
91	12.1	12.1 - 16.08	16.08
92	12.3	12.3 - 16.32	16.32
93	12.4	12.4 - 16.56	16.56
94	12.6	12.6 - 16.80	16.80
95	12.9	12.9 - 17.16	17.16
96	13.1	13.1 - 17.40	17.40
97	13.2	13.2 - 17.64	17.64
98	13.5	13.5 - 18.00	18.00
99	13.8	13.8 - 18.36	18.36
100	14	14 - 18.72	18.72
101	14.2	14.2 - 18.96	18.96
102	14.5	14.5 - 19.32	19.32
103	14.8	14.8 - 19.68	19.68
104	15	15 - 20.04	20.04
105	15.3	15.3 - 20.40	20.40
106	15.6	15.6 - 20.76	20.76
107	15.8	15.8 - 21.12	21.12
108	16.2	16.2 - 21.60	21.60

Pemberian Imunisasi

Jenis Imunisasi	Tanggal diberikan imunisasi
B.C.G	
Hepatitis B	
D.P.T.	
Polio	
Campak	
Lain-lain :	

- Periksalah panjang anak 2 kali setahun
- Lingkari panjang badan dan berat badan pada baris yang segaris.

Pemberian Vitamin A

Cataatan Penyakit dan Masalah Perkembangan

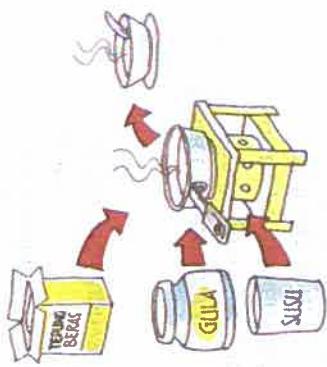
Bulan	Tahun Pemberian				
	20.....	20.....	20.....	20.....	20.....
Februari					
Agustus					

**Anjuran Pemberian Rangsangan Perkembangan dan Nasihat
Pemberian Makan**

*terangan :
Tulis tangan pada kolom tanggal jika melakukan Anjuran Pemberian Rangsangan
Perkembangan dan Nasihat Pemberian Makan*

Contoh cara membuat makanan Bayi Anak

Kelanjutan
lama Pemeriksa
mpat Pelayanan
Paraf)



Bulbulsus

Bahan:

- 2 sendok teh gula pasir (10 gram)
 - 1 sendok makan penuh susu tepung

Cara membuatnya :

- Tepung beras dan gula pasir dilarutkan dalam susu.
 - Letakkan di atas api kecil, biarkan hingga maskak sambil diaduk.

Pisang Lurnat Halus

Bahan:

- Cara membuatnya :

 - Pisang dicuci bersih.
 - Kupas memanjang sebagian permukaan pisang.
 - Keriklah pisang dengan menggunakan sendok kecil yang bersih.
 - Kerikan pisang ditaruh dalam cangkir atau mangkok kecil.
 - Agar pisang tidak berubah warna, berikan sedikit perasan jeruk nipis.
 - Dapat juga kerikan pisang diberikan langsung kepada bayi.

3. Nasi Tim Bayi

Bahan :

- 2 sendok makan peres beras.
- 1 potong tempe atau tahu atau kacang-kacangan atau ikan atau satu butir telur ayam.
- 10 lembar daun bayam atau sayuran hijau lainnya.
- 2 - 3 gelas air, 1 sendok makan minyak kelapa atau 2 sendok santan.
- Garam secukupnya.



Cara membuatnya :

- Masukkan air yang telah dicampur minyak kelapa atau air yang telah dicampur santan ke dalam panci berisi beras, tahu, tempe, lauk lain, tambahkan garam.
- Masaklah bahan-bahan sambil diaduk sampai matang.
- Masukkan daun bayam atau daun kangkung atau sayuran hijau lain yang sudah diiris halus.
- Setelah sayuran matang, angkat makanan dari api.
- Dinginkan.
- Makanan siap diberikan kepada bayi.

4. Bolu Kecil

Bahan :

- ½ gelas tepung terigu (25 gram).
- 1 gelas susu segar.
- 8 sendok teh glua pasir (40 gram).
- 1 butir telur.
- Sedikit mentega dan sedikit minyak goreng.



Cara membuatnya :

- Telur dipecah kemudian campurkan semua bahan.
- Adonan dibagi 8 dan digoreng dengan sedikit minyak.
- Dimakan dengan sedikit mentega atau sirup.