BAKTI HUSADA

INDONESIA SEHAT 2010

39

BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK

BAWALAH BUKU INI !

SETIAP PERGI KE TEMPAT PELAYANAN KESEHATAN

Nama Ibu : _____

Nama Anak : _____

BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK

PENJELASAN TENTANG BUKU KESEHATAN IBU dan ANAK

- **Dapatkan Informasi yang penting :**

  Setelah memperoleh Buku Kesehatan Ibu dan Anak, bacalah 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 ini, 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 dan / atau anak pergi ke POSYANDU, PUSKESMAS, POLINDES, 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 kedalam 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, mintalah kepada petugas kesehatan yang terdekat sebuah buku untuk setiap anak.

BUKU INI DIKEMBANGKAN OLEH DEPARTEMEN KESEHATAN DENGAN JICA MELALUI PROYEK KB / KIA TAHUN 1989-1994 BEKERJA SAMA DENGAN KANWIL DEPARTEMEN KESEHATAN PROPINSI JAWA TENGAH.

DAFTAR ISI

I. IDENTITAS DAN LATAR BELAKANG KELUARGA I

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. LINGKAR 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 47

I. IDENTITAS DAN LATAR BELAKANG KELUARGA

No. Reg. : Tanggal :

Nama Ibu	:	.....		
Umur Ibu	:	..... Tahun	Gol. darah ibu	: .....
			L I L A	: ..... cm
Umur Waktu Nikah	:	..... Tahun		
Pendidikan Ibu	:	Tidak sekolah; SD/SMP/SMA Tamat; atau lebih *		
Pekerjaan Ibu	:			
Nama Anak	:			
Tgl. Lahir/umur	:			
Jenis Kelamin	:	Laki-laki/Perempuan *)		
Nama Suami	:			
Umur Suami	:	.....Tahun		
Pendidikan Suami	:	Tidak sekolah; SD/SMP/SMA Tamat; atau lebih *)		
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 :

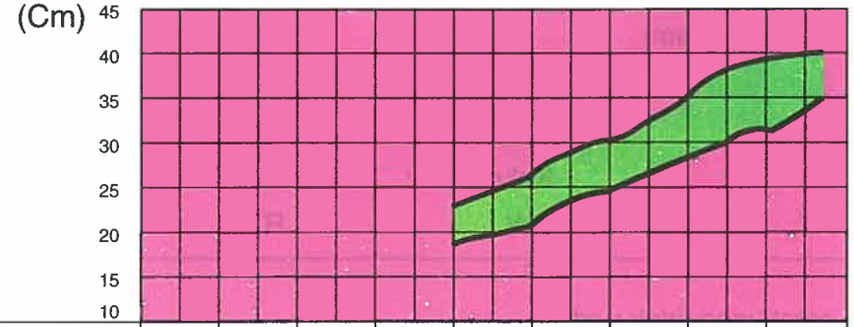
1. Spontan
2. Buatan, sebutkan : _____

Penggunaan kontrasepsi sebelum kehamilan ini,
sebutkan : _____

DIISI OLEH TENAGA KESEHATAN

2. PEMERIKSAAN

a. Grafik Kehamilan



Umur kehamilan (minggu)	8	12	16	20	24	28	32	36	40
Tanggal pemeriksaan									

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 di atas garis grafik sebelah atas atau di bawah garis grafik sebelah bawah pada grafik kehamilan atau bila ditemukan keadaan tidak normal pada ibu hamil dan janin, ibu perlu segera dirujuk ke puskesmas.

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 UNTUK 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

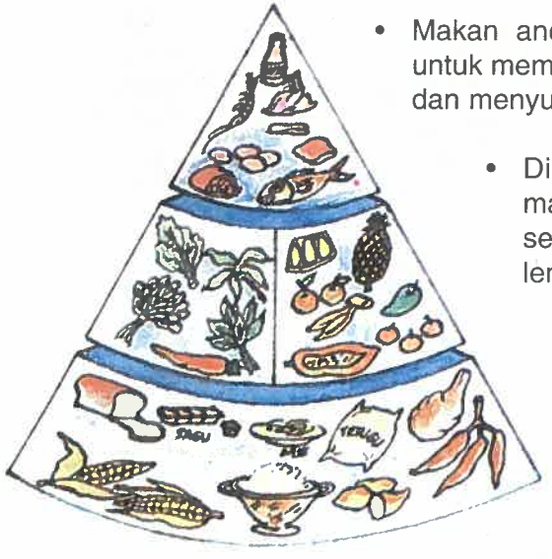
Sakit kepala atau kaki bengkak

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 kali sehari untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu selama hamil dan menyusui.
- Disamping itu tambahlah dengan makanan selingan pada pagi dan sore 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**) berat dan sedang, ibu hamil minum 1 Kapsul Minyak Beryodium.

- Mintalah imunisasi TT 2 kali sebelum kehamilan 8 bulan.
- Untuk mencegah penyakit tetanus pada bayi baru lahir.
- Penyakit tetanus merupakan salah satu penyebab tersering kematian bayi.

- Jagalah kebersihan diri
- Mandi sekurang-kurangnya 2 kali sehari
- Gosok gigi dengan pasta gigi yang mengandung fluor sekurang-kurangnya 2 kali yaitu, pagi setelah sarapan dan malam 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 putingnya kedalam, tarik perlahan-lahan agar puting menjadi keluar.
  Lakukan hal ini setiap hari.

B. IBU BERSALIN DAN NIFAS

1. TANDA-TANDA AKAN MELAHIRKAN

- Rasa mules 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.

C. BAYI BARU LAHIR (NEONATAL)

1. PERHATIAN SETELAH MELAHIRKAN

a. Mulai menyusui bayi dalam 30 menit setelah lahir. Beri ASI saja sampai bayi umur 4 bulan.

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 0-7 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 :

- Letakkan bayi di dada ibu agar terjadi kontak kulit ibu dan bayi. Kontak kulit menyebabkan panas tubuh ibu menghangatkan t ubuh bayi.
- Ruangan bayi harus hangat dan bersih.
- Bayi jangan diletakkan di tempat berangin seperti depan pintu, dekat jendela terbuka.
- Bungkus tubuh bayi dengan kain/selimut kering, bersih dan lembut. Kepala ditut-up topi.
- 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) 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) Berikan ASI dari 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 **setiap hari** dengan menggunakan Povidone lodine.

b. Setelah itu **tutup dengan kain kasa bersih dan kering** yang sudah dibubuhi Povidone lodine.

c. Bersihkan luka tali pusat sampai puput.

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

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 bisa 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) Pemotongan tali pusat dengan alat yang sudah direbus.
2) Perawatan tali pusat yang bersih sampai puput.
3) Ibu pada waktu hamil mendapat suntikan anti tetanus sebanyak 2 kali, sehingga ibu dan bayi kebal terhadap kuman tetanus.

6. PEMERIKSAAN KESEHATAN NEONATAL

JENIS PEMERIKSAAN	KN 1 0-7 HARI	KN 2 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		
• Napas 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 sakit (+) 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 atau.
- 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.

III. PENJELASAN UMUM TENTANG KESEHATAN ANAK

A. IMUNISASI

DIISI OLEH TENAGA KESEHATAN

1. CATATAN PEMBERIAN IMUNISASI BAYI

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 (standar nasional).

Umur	Jenis Imunisasi
2 bulan	BCG, DPT1, Polio 1
3 bulan	HB1*, DPT 2, Polio 2
4 bulan	HB 2*, DPT 3, Polio 3
9 bulan	HB 3*, Campak, Polio 4

* Belum dapat diberikan pada semua propinsi.

B. LINGKAR KEPALA ANAK (LIKA)

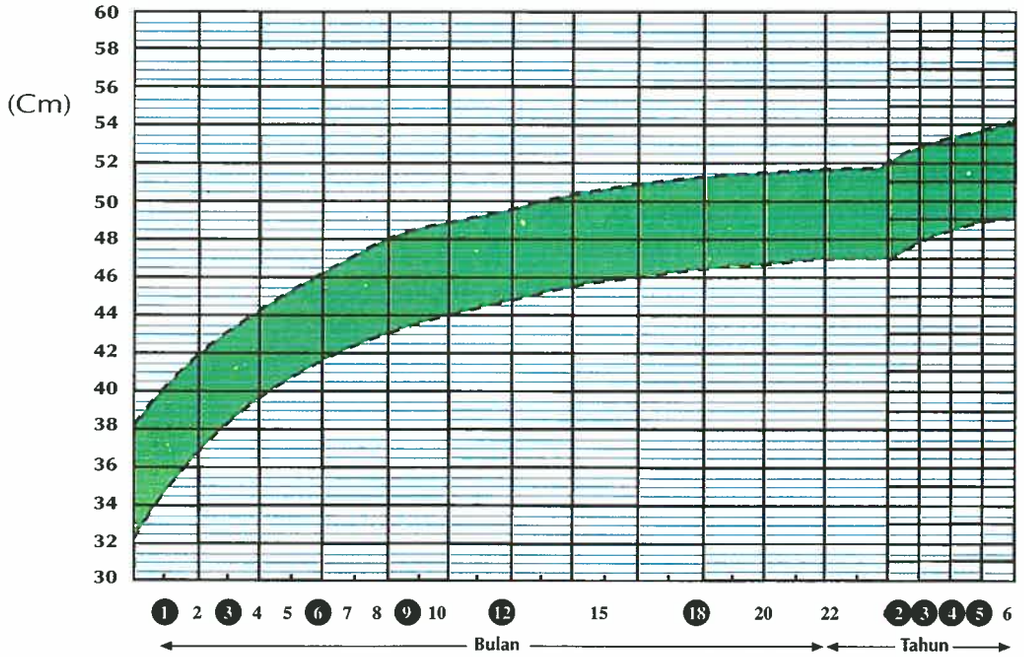
1. **Mengapa perlu memantau LIKA :**
   Untuk mengetahui secara dini kemungkinan ada kelainan/gangguan dalam pertumbuhan dan perkembangan otak atau penyakit infeksi.

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, dan 3 tahun, 4 tahun dan 5 tahun.

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

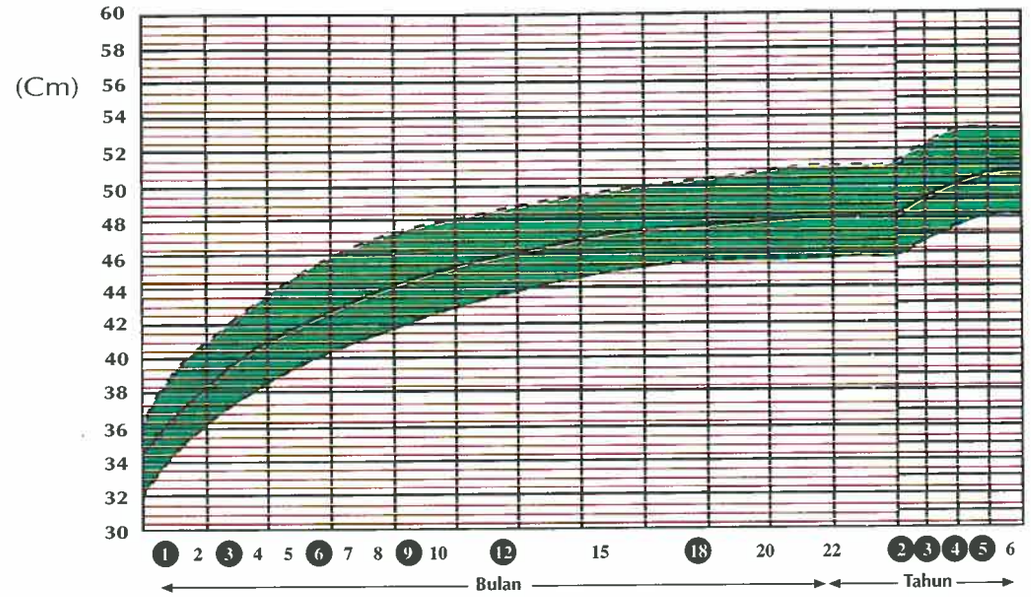
DIISI OLEH TENAGA KESEHATAN

Lingkar Kepala Anak Laki-laki



Lingkaran hitam menunjukkan umur bayi/anak untuk dilakukan pengukuran LIKA

Lingkar Kepala Anak Perempuan



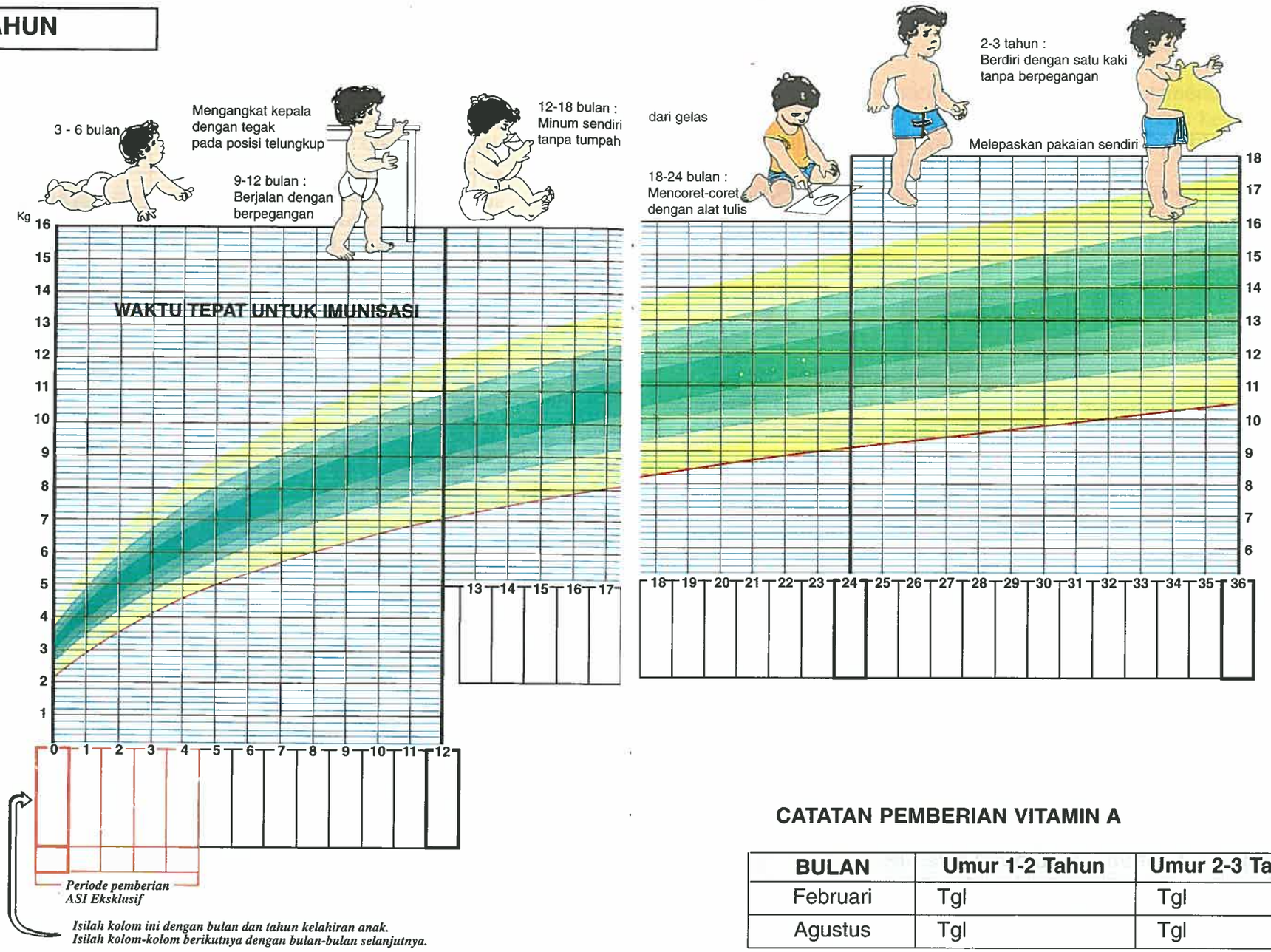
Lingkaran hitam menunjukkan umur bayi/anak untuk dilakukan pengukuran LIKA

C. KARTU MENUJU SEHAT (KMS) BALITA

TINDAK LANJUT BILA DITEMUKAN KURANG ENERGI PROTEIN (KEP)
Jika berat badan anak berada pada pita warna kuning yang terletak diantara pita warna hijau dan garis merah disebut sebagai KEP ringan.
Jika berat badan anak berada dibawah garis merah disebut sebagai KEP sedang dan berat.

Pada anak dengan KEP ringan dan sedang-berat, Ibu perlu memberikan makanan tambahan di rumah atau di POSYANDU.

C.1. KMS 0-3 TAHUN

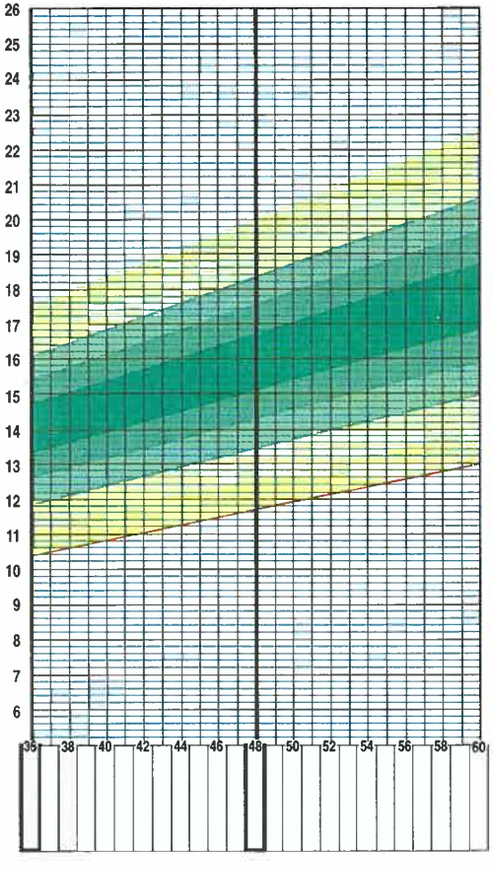


CATATAN PEMBERIAN VITAMIN A

BULAN	Umur 1-2 Tahun	Umur 2-3 Tahun
Februari	Tgl	Tgl
Agustus	Tgl	Tgl

c.2. KMS 1- 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	Tgl	Tgl
Agustus	Tgl	Tgl

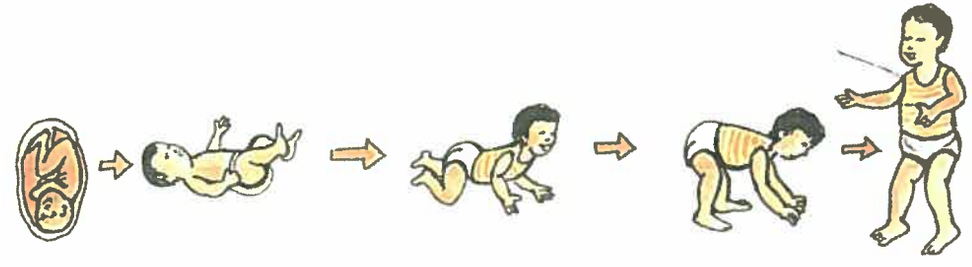
D. STIMULASI TUMBUH KEMBANG ANAK

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 di sekitar 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

A) ISPA (INFEKSI SALURAN PERNAPASAN AKUT)

1. Batuk pilek dengan **nafas cepat** atau **nafas sesak** merupakan penyakit yang sering berakhir dengan **kematian** pada balita.

2. **Dikatakan nafas cepat pada anak** :
   Umur kurang dari 2 bulan nafas lebih dari 60 kali/menit
   Umur 2 bulan - kurang dari 1 tahun nafas lebih dari 50 kali/menit
   Umur 1 tahun - 5 tahun nafas lebih dari 40 kali/menit

   Dikatakan napas sesak apabila ada cekungan / dinding dada diantara iga dan ulu hati.

   Bila ditemui tanda-tanda tersebut segera bawa ke tenaga kesehatan

3. **Batuk pilek tanpa disertai tanda napas cepat atau sesak dapat dirawat di rumah dengan cara :**
   a. Teruskan pemberian ASI bila bayi masih menyusu
   b. Beri makanan dan minuman lebih banyak dalam bentuk lunak atau cair dan hangat.
   c. Bersihkan hidung agar tidak terganggu pernapasannya.
   d. Beri obat tradisional sebagai berikut ; misalnya 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.

4. Cara pencegahan ISPA:

Jauhkan anak dari penderita batuk

Jangan merokok di dekat anak

Berilah makanan bergizi setiap hari

Jagalah kebersihan lingkungan dan sirkulasi udara di sekitar rumah

B) DIARE

1. 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.

2. **Bila anak diare :**
   a. Perbanyak pemberian minuman, misalnya : ASI, air matang, air sayur, oralit.

Cara pemberian oralit dan takarannya :

Masukkan 1 bungkus oralit kedalam 1 gelas air (200 cc) yang sudah dimasak atau air minum dan aduk sampai rata.

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

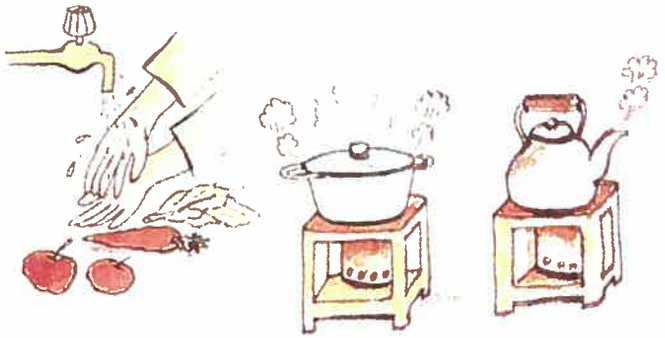
TAKARAN PEMBERIAN ORALIT		
	3 Jam Pertama	Selanjutnya setiap kali mencret
Anak dibawah 1 tahun	1 1/2 gelas	1/2 gelas
Anak dibawah 5 tahun (anak balita)	3 gelas	1 gelas

b. ASI tetap diberikan terutama pada bayi. Untuk anak yang tidak menetek pemberian makanan lunak tetap diteruskan.

c. 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 dalam tinja

3. **Cara Pencegahan diare :**

   a. Pemberian hanya ASI saja pada bayi sampai usia 4 bulan
   b. Mencuci tangan dengan sabun setelah berak dan sebelum memberi makan anak.
   c. Menggunakan jamban dan menjaga kebersihannya.
   d. Pembuangan tinja anak di tempat yang benar.
   e. 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 dapat : 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, carilah penyebabnya dan peluklah 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 Ekslusif) karena produksi ASI pada periode tersebut sudah mencukupi kebutuhan bayi untuk tumbuh kembang yang sehat.

B. BAYI UMUR 1 - 4 BULAN

DIISI OLEH IBU / KADER

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Pada umur 4 bulan, bayi sudah bisa: ya

a. Menegakkan kepalanya pada saat tengkurap. ☐

b. Menggenggam mainan yang disentuhkan pada telapak tangannya. ☐

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

d. Membahas 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. Mengungkapkan rasa kasih sayang dan rasa aman dengan berbicara lembut, membuai, memeluk, mencium, menyanyikan lagu, dan lain-lain.

b. Menirukan ocehan, gerakan dan mimik anak. Anak sering diajak bicara dengan mendengarkan berbagai suara, misalnya suara burung, kerincingan, ayam, dan lain-lain.

c. Melatih anak membalikkan badan dari telentang ke telungkup.

d. Melatih anak menggenggam benda dengan kuat. Letakkan benda di tangan bayi. Setelah bayi menggenggam benda tersebut, tariklah perlahan-lahan.

3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 1-4 bulan ;

a. Minta imunisasi pada petugas kesehatan;

- BCG, DPT1, Polio 1 pada saat bayi umur 2 bulan
- HB1, DPT2, Polio 2 pada saat bayi umur 3 bulan

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 dan terlentang ke telungkup atau sebaliknya. ☐

b. Meraih mainan yang berada dalam jangkauan tangannya. ☐

c. Menengok ke arah sumber suara, misalnya sendok dipukul 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 :
- Beri stimulasi lebih sering
- Bila dalam 1 bulan tidak ada perubahan segera ke petugas kesehatan

2. STIMULASI DINI DI RUMAH

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

b. Latih bayi untuk memegang 2 benda dalam waktu yang bersamaan.

c. Latih bayi menirukan kata-kata dengan cara tirukan suara bayi dan buatlah agar dia mau menirukannya kembali.

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

3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 4-6 bulan ;

a. Minta imunisasi HB 2, DPT 3, Polio 3 pada umur 4 bulan.

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

c. Timbang berat badan tiap bulan.

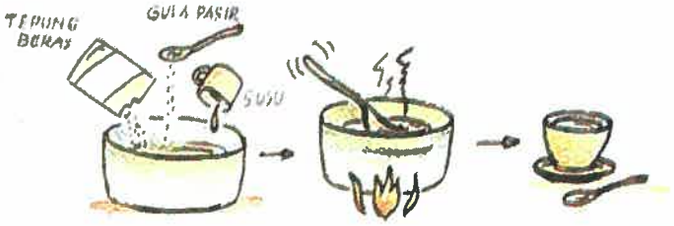
d. Sebelum tumbuh gigi, bersihkan gusi dan lidah bayi dengan kain kasa yang dibasahi dengan air matang hangat, setelah menyusu.

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

CARA MEMBUAT MAKANAN LUMAT (BUBUR SARING)

a. Bahan
- 2 sendok makan tepung beras (20 gram)
- 2 sendok teh 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

DIISI OLEH IBU / KADER

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Pada umur 9 bulan, bayi sudah bisa :

	ya
a. Duduk sendiri.	☐
b. Memindahkan benda dari tangan satu ke tangan yang 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. Angkatlah anak dan bantulah berdiri di atas alas yang datar dan kuat.

b. Latih bayi untuk memasukkan dan mengeluarkan benda dari wadah.

c. Perlihatkan gambar benda dan bantulah 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. Mintalah imunisasi Campak, HB 3, Polio 4 pada saat bayi umur 9 bulan.
b. Ukur LIKA sekurang-kurangnya 1 kali pada usia 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 diatas pangkuan ibu
e. Pemberian makanan;
   - Bayi tetap diberi ASI dan diselingi dengan buah/sari buah
   - Makanan pendamping ASI (MP-ASI) diberikan dalam bentuk lumat sekurang-kurangnya 3 kali sehari.

CARA MEMBUAT MAKANAN LEMBIK (NASI TIM)

a. Bahan
- 2 sendok makan peres beras
- 1 potong tempe atau tahu atau kacang-kacangan atau ikan atau telur
- 10 lembar daun bayam atau sayuran hijau lain
- 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 pauk lain, daun bayam, atau sayur hijau lain dipotong kecil-kecil.
- Setelah beras menjadi bubur, masukan bahan lain.
- Tambahkan garam sedikit lalu cicipi.
- Masak lagi hingga matang selanjutnya disaring atau dihaluskan.

E. BAYI UMUR 9 -12 BULAN

DIISI OLEH IBU / KADER

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Pada umur 12 bulan, bayi sudah bisa :

	ya
a. Berjalan dengan pegangan.	☐
b. Meraup benda kecil seperti kacang dengan jari-jari tangannya.	☐
c. Mengatakan dua suku kata yang sama, misalnya ; pa-pa, ma-ma.	☐
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. Melatih bayi berjalan sendiri

b. Mengajarkan anak menggelindingkan bola.

c. Memberikan kesempatan kepada anak untuk menggambar.

d. Makan bersama dengan cara ajak bayi duduk dengan anggota keluarga lain.

3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 9-12 bulan;

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

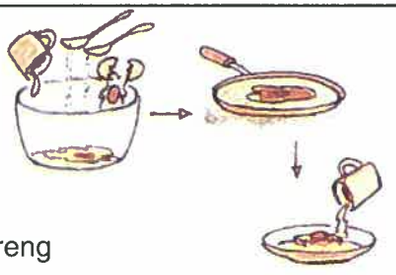
b. Timbang berat badan tiap bulan.

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 makanan pendamping ASI (MP-ASI)
- MP-ASI diberikan dalam bentuk lembik, , sekurang-kurangnya 3 kali sehari.
- Berikan makanan selingan bergizi 1-2 kali sehari, seperti kue bolu pandan, kue lapis, biskuit.
- Berikan 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 dan sedikit minyak goreng

b. Cara membuatnya
- Telur dipecah kemudian campurkanlah semua bahan.
- Adonan dibagi 4 dan digoreng dengan sedikit minyak.
- Dimakan dengan sedikit mentega atau sirup.

F. ANAK UMUR 12 - 18 BULAN

DIISI OLEH IBU / KADER

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Pada umur 18 bulan, anak sudah dapat :

	ya
a. Berjalan sendiri tanpa jatuh	☐
b. Memungut benda kecil seperti kacang dengan ibu 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. Melatih anak naik turun tangga.

b. Bermain dengan anak, menunjukkan cara menangkap bola besar dan melemparkannya kembali kepada anda.

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

d. Memberi 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. Mintalah kapsul vitamin A setiap bulan Februari dan Agustus.

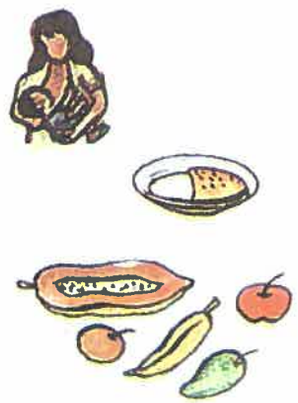
d. Perhatikan kesehatan gigi anak;

- Dapat mulai belajar menyikat gigi dibantu ibu dari belakang.
- Gunakan pasta gigi mengandung fluor yang tidak manis.
- Sikat gigi 2 kali sehari sesudah sarapan dan sebelum tidur.
- Hindari makanan yang lengket dan manis (permen, coklat) diantara 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.
- Berikan buah-buahan segar atau sari buah.



G. ANAK UMUR 18 - 24 BULAN

DIISI OLEH IBU / KADER

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

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. Latihlah anak dalam keseimbangan tubuh, dengan cara berdiri pada satu kaki secara bergantian.

b. Latihlah anak untuk menggambar bulatan, garis, segitiga, dan gambar wajah.

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

d. Latihlah anak dalam hal kebersihan diri yaitu: 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. Mintalah kapsul Vitamin A setiap bulan Februari dan Agustus.

c. Timbang berat badan tiap bulan.

d. Perhatikan kesehatan gigi anak;
- Gigi susu lengkap (20 buah) pada umur 24 bulan.
- Anak dibiasakan tetap menyikat giginya 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

DIISI OLEH IBU / KADER

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

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 ada perubahan segera ke petugas kesehatan

2. STIMULASI DINI DI RUMAH

a. Latihlah anak melompat dengan satu kaki.

b. Latihlah anak untuk menyusun dan menumpuk balok.

c. Latihlah anak mengenal bentuk dan warna.

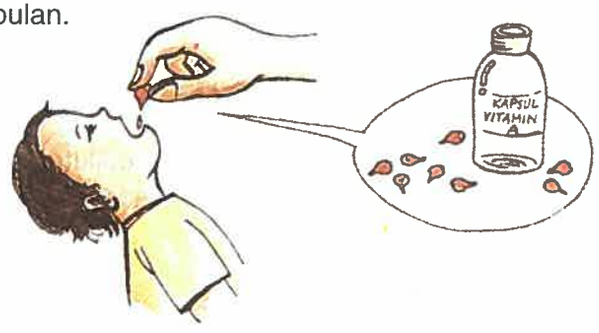
d. Latihlah anak dalam hal kebersihan diri yaitu : mencuci tangan dan kaki serta mengeringkan sendiri.

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. Mintalah kapsul Vitamin A setiap bulan Pebruari dan Agustus.

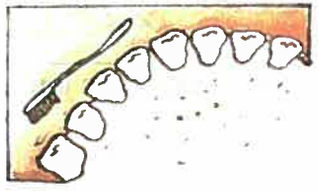


d. Perhatikan kesehatan gigi anak;
- Periksakan gigi anak setiap 6 bulan
- Apabila ada kerusakan gigi, segera periksa ke Puskesmas.

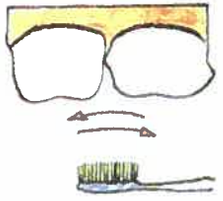
e. Cara menyikat gigi

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

3. Sikat permukaan gigi yang menghadap pipi dan bibir



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



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 makanan dengan gizi seimbang pada anak umur 2 - 3 tahun ;
- Anak berangsur-angsur disapih, dengan memberi susu 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.
- Berikan buah-buahan segar.

I. ANAK UMUR 3 - 4 TAHUN

DIISI OLEH IBU / KADER

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

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

b. Latihlah anak cara memotong/menggunting gambar-gambar. Mulailah dengan gambar yang besar.

c. Melatih anak mengancingkan kancing baju.

d. Latihlah 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. Mintalah kapsul Vitamin A setiap bulan Februari dan Agustus.

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

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

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

J. ANAK UMUR 4 - 5 TAHUN

DIISI OLEH IBU / KADER

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

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. Doronglah anak agar 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. Ikut sertakan 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 Februari dan Agustus.

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

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

CATATAN KESEHATAN IBU DAN ANAK

DIISI OLEH TENAGA KESEHATAN

Tanggal	Keluhan	Tindakan *)

*) Dikompres, pengobatan, tindakan, dll.

CATATAN KESEHATAN IBU DAN ANAK

DIISI OLEH TENAGA KESEHATAN

Tanggal	Keluhan	Tindakan *)

*) Dikompres, pengobatan, tindakan, dll.

CATATAN KESEHATAN IBU DAN ANAK

DIISI OLEH TENAGA KESEHATAN

Tanggal	Keluhan	Tindakan *)

*) Dikompres, pengobatan, tindakan, dll.

CATATAN KESEHATAN IBU DAN ANAK

DIISI OLEH TENAGA KESEHATAN

Tanggal	Keluhan	Tindakan *)

*) Dikompres, pengobatan, tindakan, dll.