BAKTI HUSADA

INDONESIA SEHAT 2010

BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK

Bawalah Buku ini!
setiap pergi ke tempat pelayanan kesehatan

GERAKAN NASIONAL
PEMANTAUAN TUMBUH KEMBANG ANAK

Nama Ibu : _____

Nama Anak : _____

Alamat : _____

DINAS KESEHATAN KABUPATEN BARRU
TAHUN 2010

BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK

Nama Ibu : _____

Nama Anak : _____

Alamat : _____

DAFTAR ISI

Hal

Pesan Menteri Kesehatan RI

Penjelasan Umum

BAGIAN IBU

A. Identitas Keluarga 1
B. Ibu Hamil 2
C. Ibu Bersalin 8
D. Ibu Nifas 9

Catatan Pelayanan Kesehatan Ibu

- Ibu Hamil 12
- Ibu Bersalin 14
- Ibu Nifas 16

Keterangan Lahir 18

BAGIAN ANAK

A. Identitas Anak 19
B. Bayi Baru Lahir (bayi kurang dari 1 bulan) 20
C. Bayi dan Anak (umur 1 bulan sampai 5 tahun) 23
- Umur 0 - 6 bulan 26
- Umur 6 -12 bulan 28
- Umur 1 - 2 tahun 30
- Umur 2 - 3 tahun 32
- Umur 3 - 5 tahun 33

D. Bagaimana Mengatasi Penyakit yang Sering Diderita Anak di Rumah? 35
E. Apa Saja Tanda Bahaya pada Anak Sakit? 37
F. Kapan Anak Harus Segera Dibawa Kembali ke Tempat Pelayanan? 37
G. Apa Saja Obat Pertolongan Pertama yang Perlu Disediakan di Rumah? 38
H. Bagaimana Mencegah Anak Mengalami Kecelakaan? 39
I. Kartu Menuju Sehat (KMS) 40

Catatan Pelayanan Kesehatan Anak

- Pemeriksaan Neonatus 43
- Pemberian Imunisasi 43
- Pemberian Vitamin A 44
- Anjuran Pemberian Rangsangan Perkembangan dan Nasihat Pemberian Makan 44
- Catatan Penyakit dan Masalah Perkembangan 45

Contoh Cara Membuat Makanan Bayi / Anak 47
Perawatan Payudara pada masa Hamil 49
Bugar dengan senam Hamil 53

MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

PESAN MENTERI KESEHATAN R.I.

Anak adalah amanah dan karunia Tuhan Yang Maha Esa, oleh karena itu kita semua sebagai orang tua dan keluarga memikul tanggung jawab menjaga kesehatan anak dan merawat anak sejak dalam kandungan, mengasuh dan mendidik anak sedini mungkin, melindungi anak terhadap kekerasan dan tindakan lainnya yang merugikan masa depan anak, serta memberi kesempatan bagi anak untuk hidup, tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan.

Melalui GERAKAN NASIONAL PEMANTAUAN TUMBUH KEMBANG ANAK yang dicanangkan pada tanggal 24 Juli 2005, Bapak Presiden Republik Indonesia mengajak kita semua agar memantau tumbuh kembang anak mulai sekarang, untuk kehidupan masa depan yang lebih baik.

Untuk memantau tumbuh kembang anak gunakanlah buku ini sejak anak masih dalam kandungan. Bawa buku setiap kali Ibu periksa hamil atau ketika Ibu membawa anak ke Posyandu, Pos Imunisasi, Polindes, Puskesmas, Puskesmas Pembantu, Puskesmas Keliling, Rumah Sakit maupun berobat ke klinik swasta.

Agar ibu dan anak sehat dan selamat, ikuti pesan-pesan tentang kesehatan ibu dan anak yang ada dalam Buku KIA. Jangan ragu dan segan untuk bertanya kepada tenaga kesehatan apabila ada hal-hal yang kurang jelas.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia

Dr. dr. Siti Fadilah Supari, Sp.JP(K)

PENJELASAN UMUM

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.

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.

Jaga Buku KIA

Buku ini disimpan, jangan sampai hilang karena berisi catatan kesehatan ibu dan anak. Catatan yang ada didalam buku ini akan sangat bermanfaat bagi ibu, anak, dan petugas kesehatan.

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.

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/ Perguruan Tinggi*
Pekerjaan : .....

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

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

** Lingkari yang sesuai*

- 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.

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.

Apa saja tanda-tanda bahaya pada ibu hamil?

- Pendarahan.
  - Pendarahan pada hamil muda dapat menyebabkan keguguran.
  - Pendarahan 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.

- 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 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.

- Ibu dan suami menanyakan ke bidan/ dokter kapan perkiraan tanggal persalinan.

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

- Jika bersalin di rumah, suami atau keluarga perlu menyiapkan:
  - Ruangan yang terang, tempat tidur dengan alas kain yang bersih.
  - Air bersih dan sabun untuk cuci tangan.
  - Kain, handuk, dan pakaian bayi yang bersih dan kering.
  - Kain dan pakaian ganti yang bersih dan kering bagi ibu setelah melahirkan.

C. Ibu Bersalin

1. Apa saja tanda-tanda persalinan ?

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

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

2. Apa saja yang dilakukan ibu bersalin?

- Proses persalinan berlangsung 12 jam sejak terasa mulas. Jadi ibu masih bisa makan, minum, buang air kecil, dan jalan-jalan.
- Jika mulas-mulas bertambah, tarik napas panjang melalui hidung dan keluarkan melalui 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 mulas.
- Pendarahan 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 membawa ibu hamil ke bidan/dokter jika ada salah satu tanda-tanda di atas. Suami mendampingi ibu hamil.

D. Ibu Nifas

1. Apa saja yang dilakukan ibu nifas?

- Segera meneteki/menyusui bayi dalam 30 menit setelah bersalin untuk mencegah pendarahan dan merangsang ASI cepat keluar.
- Teteki/susui bayi sesering mungkin dan setiap kali bayi menginginkan.
- Rawat bayi baru lahir dengan baik
- Tanyakan ke bidan/dokter cara meneteki secara eksklusif dan 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 tambah darah setiap hari selama nifas.
- Jaga kebersihan alat kelamin, ganti pembalut setiap kali basah.

3. Apa saja tanda-tanda bahaya dan penyakit pada ibu nifas?

- Pendarahan lewat jalan lahir.
- Keluar cairan berbau dari jalan lahir.
- Demam lebih dari 2 hari.
- Bengkak di muka, tangan atau kaki. Mungkin dengan sakit kepala dan kejang-kejang.
- Payudara bengkak kemerahan disertai rasa sakit.
- Mengalami gangguan jiwa.

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

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 kehamilan tidak terlalu dekat, lebih dari 2 (dua) tahun.

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

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.
  - **Vaksetomi**
    Saluran sperma 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 meneteki / 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 minggu setelah bersalin.
  - **Tubektomi**
    Saluran telur diikat / dijepit / dipotong melalui operasi kecil.

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

Ibu Hamil

Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT), tanggal
.....

Hari Taksiran Persalinan (HTP), tanggal : .....

Lingkar Lengan 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 anak mati : .....

Jumlah anak lahir kurang bulan : ..... anak

Jarak kehamilan ini dengan persalinan terakhir : .....

Penolong persalinan terakhir : .....

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

*** Beri tanda (✓) pada kolom yang sesuai*

Tgl.	Keluhan Sekarang	Tekanan Darah (mmHg)	Berat Badan (kg)	Umur Kehamilan (minggu)	Tinggi Fundus (cm)	Letak Janin Kep/Su/Li	Denyut Jantung Janin	Lab	Pemeriksaan Khusus	Tindakan (Terapi : TT/Fe RUJUKAN UMPAN BALIK)	Nasihat yang Disampaikan	Keterangan (Nama Pemeriksa Tempat Pelayanan, Paraf

Ibu Bersalin

Tanggal persalinan : ..... 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:
Normal/Tindakan .....*

Keadaan ibu:
Sehat/Sakit/Meninggal *

Keadaan bayi saat lahir:
Hidup/Meninggal *

Kelainan pada ibu setelah melahirkan:
Pendarahan/Demam/Kejang/Lokia berbau/
Lain-lain .....*

** Lingkari yang sesuai*

RUJUKAN

Tanggal/bulan/tahun : ...../...../..... Pukul: .....

Dirujuk ke : .....

Tindakan Sementara : .....

.....

Yang merujuk:

.....

UMPAN BALIK RUJUKAN

Diagnosis : .....

Tindakan : .....

.....

Anjuran : .....

.....

Tanggal : .....

Penerima rujukan:

.....

Ibu Nifas

Tanggal Pukul	Anamnesis	Tekanan Darah (mmHg)	Nadi (/menit)	Nafas (/menit)	Suhu (°C)	Kontraksi Rahim	Pendarahan	Lokia

Kesimpulan Akhir Nifas

Keadaan Ibu ** :

[ ] **Sehat** [ ] **Sakit** [ ] **Meninggal**

Keadaan Bayi ** :

[ ] **Sehat** [ ] **Sakit** [ ] **Meninggal**

** Beri tanda (✔) pada kolom yang sesuai

BAB	BAK	Menyusui Dini	Tindakan : (Terapi : Fe, Vitamin A, RUJUKAN, UMPAN BALIK)	Nasihat yang Disampaikan	Keterangan (Nama Pemeriksa, Tempat Pelayanan, Paraf)

Pelayanan KB Ibu Nifas

Tanggal / bulan / tahun					
Tempat					
Jenis kontrasepsi					

Keterangan Lahir

No. Register kelahiran desa : ...../.....

Menerangkan bahwa pada hari .....,
tanggal ....., jam .....,
telah lahir seorang bayi : Laki-laki / Perempuan
di Rumah / Polindes / Rumah Bersalin / Puskesmas / Rumah Sakit
....., yang diberi nama :

.....

dengan berat badan : ....., gram, dan panjang badan : ..... cm

Nama ibu : ..... Umur : ..... tahun
Nama ayah : ..... Umur : ..... tahun
Alamat : .....
Kecamatan : .....
Kab/Kota : .....

....., tgl.... .....

Saksi II

Penolong Persalinan

* _____

* _____

Mengetahui
Kepala Desa / Lurah

** _____

** Tanda tangan / Cap jempol & Nama lengkap*
*** Tanda tangan / Nama lengkap dan stempel desa / kelurahan*

Keterangan Lahir

No. Register kelahiran desa : ...../.....

Menerangkan bahwa pada hari .....,
tanggal ....., jam .....,
telah lahir seorang bayi : Laki-laki / Perempuan
di Rumah / Polindes / Rumah Bersalin / Puskesmas / Rumah Sakit
....., yang diberi nama :

.....

dengan berat badan : ....., gram, dan panjang badan : ..... cm

Nama ibu : ..... Umur : ..... tahun
Nama ayah : ..... Umur : ..... tahun
Alamat : .....
Kecamatan : .....
Kab/Kota : .....

....., tgl.... .....

Saksi II

Penolong Persalinan

* _____

* _____

Mengetahui
Kepala Desa / Lurah

** _____

** Tanda tangan / Cap jempol & Nama lengkap*
*** Tanda tangan / Nama lengkap dan stempel desa / kelurahan*

Lembar untuk : Penolong persalinan untuk diteruskan ke Puskesmas

BAGIAN ANAK

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 kemerahan [ ] Anggota gerak biru [ ] Seluruh tubuh 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)

1. Apa saja tanda-tanda bayi lahir sehat?

- 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 bersalin 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 kekebalan tubuh, langsung diberikan kepada bayi jangan dibuang.

- 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.
  - Jilka berat lahir kurang dari 2500 gram, dekap bayi agar kulit bayi menempel ke dada ibu (Metode Kanguru).

    Tanyakan ke bidan/dokter bagaimana caranya.

- Cegah infeksi pada bayi baru lahir.
  - Minta salep antibiotik untuk mata segera setelah lahir.
  - Minta imunisasi Hepatitis B sebelum bayi berumur 7 hari.
  - Jaga agar tali pusat selalu bersih dan kering. Jika kotor, bersihkan tali pusat dengan air matang.
  - Jangan bubuhkan ramuan atau bahan lain pada tali pusat.

- Beri rangsangan perkembangan :
  - Peluk dan timang bayi dengan penuh kasih sayang sesering mungkin.
  - Gantung benda bergerak warna cerah 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*

- Periksakan kesehatan bayi baru lahir ke bidan/dokter sedikitnya 2 kali :
  - Minta imunisasi Hepatitis B sebelum umur 7 hari.
  - Minta nasihat :
    - Cara pemberian ASI eksklusif.
    - Menjaga bayi telap hangat.
    - Merawat tali pusat.
    - Cara merangsang perkembangan.

3. Apa saja tanda-tanda bayi sakit berat?

- Tidak mau menyusu.
- Kejang.
- Kaki dan tangan teraba dingin atau bayi demam.
- 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.

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.

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 40-42 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 diatasnya.

  - 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 imunisasi sesuai jadwal di Posyandu, Puskesmas, Rumah Sakit atau praktek swasta**

  - Anak harus diimunisasi lengkap sebelum berumur 1 tahun.

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

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

  - Jadwal Imunisasi :

Umur	Jenis Imunisasi
0 - 7 hari	Hepatitis B 1
1 bulan	BCG
2 bulan	Hepatitis B 2, DPT 1, Polio 1
3 bulan	Hepatitis B 3, 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**

  - Vitamin A membuat mata sehat, tubuh kuat dan mencegah kebutaan.

  - Vitamin A untuk anak umur 6 bulan sampai 5 tahun.

Untuk Bayi umur 6 - 11 bulan

Untuk anak umur 1 - 5 tahun

3. **Bagaimana ibu memberi makan dan merangsang perkembangan anak?**

UMUR 0 - 6 BULAN

Anjuran pemberian makan

Sampai umur 6 bulan

Beri ASI setiap kali bayi menginginkan sedikitnya 8 kali sehari, pagi, siang, sore maupun malam.

Jangan berikan makanan atau minuman lain selain ASI (ASI eksklusif.)

Susui/Teteki bayi dengan payudara kanan dan kiri secara bergantian.

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.

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*
- *Menggerakkan kepala ke kiri dan ke kanan*
- *Mengamati tangannya*

Pada umur 6 bulan bayi bisa :

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

Makin bertambah umur, makin bertambah berat dan makin bertambah kepandaiannya.

Periksakan kesehatan sedikitnya 2 kali :

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

UMUR 6 - 12 BULAN

Anjuran pemberian makan

- Teruskan pemberian ASI sampai umur 2 tahun
- Umur 6-9 bulan, kenalkan makanan pendamping ASI dalam bentuk lumat dimulai dari bubur susu sampai nasi tim lumat, 2 kali sehari. Setiap kali makan diberikan sesuai umur :
  - 6 bulan : 6 sendok makan
  - 7 bulan : 7 sendok makan
  - 8 bulan : 8 sendok makan
- Umur 9-12 bulan, beri makanan pendamping ASI, dimulai dari bubur nasi sampai nasi tim 3 kali sehari. Setiap kali makan diberikan sesuai umur :
  - 9 bulan : 9 sendok makan
  - 10 bulan : 10 sendok makan
  - 11 bulan : 11 sendok makan
- Beri ASI terlebih dahulu kemudian makanan pendamping ASI.
- Pada makanan pendamping ASI, tambahkan telur ayam/ikan/tahu/tempe/daging sapi/ wortel/bayam/kacang hijau/santan/minyak pada bubur nasi.
- Bila menggunakan makanan pendamping ASI dari pabrik, baca cara memakainya, batas umur dan tanggal kadaluarsa.
- Beri makanan selingan 2 kali sehari di antara waktu makan, seperti : bubur kacang hijau, pisang, biskuit, nagasari, dsb.
- Beri buah-buahan atau sari buah seperti air jeruk manis, air tomat saring.
- Mulai mengajari bayi minum dan makan sendiri menggunakan gelas dan sendok.

Anjuran rangsangan perkembangan :

- Bantu dan latih bayi duduk.
- Ajak bayi bermain CI LUK BA.
- Beri bayi biskuit dan ajari cara memegang biskuit.
- Main dengan bayi, ajari menjimpit benda kecil menggunakan dua jari. Latih bayi berjalan berpegangan.

- Ajak bayi bicara sesering mungkin.
- Latih bayi menirukan kata-kata ma... ma... pa... pa.
- Bantu bayi berdiri.
- Jika sudah bisa berdiri, bantu dan latih bayi berjalan berpegangan.
- Beri bayi mainan yang bersih dan aman untuk bermain dan dipukul.

Pada umur 9 bulan bayi bisa :

- *Duduk sendiri*
- *Mengucapkan ma.. ma.. ma.. ma, da... da... 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 kesehatan 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/tempe/tahu/daging sapi/wortel/bayam/kacang hijau/santan/minyak pada nasi lembik.
- Beri makanan selingan 2 kali sehari di antara waktu makan, seperti: bubur kacang hijau, pisang, biskuit, nagasari, dsb.
- Beri buah-buahan atau sari buah.
- Bantu anak untuk makan sendiri.

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.

- 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 berlari-lari*
- *Menirukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu dan mengelap*
- *Mencoret-coret di kertas*

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

Periksakan kesehatan sedikitnya 2 kali :

- 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

UMUR 2 - 3 TAHUN

Anjuran pemberian makan

- Beri makanan yang biasa dimakan oleh keluarga 3 kali sehari yang terdiri 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 diantara 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 :

- *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 2 - 3 tahun sedikitnya 2 kali.

UMUR 3 - 5 TAHUN

Anjuran pemberian makan : sama dengan anak umur 2 - 3 tahun

Anjuran rangsangan perkembangan :

- 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.

Pada umur 5 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 bermainnya*

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

4. 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.

D. Bagaimana Mengatasi Penyakit yang Sering Diderita 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 dicampur madu atau 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 kakus.

Bawa anak ke Puskesmas jika diare tidak sembuh, malas minum, mata anak cekung, anak rewel atau gelisah atau ada darah dalam tinja

3. 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 dari biasa seperti air matang, air teh, kuah sayur bening.

- Jangan diberi pakaian tebal atau selimut tebal.
- Kompres dengan air biasa atau air hangat. Jangan dikompres dengan air dingin karena anak bisa mengigil.

- 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.

4. 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 dibubuhi 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 kulit kemerahan, gatal, luka basah, berbau atau bernanah.

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.
  - pendarahan 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 ?

- Simpan 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, seterika 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.

ANAK SEHAT, BERTAMBAH UMUR BERTAMBAH BERAT

PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK

3 - 6 bulan : Mengangkat kepala dengan tegak pada posisi telungkup

9-12 bulan : Berjalan dengan berpegangan

12-18 bulan : Minum sendiri dari gelas tanpa tumpah

18-24 bulan: Mencoret-coret dengan alat tulis

2-3 tahun: Berdiri dengan satu kaki tanpa berpegangan

Melepas pakaian sendiri

Kg

WAKTU TEPAT UNTUK IMUNISASI

Berat badan berkurang atau tetap

Berat badan naik

Periode pemberian ASI Eksklusif

Isilah kolom ini dengan bulan dan tahun kelahiran anak.
Isilah kolom-kolom berikutnya dengan bulan-bulan selanjutnya.

ARTINYA, ANAK TIDAK SEHAT

ARTINYA, ANAK SEHAT

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

4-5 tahun :
Mencuci dan mengeringkan tangan tanpa bantuan

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

Pemeriksaan Neonatus

JENIS PEMERIKSAAN	KN 1	KN 2	.....
	Tgl.	Tgl.	Tgl.
Memeriksa kemungkinan kejang			
Memeriksa gangguan napas			
Memeriksa hipotermi			
Memeriksa kemungkinan infeksi bakteri			
Memeriksa ikterus			
Memeriksa kemungkinan gangguan saluran pencernaan			
Memeriksa adanya diare			
Memeriksa masalah pemberian ASI atau berat badan rendah			
Memeriksa keluhan lain :			
Tindakan (Terapi / Rujukan / Umpan Balik)			

Pemberian Imunisasi

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

Pemberian Vitamin A

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

Beri tanda (✓) pada kolom yang tersedia

Anjuran Pemberian Rangsangan Perkembangan dan Nasihat Pemberian Makan

Umur	Anjuran Pemberian Rangsangan Perkembangan Oleh Petugas				Nasihat Pemberian Makan Oleh Petugas			
	Tanggal							
0 - 30 hari								
1 - 6 bulan								
6 - 12 bulan								
1 - 2 tahun								
2 - 3 tahun								
3 - 5 tahun								

Keterangan :
- *Tulis tanggal pada kolom tanggal jika melakukan Anjuran Pemberian Rangsangan Perkembangan dan Nasihat Pemberian Makan*

Catatan Penyakit dan Masalah Perkembangan

Tanggal	Penyakit/ Masalah	Tindakan / RUJUKAN / UMPAN BALIK	Keterangan (Nama Pemeriksa, Tempat Pelayanan, Paraf)

Tanggal	Penyakit/ Masalah	Tindakan / RUJUKAN / UMPAN BALIK	Keterangan (Nama Pemeriksa, Tempat Pelayanan, Paraf)

Contoh cara membuat makanan Bayi / Anak

1. Bubur Susu

Bahan :
- 2 sendok makan tepung beras (20 gram)
- 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 masak sambil diaduk.

2. Pisang Lumat Halus

Bahan :
- 1 buah pisang masak.

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 gula 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.

PERAWATAN PAYUDARA PADA MASA HAMIL (Frenetal Breast Care)

Gambar 1 :

1. Licinkan kedua telapak tangan dengan minyak.

2. Kompres putting susu dengan kapas / lap berminyak.

3. Kedua putting susu dipegang lalu ditarik bersama dan diputar ke dalam kemudian keluar 20 kali.

4. Pangkal payudara dipegang kedua tangan lalu diurut ke arah putting susu, banyaknya 30 kali.

5. Pijat daerah areola mammae hingga keluar ½ tetes.

6. Bersihkan putting susu dan sekitarnya dengan handuk bersih yang kering dan kasar.

7. Bentuk BH / kutang yang salah karena menekan payudara.

8. BH / kutang yang baik dengan desain dan bentuk menopang / menyangga payudara.

PERAWATAN PAYUDARA PADA MASA LAKTASI

Gambar 2 :
Pengurutan I :

– Licinkan kedua telapak tangan dengan minyak. Tempatkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara.

– Arah urutan dimulai ke arah atas, kemudian ke samping (telapak tangan kiri ke arah sisi kiri, telapak tangan kanan menuju ke sisi kanan).

– Pengurutan berikutnya diteruskan ke arah bawah samping.

– Arah gerakan yang terakhir adalah melintang, kemudian dilepas perlahan-lahan.

Pengurutan II (memegang) :

– Satu telapak tangan menopang sedangkan tangan lainnya mengurut payudara dari pangkal / atas ke arah putting susu.

Pengurutan III (ninju) :

– Satu telapak tangan menopang payudara lainnya menggenggam dan mengurut dari pangkal menuju ke putting susu.

– Merangsang payudara dengan air hangat dan dingin secara berganti.

– BH khusus untuk menyusui.

CARA MENYUSUI YANG BAIK DAN BENAR

1. Posisi ibu menyusui adalah :
   a. Duduk
   b. Berbaring
   c. Berdiri
2. Langkah-langkah ibu menyusui dengan posisi duduk :
   Duduklah santai di kursi yang mempunyai sandaran punggung dan lengan. Pakailah bantal untuk mengganjal bayi supaya tidak terlalu renggang dari payudara Anda.

a. Kepala bayi diletakkan pada siku bagian dalam.
b . Bayi menghadap perut ibu.
c. Bibir bayi disentuh tangan atau putting susu agar mulut bayi terbuka lebar.

3. Cara memegang payudara waktu akan memasukkan putting susu ke mulut bayi :
   a. Ibu jari ditempatkan di atas payudara dan empat jari di bawahnya. (Gb. 1)
   b. Menopang payudara
   c. Masukkan putting susu sampai areola ke dalam mulut bayi. (Gb. 2-3) :

4. Tanda - tanda bahwa posisi ibu dan bayi sudah benar pada waktu menyusui :
   a. Bayi cukup tenang
   b. Bayi menempel betul dan menghadap ibunya.
   c. Mulut dan dagu bayi menempel betul pada payudara ibu.
   d. Mulut bayi terbuka lebar.
   e. Sebagian besar areola mammae tertutup mulut bayi
   f. Bayi tampak pelan-pelan menghisap dengan kuat.
   g. Putting susu ibu tidak terasa sakit.
   h. Putting dengan lengan bayi berada pada satu garis lurus.

BUGAR DENGAN SENAM HAMIL

SENAM HAMIL
KEHAMILAN MGG 26 - 30

1. Sikap Tubuh Sempurna

Pandangan muka lurus ke depan, badan tegak, tarik otot dinding perut ke dalam dan ke atas. Kedua tungkai lurus dan kedua lengan lurus di samping badan. (lihat gambar 1) :

2. Latihan Pergerakan Kaki
- Duduk tegak berdasarkan pada kedua lengan, kedua tungkai diluruskan sedikit.
- Gerakkan kaki kiri jauh ke depan dan kaki kanan bersama-sama jauh ke depan, kemudian gerakkan jauh ke belakang bersama-sama hingga 8 kali.
- Gerakkan kaki kiri dan kanan bersama-sama ke kiri dan ke kanan hingga 8 kali.
- Gerakkan kaki kiri dan kanan bersama-sama ke dalam sampai ujung jari menyentuh lantai, kemudian gerakkan kedua kaki tersebut keluar hingga 8 kali.
- Putar kedua kaki bersama-sama ke kiri 4 kali, kemudian ke kanan 4 kali. (lihat gambar 2):

3. **Latihan Otot Dasar Panggul**
   - Berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan dan relaks. (lihat gambar 3a) :

   - Angkat pinggang, tekan pinggang ke lantai sambil kempiskan perut kerutkan dubur, kembali relaks, ulangi hingga 8 kali (lihat gambar 3b) :

4. **Latihan Fleksibilitas Sendi**
   - Posisi awal merangkak. (lihat gambar 4a) :

   - Tundukkan kepala lihat ke arah vulva angkat pinggang sambil kempiskan perut dan dubur, turunkan pinggang dengan mengangkat kepala dan lemaskan otot dinding perut dan otot dasar panggul, ulangi hingga 8 kali. (lihat gambar 4b, 4c) :

5. **Latihan Pernapasan Dada Cepat**
   - Berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan dan relaks.
   - Lakukan pernafasan diafragma (1,5 menit) diikuti pernafasan dada krekwensi makin lama makin dipercepat (26 - 28 / menit), kembali bernafas biasa, ulangi hingga 8 kali. (lihat gambar 5) :

6. **Latihan Relaksasi**
   - Berbaring miring ke kiri (ke arah punggung bayi, lutut kanan ditekuk di depan lutut kiri (ganjal dengan bantal), lengan kanan ditekuk di depan dan lengan kiri di belakang badan. Dapat berbaring pada posisi yang dianggap enak oleh ibu.
   - Lemaskan seluruh tubuh tenang, tutup mata dan berusaha mengatasi suara dari luar selama 5 menit. (lihat gambar 6) :

1. SIKAP TUBUH SEMPURNA

Pandangan muka lurus ke depan, badan tegak, tarik otot dinding perut ke dalam dan ke atas. Kedua tungkai lurus, kedua lengan lurus di samping badan. (lihat gambar 1) :

2. LATIHAN GERAKAN KAKI

- Duduk tegak bersandarkan pada kedua lengan, kedua tungkai lurus dan sedikit membuka.
- Gerakkan kaki kiri jauh ke depan dan kaki kanan jauh ke belakang bergantian hingga 8 kali.

- Gerakkan kaki kiri dan kaki kanan bersama-sama jauh ke depan, kemudian gerakkan jauh ke belakang bersama-sama, hingga 8 kali.
- Gerakkan kaki kiri dan kanan bersama-sama ke kiri dan kanan, hingga 8 kali.
- Gerakkan kaki kiri dan kanan bersama-sama ke dalam sampai ujung jari menyentuh lantai, kemudian gerakkan kedua kaki tersebut keluar, hingga 8 kali.
- Putar kedua kaki bersama-sama ke kiri 4 kali, kemudian ke kanan 4 kali. (lihar gambar 2) :

3. LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL

- Berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan dan relaks.
- Angkat pinggang, tekan pinggang ke lantai sambil kempiskan perut, kerutkan dubur. Kembali relaks, ulangi hingga 8 kali. (lihat gambar 3) :

4. LATIHAN FLEKSIBILITAS

- Kedua lengan di samping badan dan berdiri tegak kedua kaki dibuka selebar bahu dengan relaks.
- Jongkok pelan-pelan badan tetap tegak, berdiri kembali pelan-pelan. Ulangi hingga 8 kali. (lihat gambar 4):

5. LATIHAN PERNAFASAN DADA CEPAT

- Berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan dan relaks.
- Lakukan pernafasan dada (26-28 x / menit), 8 kali. Kemudian lakukan pernafasan dada cepat 3 - 4 x dan seterusnya, hingga 8 kali. (lihat gambar 5):

4. LATIHAN RELAKSASI

- Berbaring miring kiri (ke arah punggung bayi), lutut kanan ditekuk di depan lutut kiri (ganjal dengan bantal), lengan kanan ditekuk ke depan dan lengan kiri di belakang badan. (Berbaring dengan posisi yang dianggap enak oleh ibu).
- Lemaskan seluruh tubuh, tenang, tutup mata dan berusaha mengatasi suara dari luar selama 5 menit (lihat gambar 5) :

SENAM HAMIL KEHAMILAN MGG > 35

1. SIKAP TUBUH SEMPURNA

Pandangan muka lurus ke depan, badan tegak, tarik otot dinding perut ke dalam dan ke atas. Kedua tungkai lurus, dan kedua lengan lurus di samping badan. (lihat Gambar 1) :

2. LATIHAN PERGERAKAN KAKI

Duduk tegak bersandar pada kedua lengan, kedua tungkai diluruskan sedikit.

- Gerakkan kaki kiri jauh ke depan dan kaki kanan jauh ke belakang bergantian hingga 8 kali bersama-sama jauh ke depan, kemudian gerakkan jauh ke belakang bersama-sama, hingga 8 kali.
- Gerakkan kaki kiri dan kanan bersama-sama ke dalam sampai ujung jari menyentuh lantai, kemudian gerakkan kedua kaki tersebut keluar, hingga 8 kali.
- Putar kedua kaki bersama-sama ke kiri 4 kali, kemudian ke kanan 4 kali. (lihar gambar 2) :

3. LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL

- Berbaring terlentang kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping kanan dan relaks.

- Angkat pinggang, tekan pinggang ke lantai sampai kempiskan perut, kerutkan dubur, kembali relaks, ulangi hingga 8 kali. (lihat gambar 3) :

4. LATIHAN PENGUATAN OTOT

– Berbaring terlentang, kedua lengan di samping badan, kedua lutut ditekuk.

– Angkat badan dengan mengangkat bahu, letakkan dagu di atas dada dan lihat vulva, kembali ke posisi awal relaks. Ulangi 8 kali. (lihat gambar 4) :

5. LATIHAN PERNAFASAN MENGEJAN

– Berbaring terlentang, kedua lutut dipegang oleh kedua tangan dan relaks.
  – Buka mulut secukupnya, tarik nafas dalam semaksimal mungkin, kemudian tutupkan mulut bersama dengan mengangkat badan seperti posisi pada gambar. Lalu mengejan seperti membuang air besar, gerakannya ke bawah dan ke depan setelah tidak dapat menahan karena lelah, kembali ke posisi awal, ulangi hingga 3 - 4 kali dengan interval 2 menit.

Catatan :

– Setelah paham latihan ini lakukan 2 kali mengejan, yaitu pada saat tidak dapat menahan, segera membuka mulut, kemudian tarik nafas sedalam mungkin dan mengejan sepanjang mungkin tetapi tetap dalam batas kemampuan ibu. (lihat gambar 5) :

6. LATIHAN RELAKSASI

- Berbaring miring ke kiri (ke arah yang punggung bayi), lutut kanan ditekuk di depan lutut kiri (ganjal dengan bantal), lengan kanan ditekuk di depan dan lengan kiri di belakang. Dapat berbaring pada posisi yang dianggap enak oleh ibu.

- Lemaskan seluruh tubuh, tenang, tutup mata dan berusaha mengatasi suara dari luar selama 5 menit (lihat gambar 6) :

SENAM SESUDAH MELAHIRKAN TAHAP AWAL

A. Posisi awal berbaring terlentang di atas tempat tidur

Kedua tangan di atas perut. Tarik nafas dalam, hembuskan nafas pelan-pelan dengan mulut mencucu dan mengempiskan perut. Ulangi hingga 8 kali.

Posisi 1
Kedua tangan di samping badan. Putar kedua kaki ke kiri 4 kali kemudian ke kanan 4 kali. Dorong kaki kanan dan kiri ke depan dan gerakkan ke belakang, ulangi 8 kali.

Posisi 2
Silangkan tungkai kanan ke tungkai kiri, tarik nafas, kemudian keluarkan nafas dengan mulut mencucu, kempiskan perut dan kerutkan dubur, lemas kembali. Ulangi 8 kali. Ganti tungkai yang lain 8 kali.

Kedua lutut ditekuk, kedua tangan di atas perut. Tarik nafas, keluarkan nafas dengan mulut mencucu, kencangkan otot perut dan dubur, kembali lemas. Ulangi 8 kali.

Tarik lutut kiri ke dada pelan-pelan, luruskan tungkai dan kaki kiri, tekuk kaki kiri ke belakang, turunkan perlahan kembali ke posisi awal. Ulangi 4 kali. Ganti tungkai kanan ulangi 4 kali.

B. Posisi awal duduk di tepi tempat tidur

Kepala menunduk dan relaks. Putar kepala ke kiri 4 kali kemudian putar kepala ke kanan 4 kali.

Kedua tangan di atas bahu. Putar kedua lengan ke depan, ke atas, ke belakang, kembali ke posisi awal, ulangi 4 kali. Putar arah kebalikan 4 kali.

Kedua tangan saling memegang pergelangan tangan, angkat setinggi bahu. Geserkan tangan ke siku sekuat-kuatnya, geser ke posisi awal. Ulangi 8 kali.

Angkat kedua tangan ke atas kepala sambil tarik nafas, turunkan perlahan sambil menghembuskan nafas dengan mencucu dan mengempiskan perut. Ulangi hingga 8 kali.

SIAPA SAJA YANG DIANJURKAN SENAM ..... ?

IBU - IBU SETELAH PERSALINAN NORMAL TANPA PENYULIT

Kapan dimulai ?

- SATU HARI SESUDAH MELAHIRKAN
- DAPAT DILAKUKAN 1 - 3 KALI SEHARI SAMPAI IBU SIAP MENGIKUTI SENAM SESUDAH MELAHIRKAN TAHAP LANJUTAN / PASCA NIFAS YAITU 6 MINGGU SESUDAH MELAHIRKAN.
- PERIKSAKAN KE PUSKESMAS / RUMAH SAKIT TERDEKAT SEBELUM MENGIKUTI SENAM.

MENGAPA PERLU SENAM ?

IBU SESUDAH MELAHIRKAN :

1. OTOT DASAR PANGGUL MERENGGANG

2. OTOT DINDING PERUT KENDOR

3. SIKAP DAN BENTUK TUBUH BERUBAH

AKIBAT KELEMAHAN OTOT DASAR PANGGUL

- KENCING TIDAK TERKONTROL / NGOMPOL
- TURUNNYA RAHIM IBU AKIBAT KELEMAHAN OTOT DINDING PERUT
- NYERI PUNGGUNG BAWAH
- TIMBULNYA CELAH PADA PERTENGAHAN OTOT DINDING PERUT

APA MANFAAT SENAM ?

1. KEKUATAN OTOT DASAR PANGGUL PULIH KEMBALI.
2. KEKUATAN OTOT DINDING PERUT PULIH KEMBALI.
3. SIKAP DAN BENTUK TUBUH IBU MENJADI LEBIH BAIK.
4. IBU SEHAT JASMANI DAN ROHANI.
5. BILA TIMBUL PENDARAHAN HENTIKAN SENAM INI DAN SEGERA PERIKSAKAN KE PUSKESMAS / RUMAH SAKIT TERDEKAT.

MENYAMBUT PERSALINAN

(Agar Aman dan Selamat)

Saya : .....

Alamat : .....

Memberikan kepercayaan kepada nama-nama ini untuk membantu persalinan saya agar aman dan selamat,

yang diperkirakan pada bulan : ..... tahun : .....

Untuk persalinan dibantu oleh Bidan :

1. Bidan .....
2. Bidan .....

Untuk Dana Persalinan, disiapkan sendiri / dibantu oleh :

.....

Untuk kendaraan / ambulans Desa oleh :

1. .....
2. .....
3. .....

Metode KB setelah melahirkan yang dipilih :

.....

Untuk sumbangan darah (Golongan Darah.....) dibantu oleh :

1. .....
2. .....
3. .....

...../...../20.....

Mengetahui,

Suami/Orang Tua/Mertua/Wali	Bidan/Tenaga Kesehatan	Saya,
(.....)	(.....)	(.....)

Australian Government
AusAID

CATATAN :

PEMERINTAH KABUPATEN BARRU

Australian Government
AusAID

PERENCANAAN PERSALINAN

Nama Ibu : .....

Nama Suami : .....

Alamat Ibu : .....

Golongan Darah Ibu : .....

PERENCANAAN PERSALINAN	CATATAN SAAT PERTEMUAN						TINDAK LANJUT
	Tgl :	Tgl :	Tgl :	Tgl :	Tgl :	Tgl :	
1. Lokasi Pertemuan							
2. Tanggal taksiran Persalinan							
3. Tempat akan bersalin							
4. Penolong persalinan menurut Ibu							
5. Penolong persalinan menurut keluarga							
6. Ada masalah transportasi untuk ke Bidan							
7. Ada masalah biaya persalinan di Bidan							
8. Nama calon donor darah							
9. Siapa pendamping saat melahirkan							
10. Siapa penjaga anak lainnya dirumah							
11. Sudah mengerti tanda bahaya kehamilan dan persalinan							
12. Sudah mengerti persalinan							
13. Siapa yang SIAGA dikeluaraga ibu saat persalinan							
14. Apa Metode KB yang disetujui keluarga							
15. Bidang diskusi dengan suami / keluarga							
KUNJUNGAN RUMAH							
16. Ada kondisi ruang terang, bersih dan air bersih							
17. Ada persediaan kain, handuk, pakaian bayi bersih dan kering							

FORMULIR DETEKSI DINI TUMBUH KEMBANG ANAK

Puskesmas ..... Kec..... Kab/kota..... Prov.....

I. IDENTITAS ANAK

1. N a m a : .....Laki-laki/Perempuan
2. Nama Ayah : ..... Nama Ibu: .....
3. Alamat : .....
4. Tanggal Pemeriksaan : ...../...../20.....
5. Tanggal Lahir : ...../...../20.....
6. Umur Anak : .....bulan

II. ANAMNESIS :

1. Keluhan Utama .....
   .....
   .....
2. Apakah anak punya masalah tumbuh kembang : .....
   .....

III. PEMERIKSAAN RUTIN SESUAI JADWAL :

1. BB : .....Kg ; PB/TB; .....Cm. BB/TB ; a.Normal ; b. Kurus ; c. Kurus sekali ; d. Gemuk; e. Rujuk: ya/tidak
2. LKA: .....Cm.
   LKA/U ;a. Normal ;b. Mikrosfal; c. Makrosefal ; d. Rujuk : ya/tidak
3. Perkembangan anak :
   a. Sesuai ;
   b. Meragukan ;b1. GK, b2 GH, b3.B-bahasa, b4. Sos.kemandirian, b5. Rujuk : ya/tidak
   c. Penyimpangan; c1. GK, c2. GH, c3.B-bahasa c4. Sos kemandirian, c5. Rujuk : ya/tidak
4. Daya lihat: a.Normal ; b. Curiga ada gangguan ; c. Rujuk : ya/tidak
5. Daya dengar: a. Normal; b. Curiga ada gangguan; c.Rujuk : ya/tidak
6. Mental emosional : a. Normal ; b.Curiga ada gangguan ; c. Rujuk : ya/tidak

IV. PEMERIKSAAN ATAS INDIKASI / JIKA ADA KELUHAN

1. Autis : a.Risiko tinggi ; b.Risiko rendah ; c.Gangguan lain ; d.Batas normal e.Rujuk : ya/tidak
2. GPPH : a. Kemungkinan GPPH ; b. Bukan GPPH c. Rujuk : ya/tidak

V. KESIMPULAN

.....
.....
.....
.....

VI. TINDAKAN INTERVENSI

1. Konseling stimulasi bagi ibu ; a. Diberikan ; b. Tidak diberikan :
2. Intervensi stimulasi perkembangan :
   a. GK ; b. GH ; c. B-bahasa ; d. Sos kemandirian ; e. Tgl. evaluasi intervensi .....
3. Tindakan pengobatan lain : .....
   .....
   .....
4. Dirujuk ke ..... : a. Ada surat rujukan ; b. Tidak ada surat rujukan

Kartu Data

Tumbuh Kembang Anak

Nama Anak :

Alamat :

DINAS KESEHATAN KABUPATEN BARRU

TAHUN 2010

KARTU
STIMULASI DETEKSI INTERVENSI DINI TUMBUH KEMBANG BALITA

Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang

Tgl.	Umur (bln)	TB/BB,LKA/U		LKA/U		Perkembangan anak	Daya lihat	Daya dengar	Mental emosional	Pemeriksaan atas indikasi/ada keluhan		Tindakan Intervensi			Dirujuk ke
		Hasil	Interpretasi	Hasil	Interpretasi					Autis	GPPH	Konseling stimulasi	Intervensi stimulasi	Pengobatan	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Jadwal Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak

→ 4 kali ketika anak berusia 0-12 bulan yakni ; 0-3 bulan, 3-6 bulan 6-9 bulan 9-12 bulan
→ 2 kali ketika anak berusia 12-24 bulan yakni ; 12-18 bulan. 18-24 bulan
→ 2 kali ketika anak berusia 24-36 bulan yakni ; 24-30 bulan 30-36 bulan
→ 2 kali ketika anak berusia 36-48 bulan yakni ; 36-42 bulan 42-48 bulan
→ 2 kali ketika anak berusia 48-60 bulan yakni ; 48-54 bulan 54-60 bulan

KARTU
STIMULASI DETEKSI INTERVENSI DINI TUMBUH KEMBANG BALITA

Nama Anak : .....
Tanggal Lahir : .....Berat Lahir.....gr
Nama Ayah/Ibu : .....
Pekerjaan Ayah/Ibu : .....
Pendidikan Ayah/Ibu : .....

Posyandu/Polindes : .....
Puskesmas : .....
Kecamatan : .....
Kabupaten/Kota : .....
Provinsi : .....

I. Pelayanan Imunisasi & Tanggal Pemberian

BCG : .....
Hepatitis B : 1).....2).....3).....
DPT : 1).....2).....3).....
Polio : 1).....2).....3).....4).....
Campak : .....

II. Pemberian Vit A dosis tinggi & Tanggal pemberian

Ke 1 :.....Ke 6 :.....
Ke 2 :.....Ke 7 :.....
Ke 3 :.....Ke 8 :.....
Ke 4 :.....Ke 9 :.....
Ke 5 :.....Ke 10 :..... Ke 11 :.....

III. Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang

Tgl.	Umur (bln)	TB/BB,LKA/U		LKA/U		Perkembangan anak	Daya lihat	Daya dengar	Mental emosional	Pemeriksaan atas indikasi/ada keluhan		Tindakan Intervensi			Dirujuk ke
		Hasil	Interpretasi	Hasil	Interpretasi					Autis	GPPH	Konseling stimulasi	Intervensi stimulasi	Pengobatan	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Cara Pengisian

Kolom 4 ; a. Gizi baik, b.Gizi kurang, c. Gizi Buruk, d. Gizi lebih, e.rujuk ; ya/tidak
Kolom 6 ; LKA/U ; a. normal, b. mikrosefal, c. makrosefal, d. rujuk ; ya/tidak
Kolom 7 ; a Se (Sesuai)
b Mr(Meragukan) pada ; b1. GK (gerak kasar), b2. GH (gerak halus), b3. B (bahasa), b4. Sos kemandirian, b5.rujuk/tidak
c Penyimpangan pada ; c1 GK, c2 GH, b3 BHS, c4 Sos Kemandirian, b5 rujuk/tidak
Kolom 8,9 dan 10 ; a. normal, b. curiga ada gangguan, c. rujuk/tidak
Kolom 11 ; a. resiko tinggi, b. resiko rendah, c. gangguan lain, d. batas normal, e. rujuk/tidak
Kolom 12 GPPH (gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktifitas) ; a. bukan GPPH, b. kemungkinan GPPH, c. rujuk ; ya/tidak
Kolom 13 ; a. diberikan, b. tidak diberikan
Kolom 14 ; a. GK, b. GH, c. BHS, d. Sos kemandirian, e. tgl evaluasi intervensi
Kolom 15 ; tindakan pengobatan lain .....