



NOMOR :

362.

68

TAHUN :

Ind.

b.

BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK



Bawalah Buku Ini
Setiap pergi ke tempat
pelayanan kesehatan

Nama Ibu : _____

Nama Anak : _____

**PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN SELATAN
DINAS KESEHATAN**



PROYEK KESEHATAN KELUARGA DAN GIZI
(FHN ADB LOAN 1471 - INO)
PROVINSI KALIMANTAN SELATAN
2001





NOMOR :

.....

TAHUN :

.....

362.198.2

Ind.

b.

BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK

Tempat Cap Puskesmas
atau Polindes

Nama Ibu : _____

Nama Anak : _____

PEMERINTAH PROPINSI KALIMANTAN SELATAN
DINAS KESEHATAN



PROYEK KESEHATAN KELUARGA DAN GIZI
(FHN ADB LOAN 1471 - INO)
PROPINSI KALIMANTAN SELATAN
2001



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 atau ibu dan 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 ke dalam 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 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.

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.	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 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: _____ L I LA : _____ cm
Pendidikan : tidak sekolah, SD/SMP/SMA Tamat, atau lebih *)
Pekerjaan Ibu : _____

Tgl. Tasmiah / Baptis : _____ Gol. Darah Anak: _____
Nama Anak : _____
Tgl. Lahir / Umur : _____
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *)

Nama Bapak : _____
Umur Bapak : _____ tahun Gol. darah Bapak : _____
Pendidikan Bapak : tidak sekolah, SD/SMP/SMA Tamat, atau lebih *)
Pekerjaan Bapak : _____

Alamat : Jl. _____
Kelurahan : _____
RW : _____ RT : _____
Kota / Kab : _____

* Coret yang tidak perlu

II. PEMANTAUAN DAN PENYULUHAN KESEHATAN IBU DAN BAYI BARU LAHIR

A. IBU HAMIL

Diisi oleh tenaga kesehatan

1. RIWAYAT KEHAMILAN SEBELUMNYA

No. Kehamilan	ANAK				Kelainan Persalinan *	Ketr **
	Kelamin L / P	Umur	Hidup	Mati		

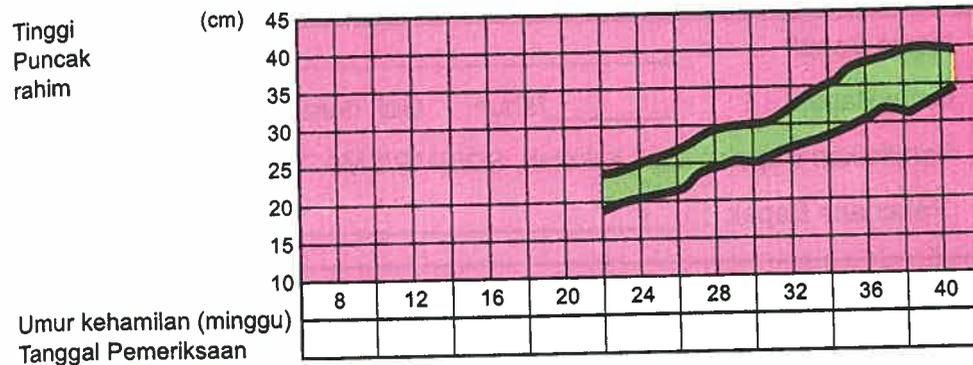
G P A

- * Pada kolom ni, kalau keguguran ditulis keguguran disertai umur kehamilan
 ** Pada kolom ini ditulis perkiraan sebab kematian, dan lain-lainnya.

Diisi oleh tenaga kesehatan

2. PEMERIKSAAN KEHAMILAN

a. Grafik Kehamilan



APABILA :
 Tinggi Fundus Uteri/Tinggi kandungan berada dibawah Daerah HIJAU (Kemungkinan Terdapat **GANGGUAN** pertumbuhan janin) ibu perlu mendapat makan makanan bergizi 1-2 piring lebih banyak dari pada waktu tidak hamil dan memeriksakan diri lebih lanjut pada dokter.

APABILA :
 Tinggi Fundus Uteri (TFU) berada diatas Daerah HIJAU kemungkinan Terdapat **KELAINAN** perkembangan janin, misal: kembar, hydramnion dll) -----> **RUJUK**

- 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 (mgHg)									
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.

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 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)
- Mempunyai riwayat penyakit menahun (misalnya: malaria, TBC, sakit jantung).

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

Diisi oleh Kader / Ibu hamil

- 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

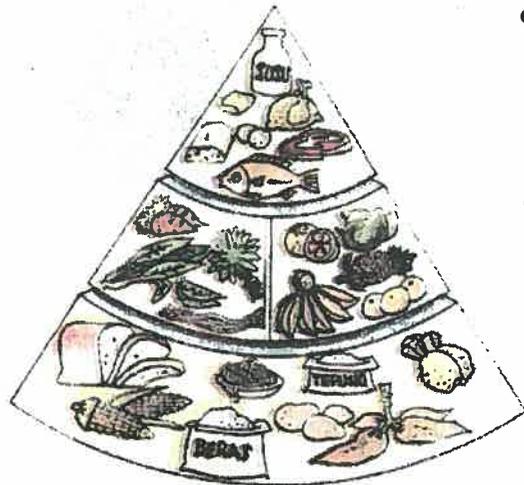


Selaput kelopak mata pucat

3. 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.
- Tambah dengan makanan selingan pada pagi dan sore hari seperti kolak pisang, bubur kacang hijau, lempur 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 1 tahun 1 kali



- 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 2 X 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 putingnya 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 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.

- Siapkan Bayclin/lorchlorine 20%



3. TANDA BAHAYA PADA WAKTU MELAHIRKAN

- Bayi tidak lahir dalam 12 jam sejak 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

SURAT KELAHIRAN

NOMOR :

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa pada:

- Hari / Tanggal :
- Jam :
- Di RS / Pusk / Polindes
- Rumah Sendiri * : **Telah Lahir Seorang Bayi**
- Nama :
- Jenis Kelamin :
- Berat :
- Panjang :
- Nama Ibu :
- Umur :
- Pekerjaan :
- Warga Negara :
- Nama Ayah :
- Umur :
- Warga Negara :
- Pekerjaan :
- Alamat :
- RT / RW :
- Lurah :
- Kecamatan :
- Kota / Kabupaten :
- Provinsi :

Demikian surat kelahiran ini diberikan untuk dipergunakan seperlunya.

.....
Yang menolong Persalinan,

Nama Dokter / Bidan / Tenaga Kesehatan

Keterangan:
*) Coret yang tidak perlu

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

Nama Penolong Persalinan : _____

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 Menangis beberapa saat
 Seluruh tubuh kemerahan Anggota gerak biru
 Tidak menangis Seluruh tubuh biru

Alat potong tali pusat : Gunting Lain-lain
 Direbus Tidak direbus

Perawatan 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

Tindakan : Vitamin A nifas Tab. Besi nifas
 Kapsul Minyak Beryodium

Tanggal dirujuk : _____

Sebab dirujuk : _____

Dirujuk ke : _____

C. BAYI BARU LAHIR (NEONATAL)

1. PERHATIAN SETELAH MELAHIRKAN

- Menyusui bayi dalam 30 menit setelah lahir. Beri ASI saja sampai bayi umur 4 bulan.
- Segera lapor kelahiran bayi ke kader Dasa Wisma untuk pengisian catatan kelahiran, demikian juga bila terjadi kematian ibu dan bayi.
- 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:

- Letakkan bayi di dada ibu agar terjadi kontak kulit ibu dan bayi. Kontak kulit menyebabkan panas tubuh ibu menghangatkan tubuh bayi.
- Ruangan tidur 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 ditutup topi.
- Kalau merujuk bayi diselimuti juga.
- Segera ganti pakaian, sarung bantal, kain atau selimut bila basah.



3. PEMBERIAN AIR SUSU IBU

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

- ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi.
- Menyusui menumbuhkan jalinan rasakasih sayang yang penting untuk tumbuh kembang dan kecerdasan anak.
- ASI, terutama kolostrum, mengandung zat kekebalan.
- ASI bersih dan mudah diberikan.

b. Cara menyusui yang baik

- Cuci tangan dahulu sebelum menyusui.
- Bayi dipangku, letakkan kepala bayi pada siku ibu dan tangan ibu menahan bokong bayi.
- Tubuh bayi menghadap ibu, perut bayi menempel pada badan ibu.
- Sentuhkan puting susu pada bibir atau pipi bayi untuk merangsang agar mulut bayi terbuka lebar.
- Setelah mulut bayi terbuka lebar, segera masukkan puting dan sebagian besar lingkaran hitam di sekitar puting (areola) ke mulut bayi.
- 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.



- Bersihkan luka tali pusat **setiap hari** dengan menggunakan Providone Iodine.
- Setelah itu **tutup dengan kain kasa bersih dan kering** yang sudah dibubuhi Providone Iodine.
- Bersihkan luka tali pusat sampai puput.
- Jaga agar tali pusat selalu terbungkus kain kasa bersih dan kering.
- Jika terjadi perdarahan pada tali pusat, segera rujuk ke Puskesmas.

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 :

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

b. Penyakit ini dapat dicegah melalui :

- Ibu pada waktu hamil mendapat imunisasi TT sebanyak 2 kali, sehingga ibu dan bayi kebal terhadap kuman tetanus.
- Pemotongan tali pusat dengan alat yang sudah direbus.
- Perawatan tali pusat yang bersih sampai puput / 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 (tuliskan 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 napas		
Panas (P) atau tubuh terasa 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

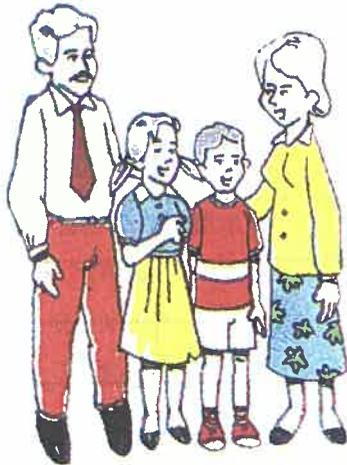
Metode yang digunakan pada saat ini

- | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> IUD | <input type="checkbox"/> Suntikan | <input type="checkbox"/> Implan | <input type="checkbox"/> Pil |
| <input type="checkbox"/> Kondom | <input type="checkbox"/> Operasi | <input type="checkbox"/> Tidak KB | <input type="checkbox"/> 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					
	I	II	III	IV	BOOSTER 1	BOOSTER 2
BCG						
HEPATITIS B						
DPT						
POLIO						
CAMPAK						

2. IMUNISASI MANDIRI (IMUNISASI TIDAK WAJIB)

JENIS IMUNISASI	UMUR (BULAN)	TANGGAL
I. HI B		
1. ACI HIB	2, 4, 6, 15	
2. PED. VAX HI	2, 4, 15	
II. MMR	15 DAN 12 TAHUN	
III. TYPHOID		
1. INJEKSI	24	
2. ORAL	6 TAHUN	
IV. VARICELLA	12 TAHUN	
V. HEPATITIS A	2 TAHUN (3 X) PEMBERIAN	

3. BAYI YANG LAHIR DI RUMAH SAKIT

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

4. BAYI YANG DATANG DI POSYANDU / PUSKESMAS

Umur	Jenis Imunisasi
2 bulan	BCG, Polio 1, DPT 1
3 bulan	HB1, Polio 2, DPT 2
4 bulan	HB2, Polio 3, DPT 3
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.

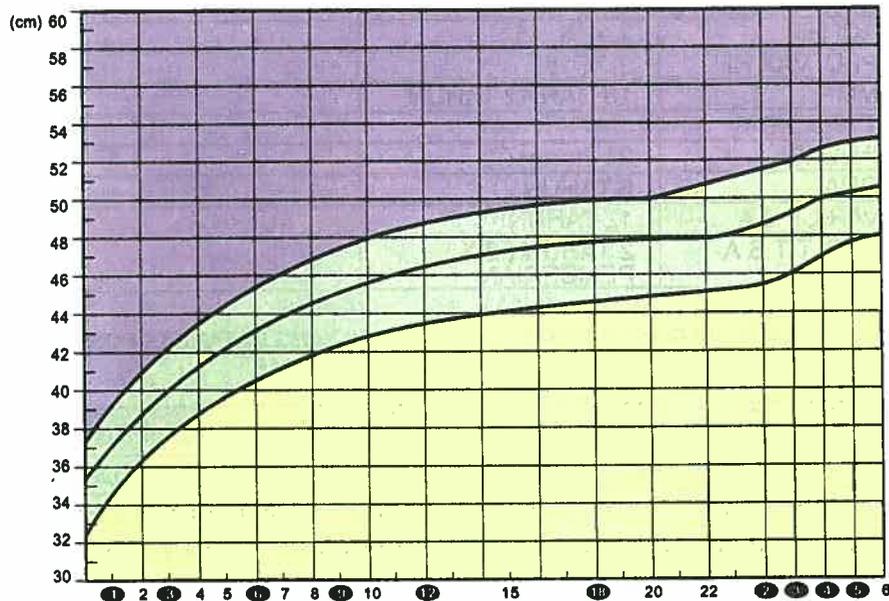
2. JADWAL PEMANTAUAN LIKA :

- 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

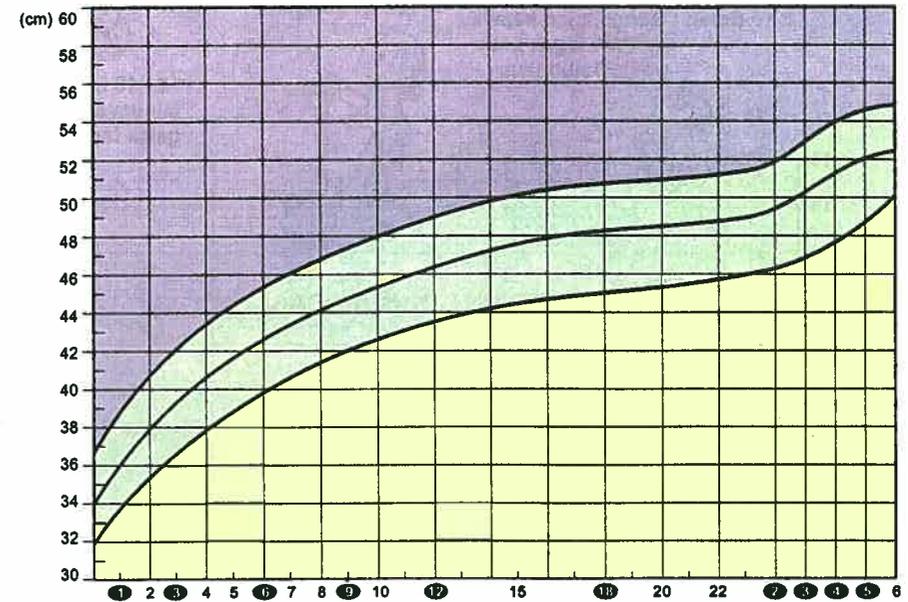
Lingkar Kepala Anak Laki-laki



Lingkar hitam menunjukkan umur bayi/anak untuk dilakukan pengukuran LIKA

Diisi oleh Tenaga Kesehatan

Lingkar Kepala Anak Perempuan



Lingkar hitam menunjukkan umur bayi/anak untuk dilakukan pengukuran LIKA

C. KARTU MENUJU SEHAT (KMS) ANAK

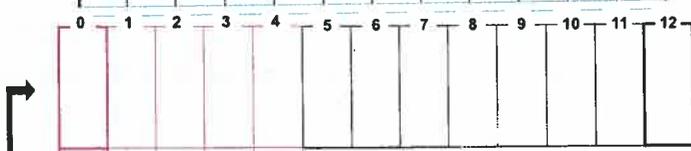
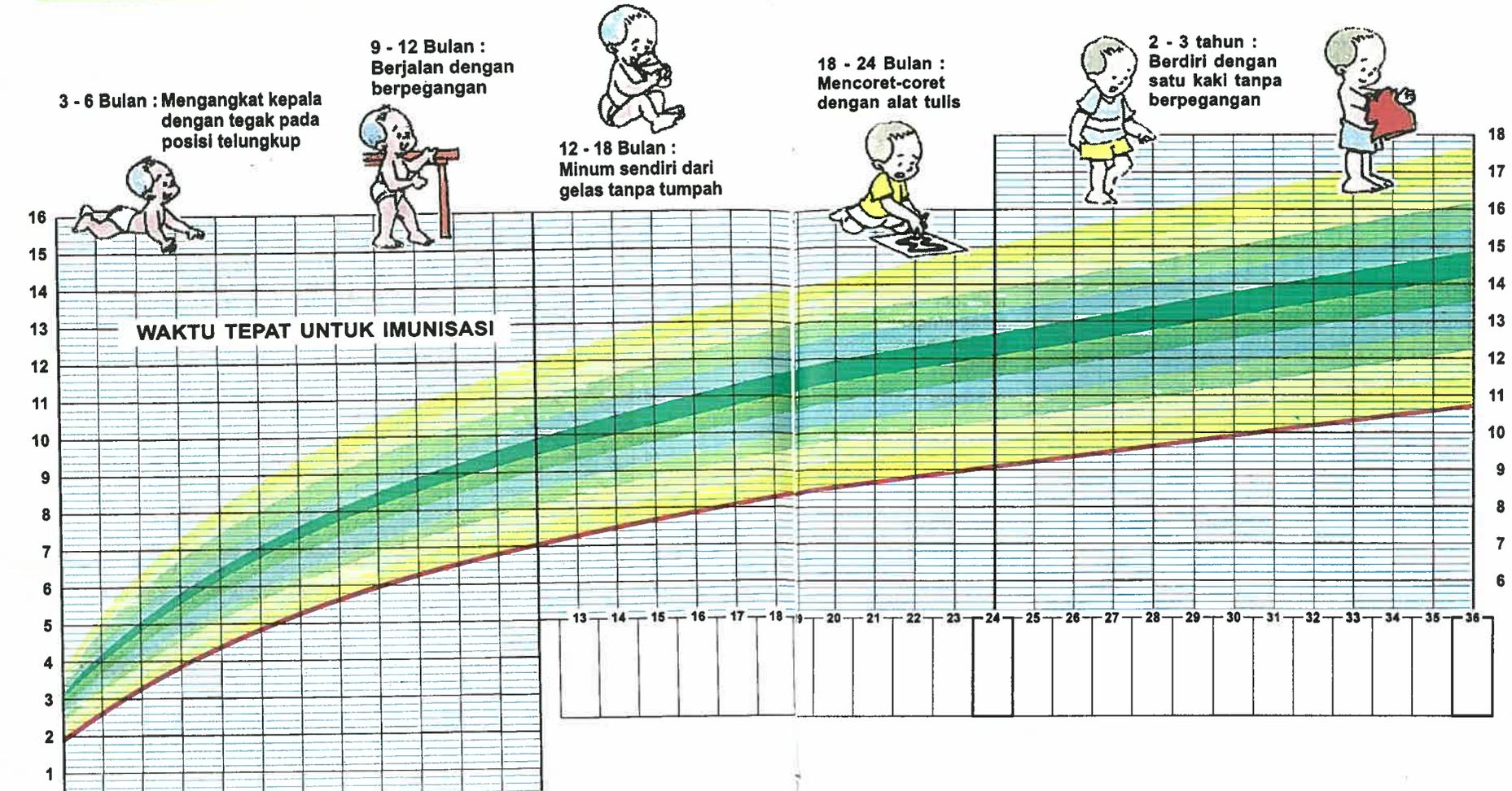
TINDAK LANJUT BILA DITEMUKAN KURANG ENERGI PROTEIN (KEP)
Jika berat badan anak berada di daerah dua pita warna kuning (di atas garis merah) disebut KEP tingkat ringan.

Jika berat badan anak berada di bawah garis merah di sebut sebagai KEP nyata.

Pada anak dengan KEP tingkat ringan Ibu perlu memberikan makan - an tambahan, mengikuti penyuluhan gizi seimbang di posyandu.

Pada KEP nyata selain kedua hal tersebut di atas anak perlu diru - juk untuk pemeriksaan kesehatan.

C. 1. KMS 0 - 3 TAHUN



Periode pemberian ASI Eksklusif
 Isilah kolom ini dengan bulan dan tahun kelahiran anak.
 Isilah kolom-kolom berikutnya dengan bulan-bulan selanjutnya.

CATATAN PEMBERIAN VITAMIN A

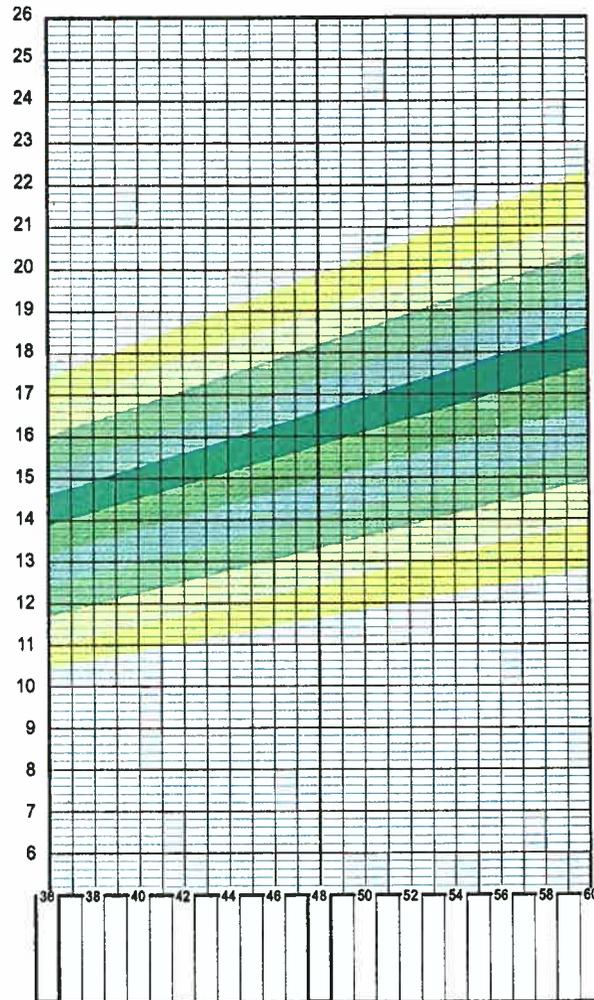
BULAN	Umur 6 - 12 Bulan	Umur 1 - 2 Tahun	Umur 2 - 3 Tahun
Februari	Tanggal :	Tanggal :	Tanggal :
Agustus	Tanggal :	Tanggal :	Tanggal :

Ket : umur 6 - 12 bulan memperoleh Vitamin A 1 (satu) kali pada bulan Februari atau Agustus

C. 2. KMS 4 - 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 :

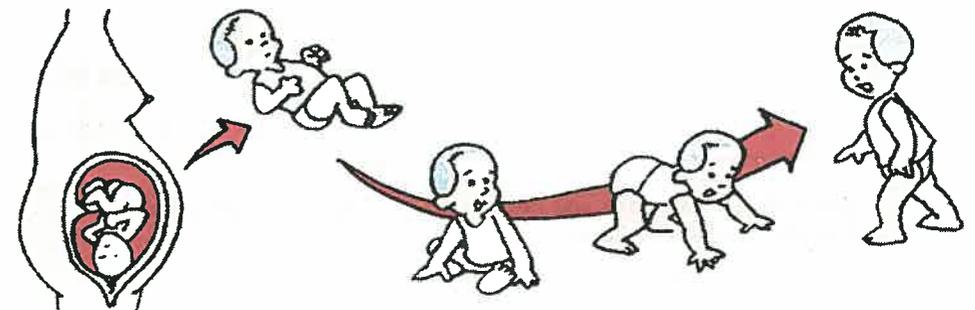
D. STIMULASI TUMBUH KEMBANG ANAK

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 di stimulasi 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

1. ISPA (INFEKSI SALURAN PERNAPASAN AKUT)

- Batuk pilek dengan napas cepat dan / sukar bernapas merupakan penyakit yang sering berakhir dengan kematian pada balita.
- 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 per 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



- Batuk pilek tanpa di sertai tanda napas cepat dan / sukar bernapas dirawat di rumah dengan cara:

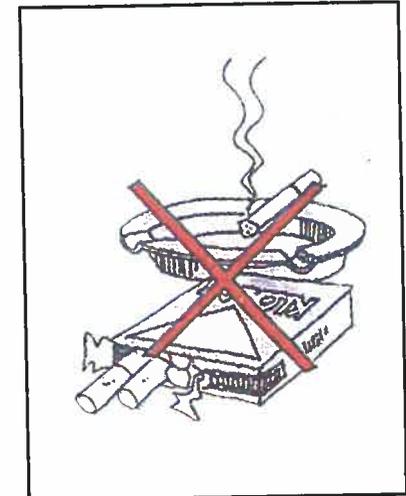
- Teruskan pemberian ASI bila bayi masih menyusui.
- Beri makanan dan minuman lebih banyak dalam bentuk lunak atau cair dan hangat.
- Bersihkan hidung agar tidak terganggu pernapasannya.
- Beri obat tradisional sebagai berikut : campuran 1 sendok teh air jeruk nipis dan 1 sendok teh kecap manis / madu.

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

2. DIARE

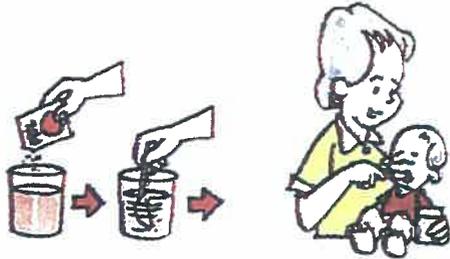
a. Diare adalah perubahan bentuk kotoran anak yang semula padat berubah menjadi lembek atau cair dan buang air besar 3 kali atau Lebih dalam 24 jam.

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

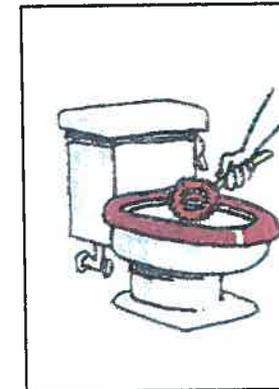
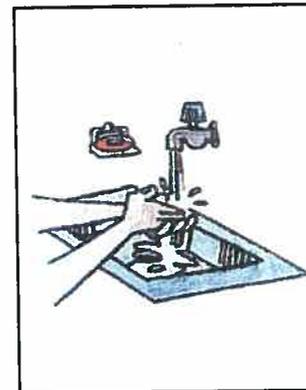
	3 Jam Pertama	Selanjutnya setiap kali mencret
 Anak di bawah 1 tahun	 1 1/2 gelas	 1/2 gelas
 Anak dibawah 5 tahun (anak balita)	 3 gelas	 1 gelas

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 dalam 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 dapat :

a. Mengisap ASI dengan baik

Ya

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:

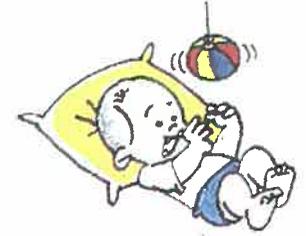
- Stimulasi lebih sering.
- Bila dalam 1 bulan tidak ada perubahan segera ke petugas kesehatan.

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.



B. BAYI UMUR 1 - 4 BULAN

Diisi oleh ibu / kader

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Pada umur 4 bulan, bayi sudah dapat :

- a. Menegakkan kepalanya pada saat Telungkup Ya
- b. Menggenggam mainan yang disentuhkannya 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, mendengarkan ber-



bagai 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 :
- BCG, DPT1, Polio1 pada saat bayi umur 2 bulan
 - HB 1, 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

Pada umur 6 bulan, bayi sudah dapat:

- 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

Diisi oleh ibu / kader



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 mendudukan 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...."



3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 4- 6 bulan :

- a. • Minta imunisasi HB 2, DPT 3, Polio 3 pada umur 4 bulan
• Minta imunisasi HB 3, Polio 4 pada umur 5 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 menyusui.
- e. Pemberian makanan:
 - Bayi terus diberi ASI. Mulai diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI (MP - ASI) berbentuk makanan lumut atau setengah cair, misalnya bubur saring, pisang, sari buah.
 - Sebaiknya ASI diberikan sebelum pemberian MP - ASI.



Cara Membuat Makanan Lumut

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 I

Diisi oleh ibu / kader

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Pada umur 9 bulan, bayi sudah dapat:

- 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 diatas 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 :

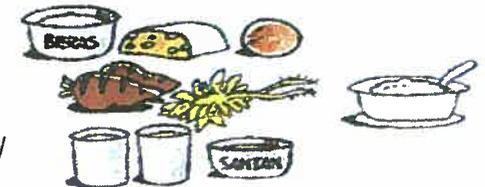
- a. Minta imunisasi Campak, pada saat bayi umur 9 bulan
- b. Ukur LIKA sekurang-kurangnya 1 kali pada umur 9 bulan.
- c. Timbang berat badan tiap bulan
- d. Perhatikan kesehatan gigi bayi:
 - Gigi susu bayi sudah tumbuh.
 - Sikat gigi bayi sedikitnya 1 x sehari tanpa pasta dengan posisi, kepala bayi di atas pangkuan ibu.
- e. Pemberian makanan:
 - Bayi terus diberi ASI diselingi dengan buah / sari buah.
 - Makanan pendamping ASI (MP - ASI) diberikan dalam bentuk lumut 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.
- 10 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

Diisi oleh ibu / kader

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Pada umur 12 bulan, bayi sudah dapat :

- 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 diatas 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 dan sedikit 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

Diisi oleh ibu / kader

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Pada umur 18 bulan, bayi 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. Latih anak naik turun tangga.
- b. Bermain dengan anak, menunjukkan cara menangkap bola besar dan melemparkannya 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. Beri 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 fluor 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.
- Beri 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 dapat:

- 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

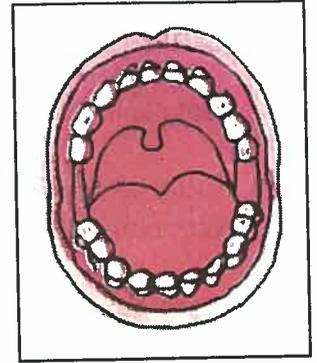
- a. Latih keseimbangan tubuh anak dengan cara berdiri pada satu kaki secara bergantian.
- b. Latih anak menggambar bulatan, garis, segitiga dan gambar wajah.
- c. Latih agar anak mau menceritakan apa yang tadi dilihatnya.
- d. Latih anak dalam hal kebersihan diri seperti: buang air kecil dan buang air 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

Diisi oleh ibu / kader

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Pada umur 3 tahun, anak sudah dapat :

- 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

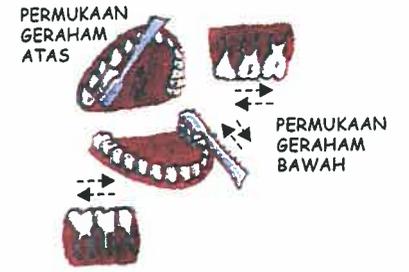
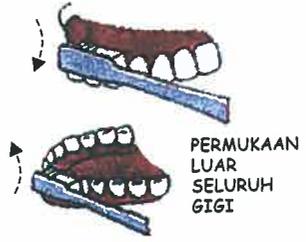
- Pada umur 2 - 3 tahun:
- a. Ukur LIKA sekurang-kurangnya 1 kali pada umur 3 tahun.
 - b. Timbang berat badan tiap bulan.
 - c. Minta kapsul Vitamin A setiap bulan Pebruari dan Agustus.
 - d. Perhatikan kesehatan gigi anak:
 - Periksakan gigi anak setiap 6 bulan.
 - Apabila ada kerusakan gigi, segera 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 gigi 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 memberikan 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.
 - Beri buah-buahan segar.

I. ANAK UMUR 3 - 4 TAHUN

Diisi oleh ibu / kader

1. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN

Pada umur 4 Tahun, anak sudah dapat :

- | | Ya |
|-------------------------------------------|--------------------------|
| a. Berjalan jinjit. | <input type="checkbox"/> |
| b. Membuat gambar lingkaran. | <input type="checkbox"/> |
| c. Mengenal sedikitnya satu warna. | <input type="checkbox"/> |
| d. Mematuhi peraturan permainan sederhana | <input type="checkbox"/> |



Bila ada yang belum dapat dilakukan, maka yang perlu dilakukan ibu :

- Stimulasi lebih sering.
- Bila dalam 1 bulan tidak ada perubahan segera ke pefugas kesehatan.

2. STIMULASI DINI DI RUMAH

- Beri kesempatan agar anak dapat melakukan hal yang diperkirakan mampu dia kerjakan, misalnya: melompat dengan satu kaki.
- Latih anak cara memotong / menggunting gambar-gambar. Mulai dengan gambar besar.
- Latih anak mengancingkan kancing baju.
- Latih anak dalam sopan santun, misalnya berterima kasih, mencium tangan dan sebagainya.



3. HAL PENTING YANG PERLU DIKETAHUI

Pada umur 3-4 tahun:

- Ukur LIKA sekurang-kurangnya 1 kali pada umur 4 tahun.
- Timbang berat badan tiap bulan.
- Periksa ke petugas kesehatan "Apabila anak Anda Sakit".
- Minta kapsul Vitamin A setiap bulan Pebruari dan Agustus.
- Teruskan mengawasi dan membimbing anak dalam memelihara kesehatan gigi.
- Hindari: kebiasaan buruk (mengisap jempol), makan permen, coklat.
- 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 dapat :

- | | Ya |
|-------------------------------|--------------------------|
| a. Melompat dengan satu kaki. | <input type="checkbox"/> |
| b. Mengancingkan baju. | <input type="checkbox"/> |
| c. Bercerita sederhana. | <input type="checkbox"/> |
| d. Mencuci tangan sendiri. | <input type="checkbox"/> |



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.

