



Peningkatan Kesehatan Ibu dan Anak Bagi Bidan dan Perawat



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
PUSAT PROMOSI KESEHATAN

2014



Petunjuk Penggunaan Lembar Balik

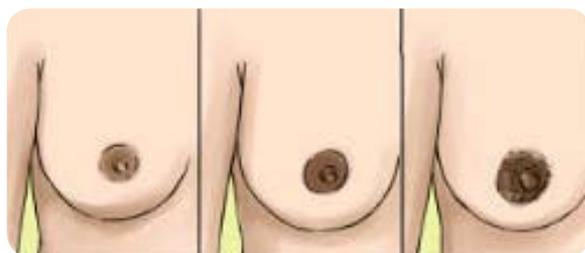
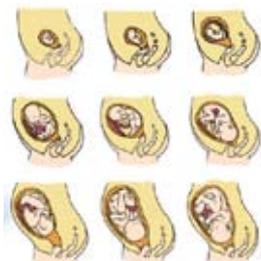
- Lembar balik ini digunakan sebagai alat bantu bagi tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan kepada ibu hamil dan keluarganya mengenai perawatan masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir, aktivitas fisik selama kehamilan, yang jumlahnya sekitar 10 orang
- Media ini terdiri dari 2 bagian :
 - Bagian muka berisi gambaran untuk diperlihatkan kepada ibu hamil dan keluarganya
 - Bagian belakang berisi tulisan yang menjelaskan gambar untuk dibaca dan dilihat oleh tenaga kesehatan
- Tujuan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil dan keluarganya dalam menjaga kesehatan ibu hamil dan kesehatan anak
- Penyuluhan diberikan secara bertahap yang disesuaikan dengan kebutuhan
- Pelajari dahulu bahan penyuluhan yang akan disampaikan
- Bahan penyuluhan bisa didapatkan dari buku saku
- Siapkan ruangan bagi pertemuan kelompok untuk kurang lebih 10 orang
- Ciptakan suasana keakraban dalam kelompok sebelum memulai penyuluhan, kemudian masuk pada isi penyuluhan dari lembar balik ini. Beri kesempatan kepada ibu hamil dan keluarganya untuk berdiskusi dan bertanya. Sebaiknya pesan-pesan disampaikan secara bertahap sehingga ibu hamil dan keluarganya dapat memahami pesan tersebut.
- Petugas kesehatan dapat meletakkan media ini di atas meja (bila ada), jika di tikar, posisi media lembar balik berada pada posisi yang dapat terlihat oleh semua ibu hamil.
- Ucapkan salam sebagai penutup penyuluhan.

Semoga bermanfaat dan selamat bekerja.

Jakarta, 2014

Pusat Promosi Kesehatan
Kementerian Kesehatan RI

**Perawatan dan Aktivitas Fisik
Masa Kehamilan, serta
Perawatan Persalinan, Nifas,
dan Bayi Baru Lahir**



Minta pendapat peserta mengenai perubahan fisik ibu hamil dan perkembangan janin.
Diskusikan sesuai dengan pengalaman peserta.

Perubahan Fisik Ibu Hamil dan Perkembangan Janin

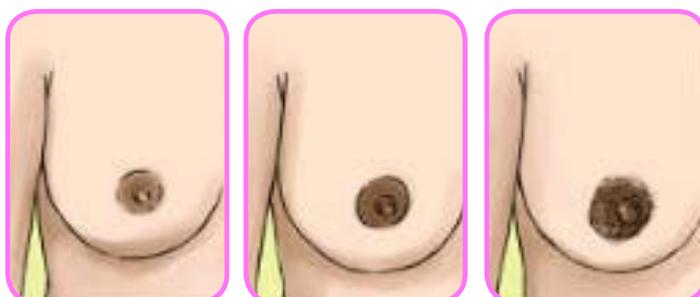
Tanda kehamilan

- Tes kehamilan positif (+)
- Tidak mendapat menstruasi/haid sebagaimana biasanya (tidak menstruasi pada siklus haid bulan berikutnya)

Perubahan fisik ibu hamil

- Perubahan pada payudara, kadang-kadang payudara terasa membengkak, karena kelenjar air susu membesar dan menyimpan lemak sebagai persiapan menyusui
- Peningkatan berat badan
Karena adanya pembesaran rahim dan beberapa bagian dari tubuh ibu.
 - Pada kehamilan Trimester-1, berat badan bertambah 1,5-2 kg
 - Pada Trimester-2, berat badan bertambah 4-6 kg
 - Pada Trimester-3, berat badan bertambah 6-8 kg
 - Total kenaikan berat badan selama kehamilan 11,5-16 kg
- Perubahan pada kulit
Karena adanya kelebihan pigmen pada tempat tertentu, seperti pada kedua pipi, sekitar hidung, sekitar puting susu dan aerola mammae, dan diatas tulang kemaluan sampai pusar.

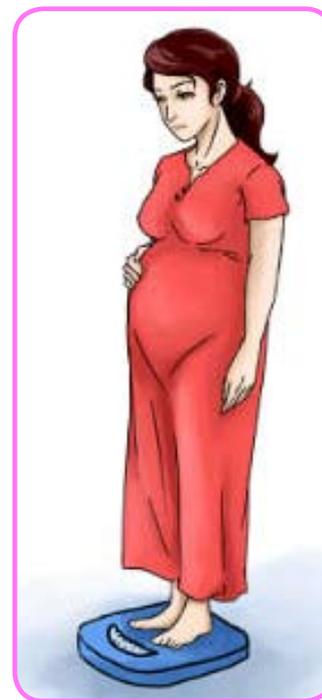
Perubahan Fisik Ibu Hamil dan Perkembangan Janin



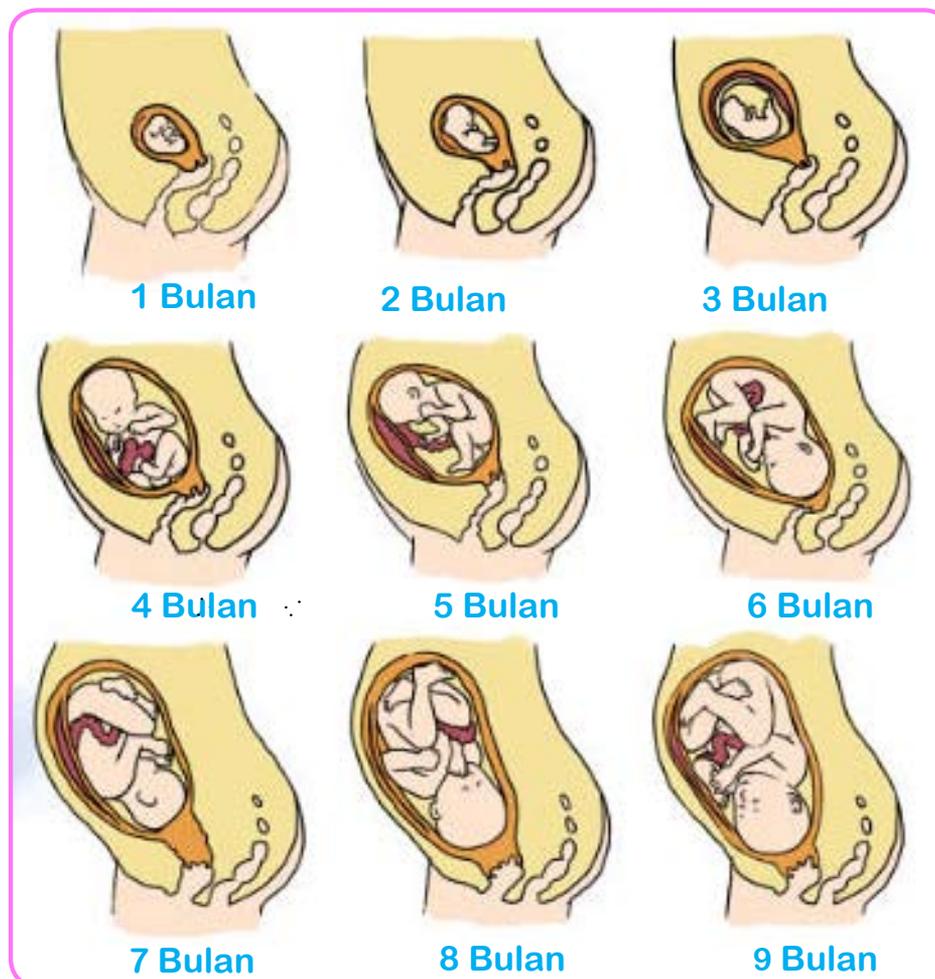
Perubahan pada payudara



Perubahan pada kulit



Penambahan berat badan





Minta pendapat peserta mengenai apa yang dimaksud dengan keluhan yang sering dialami ibu hamil.
Diskusikan sesuai dengan pengalaman peserta.

Keluhan yang Sering Dialami Ibu Hamil

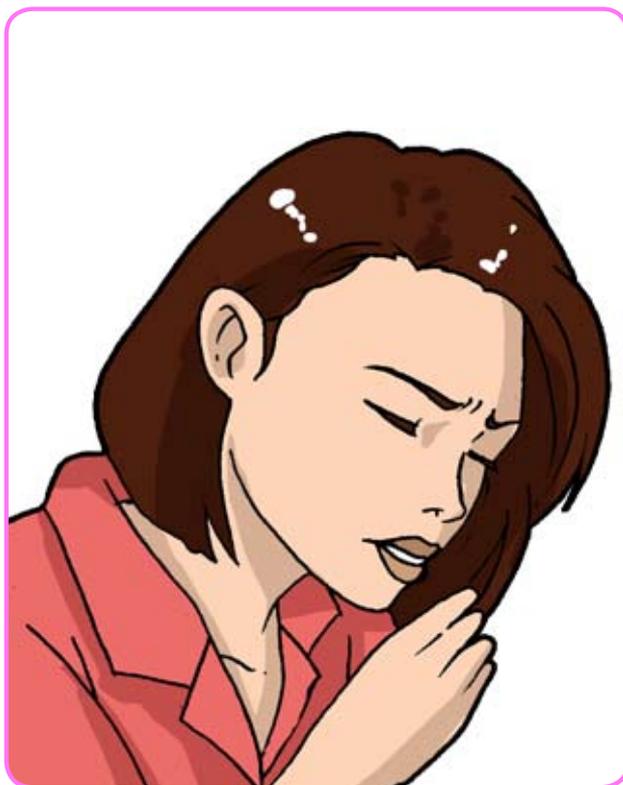
Keluhan yang Sering Dialami Ibu Hamil secara umum, antara lain:

- Sensitif (mudah tersinggung, mudah marah, mudah sedih)
- Takut dan khawatir (cemas)
- Gelisah, sulit tidur dan sebagainya
- Hamil muda : mual, muntah-muntah dan pusing terutama di pagi hari
- Hamil tua : nyeri pinggang, kaki bengkak
- Timbul rasa mual, muntah-muntah dan pusing terutama pada pagi hari serta sering buang air kecil
- Terkadang kurang nafsu makan
- Kadang-kadang mengidam atau menginginkan makanan yang jarang ada atau tidak pernah dimakannya.
- Pada usia kehamilan lebih lanjut dengan alat tertentu dapat terdengar detak jantung janin.

Perubahan Ini Tidak Sama Derajatnya pada Semua Ibu Hamil.

Dengan kondisi ibu hamil seperti ini, diperlukan pengertian serta dukungan dari suami dan keluarga.

Keluhan yang Sering Dialami Ibu Hamil



Hamil muda: Mual, muntah-muntah dan pusing terutama di pagi hari



Hamil tua: nyeri pinggang, kaki bengkak



Minta pendapat peserta mengenai apa yang harus dilakukan selama kehamilan.
Diskusikan sesuai dengan pengalaman peserta.

Menjaga Ibu Hamil Sehat dan Janin Sehat-Cerdas

Makan makanan beraneka ragam lebih banyak dari biasanya

- Makanan pokok (nasi, jagung, sagu, singkong, ubi, dsb) sesuai kebiasaan.
- Banyak makan sayur dan buah.
- Lengkapi dengan lauk pauk (protein hewani atau nabati) seperti: tempe, tah, kacang-kacangan, telur, daging, ikan basah, susu.
- Minum lebih banyak.

Istirahat cukup

Tidur malam sedikitnya 6-7 jam, pada siang hari usahakan tidur/berbaring sedikitnya 1-2 jam. Usahakan kaki lebih tinggi dari perut.
Sebaiknya ibu tidur pakai kelambu, jangan memakai anti nyamuk (bakar atau semprot).

Bersama dengan suami lakukan stimulasi janin dengan cara :

- Stimulasi suara : berbicara dengan janin sejak hamil muda dengan kata-kata yang lemah lembut dan positif.
- Stimulasi raba : lakukan sentuhan dengan cara mengusap perut ibu hamil sesering mungkin.

Periksa kehamilan secara teratur ke bidan/dokter, sebaiknya setiap bulan.

Jika ada keluhan, kelainan atau sakit segera mencari pertolongan bidan/dokter.

Beraktivitas fisik dengan berjalan kaki selama 30-60 menit tiap hari atau berolahraga ringan seperti senam hamil dilakukan dengan hati-hati dan seksama

Menjaga kebersihan diri seperti :

- Mandi, termasuk membersihkan payudara dan daerah kemaluan, sikat gigi dan ganti pakaian setiap hari.
- Cuci rambut teratur minimal 2-3 hari sekali.
- Cuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir sebelum makan, setelah BAK/BAB, setiap setelah memegang uang dan sarana umum.
- Berpakaian longgar yang menyerap keringat. Memakai kutang yang dapat menahan payudara yang membesar serta memakai alas kaki bertumit rendah.

Menjaga Ibu Hamil Sehat dan Janin Sehat-Cerdas



Istirahat cukup



Stimulasi raba pada janin



Stimulasi suara pada janin



Periksa kehamilan teratur



Makan makanan
beraneka ragam



Senam hamil



Minta pendapat peserta mengenai apa yang harus dihindari selama kehamilan.
Diskusikan sesuai dengan pengalaman peserta.

Yang Harus Dihindari Selama Kehamilan



- Kerja berat
- Merokok dan terpapar asap rokok selama kehamilan, karena akan mengganggu pertumbuhan janin
- Mengonsumsi minuman yang mengandung soda, alkohol dan lain-lain
- Tidur terlentang pada hamil tua
- Mengonsumsi obat tanpa resep dokter apabila ada keluhan

Yang Harus Dihindari Selama Kehamilan



Kerja berat



Merokok dan terpapar asap rokok selama kehamilan, karena akan mengganggu pertumbuhan janin



Mengonsumsi minuman yang mengandung soda, alkohol dan lain lain



Tidur terlentang pada hamil tua



Minta pendapat peserta mengenai apa yang dimaksud dengan kehamilan berisiko.
Diskusikan sesuai dengan pengalaman peserta.

Kehamilan yang Berisiko

1. Terlalu Muda

Usia kehamilan yang dianjurkan di atas 20 tahun

2. Terlalu Tua

Usia kehamilan yang dianjurkan di bawah umur 35 tahun

3. Terlalu dekat jarak kelahiran

Jarak antara kehamilan yang dianjurkan adalah minimal 2 tahun.

4. Terlalu banyak

Jumlah anak yang dianjurkan tidak lebih dari 2 anak.



Kehamilan yang Berisiko



Terlalu Muda
(usia di bawah 20 tahun)



Terlalu Tua
(usia di atas 35 tahun)



Terlalu Banyak



Terlalu Dekat



Minta pendapat peserta mengenai jenis dan manfaat dari setiap kunjungan pemeriksaan kehamilan.
Diskusikan sesuai dengan pengalaman peserta.

Pemeriksaan Kesehatan pada Ibu Hamil

Sejak ibu mengetahui dirinya hamil, segera periksakan diri secara rutin, minimal 4x selama kehamilan (1 kali di trimester I, 1 kali di trimester II, dan 2 kali di trimester III) Ibu hamil perlu melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur, untuk deteksi dini kelainan dan mengetahui keadaan kesehatan dan status gizi ibu dan janin.

Pelayanan kesehatan untuk Ibu Hamil, yaitu:

- **Ukur Tinggi Badan:** Tinggi Badan diperiksa hanya pada K1 untuk mengetahui adanya faktor resiko pada ibu hamil. Bila < 145 cm: faktor risiko untuk panggul sempit
- **Timbang Berat Badan:** Berat badan ibu hamil harus diperiksa pada tiap kali kunjungan. Sejak bulan ke-4, pertambahan BB min 1 kg/bulan dan maksimal 2 kg/bulan.
- **Ukur Lingkar Lengan Atas (LiLA):** Lingkar Lengan Atas (LiLA) diukur hanya pada saat K1. Pengukuran ini untuk menentukan status gizi ibu hamil. LiLA 23,5 cm menunjukkan bahwa ibu Kurang Energi Kronis
- **Ukur Tekanan Darah:** Pengukuran dilakukan pada tiap kali kunjungan. Bila TD Sistole > 140 mmHg atau Diastole > 90 mmHg, maka faktor risiko untuk hipertensi dalam kehamilan
- **Ukur Tinggi Fundus Uteri:** Tinggi fundus uteri harus diukur tiap kali kunjungan sejak kehamilan berusia 4 bulan; pertambahan tinggi fundus harus sesuai dengan usia kehamilan
- **Tentukan Presentasi Janin dan Denyut Jantung Janin (DJJ):** Presentasi Janin ditentukan mulai trimester ketiga untuk mengetahui adanya kelainan letak janin. Penilaian DJJ dilakukan setiap kali kunjungan mulai akhir trimester I. DJJ kurang dari 120 kali/menit atau DJJ lebih dari 160 kali/menit menunjukkan gawat janin.

Pemeriksaan Kesehatan pada Ibu Hamil



Ukur Tinggi Badan



Timbang Berat Badan



Ukur Lingkar Lengan Atas (LiLA)



Ukur Tekanan Darah



Ukur Tinggi Fundus Uteri



Minta pendapat peserta mengenai jenis dan manfaat dari setiap kunjungan pemeriksaan kehamilan.

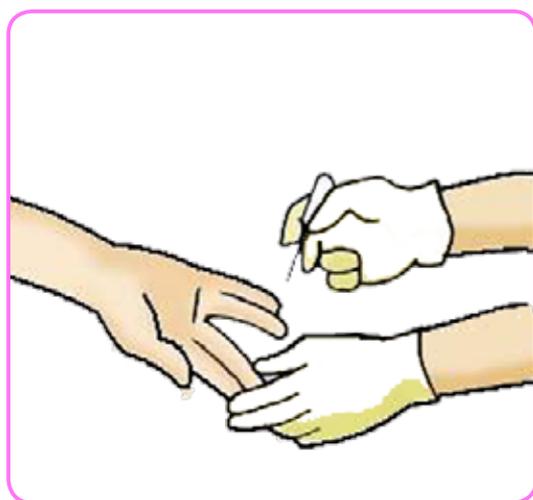
Diskusikan sesuai dengan pengalaman peserta.

- Tes laboratorium: yang wajib dilakukan ibu hamil adalah tes hemoglobin darah (Hb) untuk mengetahui apakah ibu menderita anemia dan golongan darah untuk mempersiapkan donor bagi ibu hamil bila diperlukan kelak dan proteinuria bila tekanan darah tinggi pada trimester 2.
- Pemberian tablet tambah darah: Tablet tambah darah diberikan minimal sebanyak 90 tablet selama kehamilan yang berguna untuk mencegah kekurangan darah selama kehamilan.
- Skrining Status Imunisasi Tetanus Toxoid dan berikan bila perlu. Ibu hamil harus diujai status imunisasi TT-nya. Jika ibu hamil tidak dalam status terlindungi, maka imunisasi TT harus diberikan.
- Temu Wicara/konseling termasuk Perencanaan Persalinan dan KB paska persalinan
- Tatalaksana kasus: apabila dari pemeriksaan ditemukan faktor risiko segera lakukan penatalaksanaan yang sesuai.
- Bila melahirkan lakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI Eksklusif

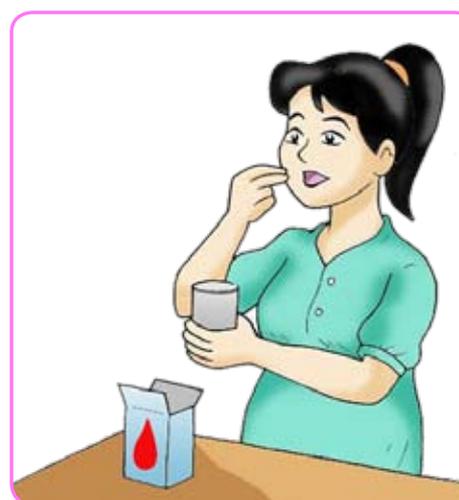
Pentingnya pemeriksaan kehamilan

- Mengatasi permasalahan kehamilan secara dini, seperti mual dan muntah secara berlebihan
- Mencegah beberapa masalah seperti anemia dan hipertensi

Pemeriksaan Kesehatan pada Ibu Hamil (lanjutan)



Tes laboratorium



Konsumsi tablet tambah darah sebanyak 90 kali selama kehamilan



Skrining Status Imunisasi Tetanus Toxoid dan berikan bila perlu



Temu Wicara/konseling



Minta pendapat peserta mengenai tanda bahaya kehamilan.
Diskusikan sesuai dengan pengalaman peserta.

Tanda Bahaya Kehamilan



- Ibu tidak mau makan dan muntah terus
- Berat badan ibu hamil tidak naik
- Perdarahan pada hamil muda maupun hamil tua
- Bengkak kaki, tangan atau wajah disertai sakit kepala sampai kejang
- Gerakan janin berkurang dan atau tidak ada
- Kelainan letak janin di dalam rahim
- Ketuban pecah sebelum waktunya
- Penyakit ibu yang berpengaruh terhadap kehamilan
- Demam tinggi

Tanda Bahaya Kehamilan



Ibu tidak mau makan dan muntah terus



Perdarahan pada hamil muda maupun hamil tua



Bengkak kaki, tangan atau wajah disertai sakit kepala sampai kejang



Demam tinggi



Kelainan letak janin di dalam Rahim



Keluar air ketuban sebelum waktunya



Minta pendapat peserta mengenai P4K.
Diskusikan sesuai dengan pengalaman peserta.

Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K)

Sarana dan prasarana akan digunakan

Pastikan fasilitas pelayanan kesehatan yang akan digunakan untuk melahirkan, seperti poskesdes, pusku, puskesmas, klinik bersalin atau rumah sakit. Berikut alat transportasi yang akan digunakan.

Pembiayaan

Persiapkan dana untuk persiapan melahirkan dengan mengikuti dasolin atau tabulin.

Donor darah

Persiapkan pendonor yang memiliki golongan darah yang sama dengan ibu bersalin, upayakan pendonor berasal dari orang terdekat (keluarga atau tetangga)

KB Pasca Persalinan

Sejak masa kehamilan, Ibu sudah merencanakan alat kontrasepsi yang akan digunakan setelah persalinan melalui kesepakatan suami-istri

3 Terlambat

- Terlambat mengambil keputusan untuk mencari upaya medis kedaruratan
- Terlambat tiba di fasilitas kesehatan
- Terlambat mendapat pertolongan medis yang adekuat

Persiapan Menghadapi Persalinan



Siapkan dana cadangan



Siapkan calon pendonor darah



Siapkan perlengkapan ibu dan bayi



Siapkan transportasi



Minta pendapat peserta kapan seorang ibu hamil tahu bahwa ia akan melahirkan? Diskusikan tanda-tanda yang dapat menjadi pertanda bahwa persalinan sudah dimulai.

Apa Tanda Awal Persalinan?



- Perut mulas secara teratur, semakin sering dan semakin lama dengan rasa sakit yang semakin kuat
- Terasa dorongan janin yang semakin kuat di perut bagian bawah
- Tekanan pada anus semakin kuat sehingga ibu semakin ingin mengejan
- Keluarnya air ketuban dari jalan lahir sehingga pengeluaran lendir dan darah semakin banyak
- Saat diperiksa oleh bidan, sudah ada pembukaan jalan lahir

Segera bawa ibu hamil ke fasilitas layanan kesehatan

Apa Tanda Awal Persalinan?



Perut Mulas



Terasa dorongan janin yang semakin kuat di perut bagian bawah



Keluarnya air ketuban dari jalan lahir sehingga pengeluaran lendir dan darah semakin banyak

**Apabila Dijumpai Tanda-Tanda Tersebut
Segera Bawa ke Petugas Kesehatan
Didampingi Suami dan Keluarga**



Minta pendapat peserta mengenai proses persalinan.
Diskusikan proses persalinan Kala I hingga Kala III.

Proses Persalinan

Umumnya proses persalinan pada anak pertama berlangsung 12 jam sejak mulas teratur yang pertama. Untuk anak kedua dan selanjutnya, bisa lebih cepat (kurang dari 8 jam). Ibu masih boleh makan, minum, buang air kecil dan berjalan. Jika terasa sakit, tarik nafas panjang lewat hidung lalu keluarkan lewat mulut. Jika terasa ingin buang air besar, segera beri tahu bidan. Bidan akan menuntun ibu mengejan.

Segera setelah bayi lahir diberikan kesempatan menyusu sendiri, letakkan bayi dengan posisi tengkurap dan menempel di dada atau perut ibu (bayi dipasangkan topi), dibiarkan merayap mencari puting dan menyusu sampai puas, proses ini berlangsung minimal satu jam pertama setelah bayi lahir.

Kala I : Dimulai dari saat persalinan sampai pembukaan jalan lahir lengkap (10 cm)

Kala II : Dimulai dari pembukaan jalan lahir lengkap sampai bayi lahir. Biasanya berlangsung 1-2 jam

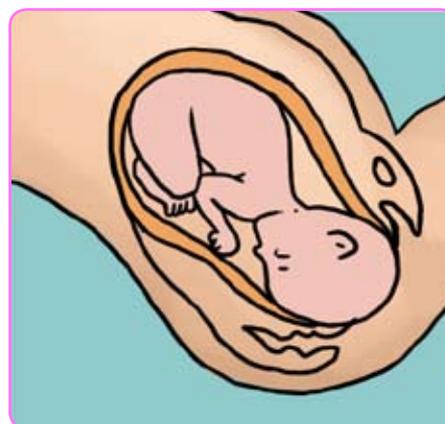
Kala III : Dimulai segera setelah bayi lahir sampai lahirnya plasenta/ari-ari. Biasanya berlangsung 30 menit.



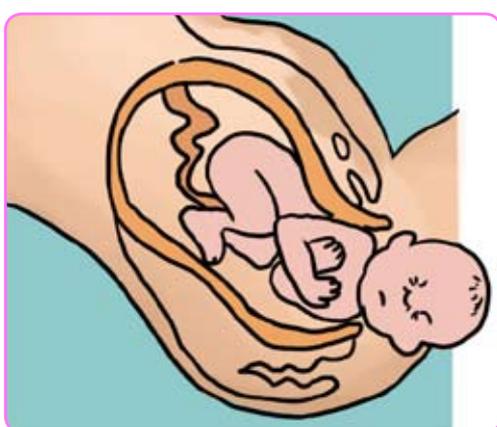
Proses Persalinan



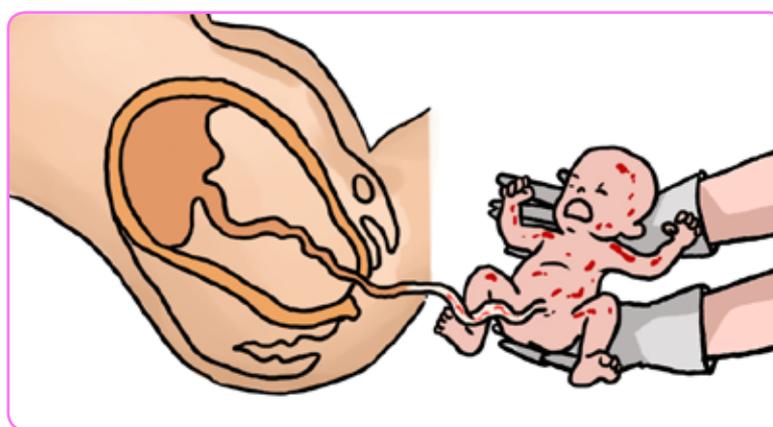
Kala 1



Kala 2



Kala 3



Kala 4



Persalinan normal



Persalinan dengan tindakan sesario
sesarea dan vakum





Minta pendapat peserta apakah ibu pernah melihat teman ibu yang hamil mengalami tanda bahaya persalinan? Atau minta pendapat peserta untuk menyebutkan tanda bahaya pada persalinan

Apa Tanda Bahaya Pada Persalinan?

Diskusikan tanda-tanda yang dapat menjadi pertanda bahaya pada persalinan.

- Perdarahan
- Tali pusat atau anggota badan bayi keluar dari jalan lahir
- Ibu tidak kuat mengejan
- Ibu kejang
- Air ketuban keruh dan berbau
- Ibu gelisah
- Ibu merasakan sakit yang hebat pada perut

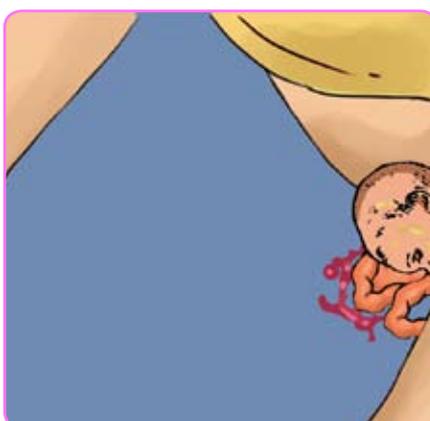


Segera mencari pertolongan ke fasilitas pelayanan kesehatan

Apa Tanda Bahaya Pada Persalinan?



Perdarahan



Tali pusat atau anggota badan bayi keluar dari jalan lahir



Ibu tidak kuat mengejan



Ibu kejang



Air ketuban keruh dan berbau



Ibu merasakan sakit yang hebat pada perut

Segera mencari pertolongan ke fasilitas pelayanan kesehatan



Pelayanan kesehatan untuk ibu nifas

Menjaga ibu nifas dengan cara:

Makan makanan beraneka ragam dan banyak, seperti :

- Makanan pokok (nasi, jagung, sagu, singkong ubi, dst) sesuai kebiasaan
- Banyak makanan sayur dan buah
- Lengkapi dengan lauk pauk (protein hewan atau nabati) seperti: tempe, tahu, kacang-kacangan, telur, daging, ikan basah, susu
- Minum lebih banyak
- Tambahan makanan 5-6 saji

Istirahat cukup

Saat bayi tertidur, ibu juga

Bersama dengan suami lakukan komunikasi dengan baik

- Berbicara dengan bayi sejak dini
- Lakukan sentuhan dengan cara mengusap/mengelus bayi

Menjaga kebersihan diri dan lingkungan

- Mandi termasuk membersihkan payudara dan daerah kemaluan, sikat gigi dan ganti pakaian setiap hari
- Cuci rambut teratur minimal 2-3 hari sekali
- Cuci tangan dengan menggunakan air sabun sebelum beraktivitas

Periksa kesehatan selama nifas secara teratur ke bidan/dokter

Jika ada keluhan, kelainan atau sakit, segera mencari pertolongan ke bidan/dokter

Perawatan Kesehatan Ibu Nifas



Makan lebih banyak



Mandi secara teratur



Cuci tangan dengan air sabun



Periksa kesehatan secara teratur



Minta pendapat peserta keadaan apa saja yang menjadi tanda bahwa terdapat bahaya atau penyakit pada ibu nifas?

Diskusikan tanda-tanda bahaya dan penyakit pada ibu nifas

Tanda Bahaya dan Penyakit pada Ibu Nifas

- Perdarahan
- Keluar cairan berbau
- Demam tinggi
- Bengkak di muka, tangan atau kaki disertai sakit kepala dan atau kejang
- Nyeri atau panas di daerah tungkai
- Payudara bengkak berwarna kemerahan, dan sakit
- Ibu mengalami depresi (antara lain menangis tanpa sebab dan tidak peduli pada bayinya)

Tanda Bahaya dan Penyakit pada Ibu Nifas



Perdarahan



Keluar cairan berbau



Demam tinggi



Bengkak di muka, punggung kaki atau punggung tangan disertai sakit kepala dan atau kejang



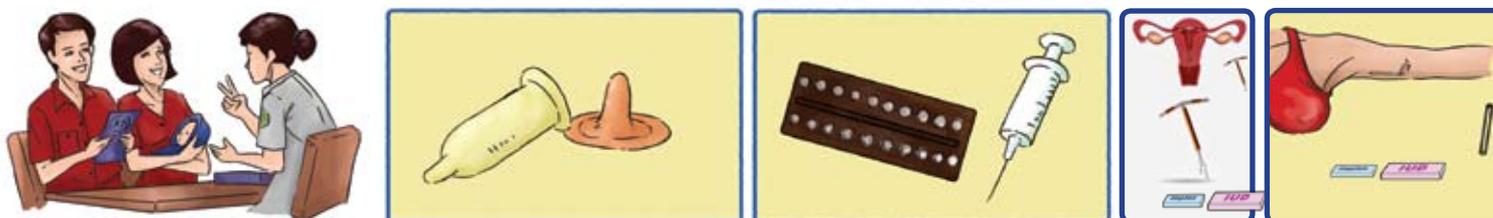
Nyeri atau panas di daerah tungkai



Payudara bengkak berwarna kemerahan, dan sakit



Ibu mengalami depresi (antara lain menangis tanpa sebab dan tidak peduli pada bayinya)



Minta pendapat peserta tentang program keluarga berencana pasca persalinan?
Diskusikan apa yang lebih baik dipilih sesuai kondisi keluarga.

Keluarga Berencana Pasca Persalinan

KB pasca melahirkan sampai dengan 42 hari persalinan. Penggunaan alat kontrasepsi langsung sejak setelah melahirkan. Sebaiknya dipilih cara yang tidak mengganggu pemberian ASI. Berikut ini metode ber-KB:

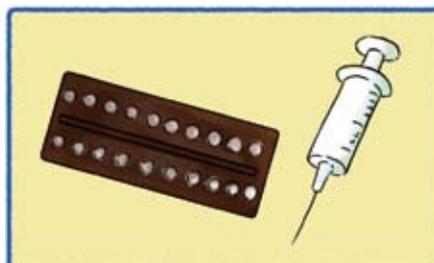
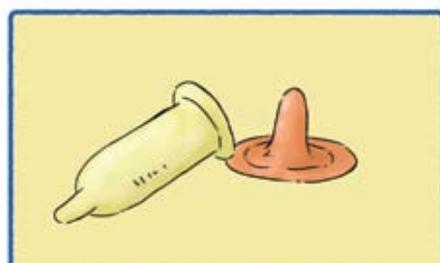
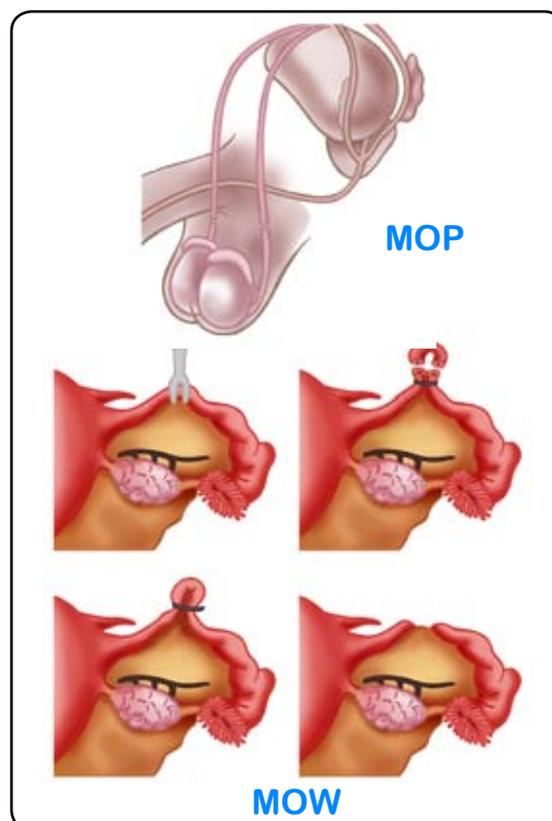
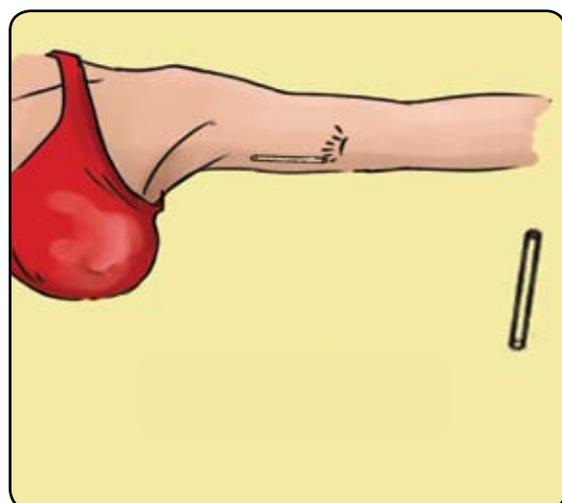
- Jangka panjang: AKDR/IUD, AKBK
Jika tidak mau mempunyai anak lagi, untuk wanita dengan *tubectomy* dan untuk laki-laki dengan *vasectomy*
- Jangka pendek: pil KB, suntik KB, kondom, metode Amenore Laktasi (MAL)

Pada saat bencana perhatikan kesehatan reproduksi darurat.

Keluarga Berencana Pasca Persalinan



Konsultasi Keluarga Berencana dengan Tenaga Kesehatan



Metode Kontrasepsi



Minta pendapat peserta tentang tanda-tanda bayi lahir yang sehat?
Diskusikan apa saja yang terkadang terlewat untuk dilihat.

Apa Tanda Bayi Lahir Sehat?

Tanda bayi baru lahir

- Bayi lahir segera menangis
- Bayi bergerak aktif
- Warna kulit seluruh tubuh kemerahan
- Bayi bisa menghisap ASI dengan kuat
- Berat lahir 2,5 – 4 kg

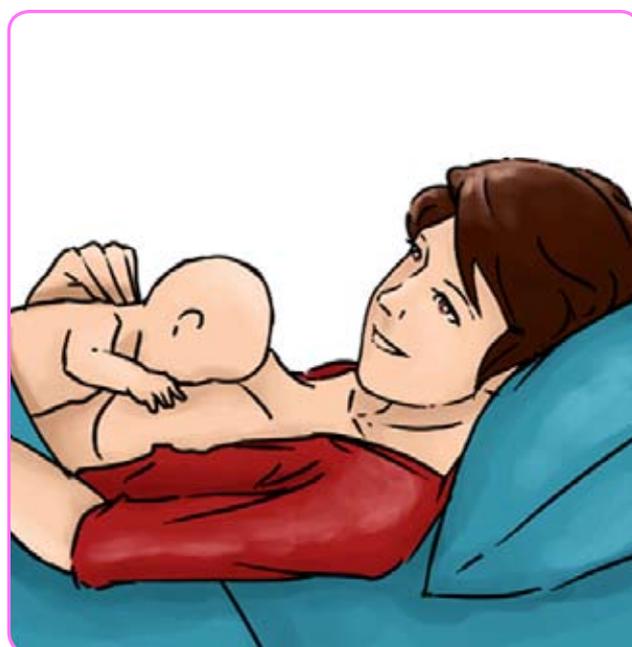
Apa Tanda Bayi Lahir Sehat?



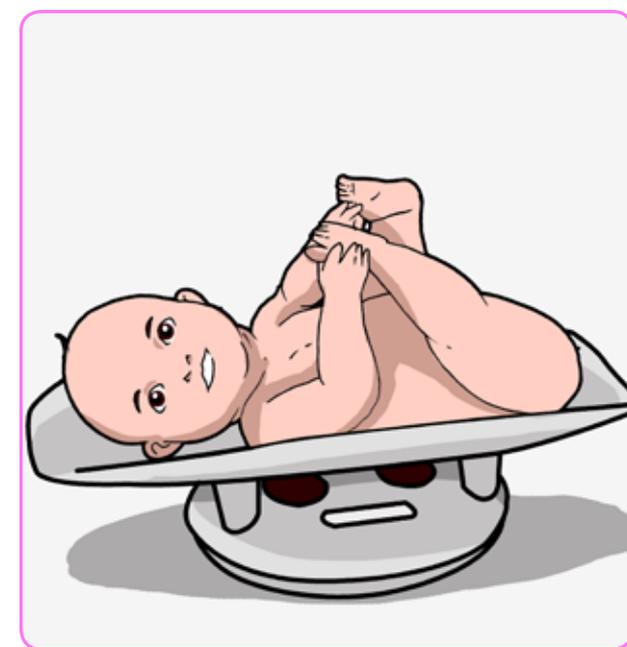
Bayi lahir segera menangis



Bayi bergerak aktif
Warna kulit seluruh tubuh
kemerahan



Bayi bisa menghisap ASI
dengan kuat



Berat lahir 2,5 – 4 kg



Minta pendapat peserta tentang pelayanan kesehatan bagi bayi baru lahir.
Diskusikan apa saja yang terkadang terlewat untuk dilihat.

Pelayanan Kesehatan bagi Bayi Baru Lahir

- Inisiasi Menyusu Dini (IMD)
- Jaga suhu tubuh bayi agar tetap hangat dengan memakaikan pakaian yang bersih dan kering
- Pemberian salep mata antibiotika pada kedua belah mata untuk mencegah dan mengobati infeksi pada mata setelah melewati jalan lahir.
- Mintalah suntikan vitamin K1 setelah bayi lahir
- Mandikan bayi setelah 6 jam kelahiran
- Berikan ASI sesering mungkin untuk mencegah timbulnya kuning pada bayi
- Biasakan memberikan sinar matahari pagi (pukul 07.00 – 08.30) yang cukup kepada bayi untuk pemenuhan kebutuhan vitamin D
- Pemberian imunisasi hepatitis B untuk mencegah penyakit hepatitis B

Perawatan tali pusat

- Jaga tali pusat tetap bersih dan kering
- Jangan memberikan/membubuhkan zat apapun (seperti bedak, kunyit, ramuan, iodine, dsb) ke tali pusat untuk mencegah timbulnya infeksi (tetanus neonatorum)
- Bila tali pusat kotor atau basah, cuci dengan air bersih dan sabun mandi serta keringkan dengan kain bersih
- Bila tali pusat kemerahan, segera periksakan ke petugas kesehatan

Pelayanan Kesehatan bagi Bayi Baru Lahir



Berikan ASI



Memakaikan pakaian yang bersih dan kering



Mandikan setelah 6 jam kelahiran



Minta pendapat peserta tentang pemberian air susu ibu dan diskusikan.

Pemberian Air Susu Ibu

Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

a. Definisi

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan alamiah, terbaik dan sempurna untuk bayi. ASI mengandung semua zat-zat gizi yang sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Memberikan ASI segera setelah bayi lahir dengan meletakkan bayi menempel di dada atau perut ibu, bayi dibiarkan merayap mencari puting dan menyusui sampai puas. Proses ini berlangsung dalam satu jam pertama sejak bayi lahir.

b. Manfaat

- Memberikan efek psikologis bagi ibu dan bayi
- Membantu proses pengeluaran plasenta
- Mengurangi perdarahan setelah persalinan
- ASI yang keluar pertama berwarna kekuningan (kolostrum) memiliki banyak antibodi (kekebalan) yang berguna bagi bayi

Pada saat bencana, pemberian susu formula dilarang, kecuali ada pendampingan.

Pemberian Air Susu Ibu



Inisiasi Menyusu Dini



Minta pendapat peserta tentang ASI Eksklusif.
Diskusikan apa saja yang membuat sulitnya memberikan ASI Eksklusif.

ASI Eksklusif



Memberikan hanya ASI tanpa makanan atau minuman lain sejak bayi lahir sampai berumur 6 bulan kecuali obat dan vitamin.

Upaya mencapai keberhasilan pemberian ASI Eksklusif:

- Melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dalam satu jam pertama sejak bayi lahir
- Menyusui sesering mungkin paling sedikit 8-12 kali sehari
- Memerah ASI dengan tangan lebih dianjurkan. ASI dapat juga diperah dengan menggunakan pompa
- Tidak menggunakan botol susu ketika memberikan ASI perah
- Bila memungkinkan membawa bayi ke tempat ibu bekerja sehingga ibu tetap dapat menyusui
- Tidak memberikan makanan atau minuman lain kepada bayi hingga berumur 6 bulan

ASI Eksklusif



Memberikan pemberian hanya ASI tanpa makanan atau minuman lain sejak bayi lahir sampai berumur 6 bulan



Melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dalam satu jam pertama sejak bayi lahir



Menyusui sesering mungkin paling sedikit 8-12 kali sehari



Memerah ASI dengan tangan lebih dianjurkan. ASI dapat juga diperah dengan menggunakan pompa



Tidak menggunakan botol susu ketika memberikan ASI perah



Bila memungkinkan membawa bayi ke tempat ibu bekerja sehingga ibu tetap dapat menyusui

Ibu Menyusui



Pesan untuk ibu menyusui

- Makan makanan beraneka ragam dengan porsi lebih banyak dari sebelum hamil.
- Minum lebih banyak dari biasanya
- Menyusui bayi sesering mungkin agar produksi ASI semakin banyak

Manfaat Ibu Menyusui

- Memberikan efek psikologis bagi bayi dan ibu (kedekatan antara bayi dan ibu, memberikan rasa nyaman bagi bayi)
- ASI memiliki banyak zat gizi yang berguna bagi perkembangan dan pertumbuhan bayi serta mempengaruhi kecerdasan bayi
- ASI banyak manfaatnya, sehat, praktis, tidak butuh biaya.
- ASI menjalin kasih sayang ibu dan bayi.
- ASI mencegah perdarahan pada ibu nifas
- Mengurangi risiko terkena kanker payudara atau kanker indung telur pada ibu
- Merupakan cara KB alami yang cukup efektif
- Mengurangi stres dan kegelisahan pada ibu dan bayi
- Mengurangi biaya untuk berobat karena anak jarang sakit

Jadwal pemberian ASI bagi bayi

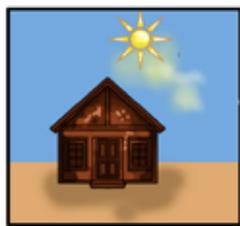
Waktu dan Frekuensi bayi disusui adalah:

- Sebelum menyusui, ibu cuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir
- Bayi disusui sesering mungkin atau semau bayi dimulai pagi, siang, dan malam hari 8-12 kali sehari.
- Susui dengan payudara kanan dan kiri secara bergantian
- Susui sampai payudara terasa kosong, lalu pindah ke payudara sisi lainnya
- Jika bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan kemudian susui

Ibu Menyusui



Tumpeng gizi seimbang



Jadwal pemberian ASI



Pemberian ASI

Cara pemberian ASI kepada bayi

- Posisi yang benar dalam memberikan ASI dan perlekatan
- Hal-hal yang perlu diperhatikan ketika akan menyusui bayi adalah :
 - Ibu duduk dengan nyaman, santai, terlihat tanda ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi (Ibu menatap bayi). Punggung ibu bersandar dan kaki tidak menggantung, bila perlu kaki diatas penyangga.
 - Kepala dan badan bayi dalam garis lurus, bayi dipeluk dekat badan ibu, seluruh badan bayi ditopang, bayi mendekat ke payudara hidung berhadapan dengan puting.
 - Untuk bayi yang lebih tua, letakkan kepala bayi pada lengan tangan ibu dan bokong bayi di atas pangkuan ibu.
 - Bila ibu memiliki bayi kembar, maka kedua bayi dapat disusui secara bersamaan dengan posisi menyilang atau menyangga di bawah ketiak ibu.

Manfaat perlekatan yang baik adalah :

- Menjamin bahwa bayi akan menghisap dengan baik dan membantu Ibu untuk bisa memproduksi banyak ASI
- Mencegah puting susu sakit dan retak
- Membuat proses menyusui lebih nyaman

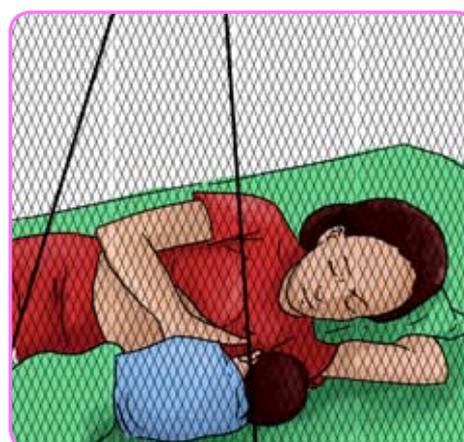
Tanda-tanda hisapan bayi yang baik, yaitu:

- Bayi menghisap dalam-dalam dan perlahan, kadang-kadang berhenti (Anda mungkin akan bisa mendengar bayi menelan setelah satu-dua hisapan, hisapan itu terlihat nyaman dan Anda tidak kesakitan)
- Pipi bayi membulat waktu menghisap
- Bayi Anda selesai menyusui, melepaskan puting susu dan terlihat puas dan rileks (payudara Anda terasa lembut setelah menyusui)
- Ibu merasakan tanda-tanda refleks oksitosin (payudara yang tidak dihisap terasa keluar ASInya)

Peran suami/keluarga

- Memberikan dukungan psikologis kepada ibu untuk dapat memberikan ASI eksklusif
- Membantu istri dalam proses memberikan ASI (menyusui)
- Menjadi orang terdekat yang membantu mengingatkan untuk selalu mengkonsumsi makanan yang bergizi bagi ibu

Pemberian ASI



Ibu duduk dengan nyaman, santai, terlihat tanda ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi (Ibu menatap bayi).



Pemberian ASI bayi kembar



Kepala dan badan bayi dalam garis lurus, bayi dipeluk dekat badan ibu, seluruh badan bayi ditopang, bayi mendekat ke payudara hidung berhadapan dengan puting.



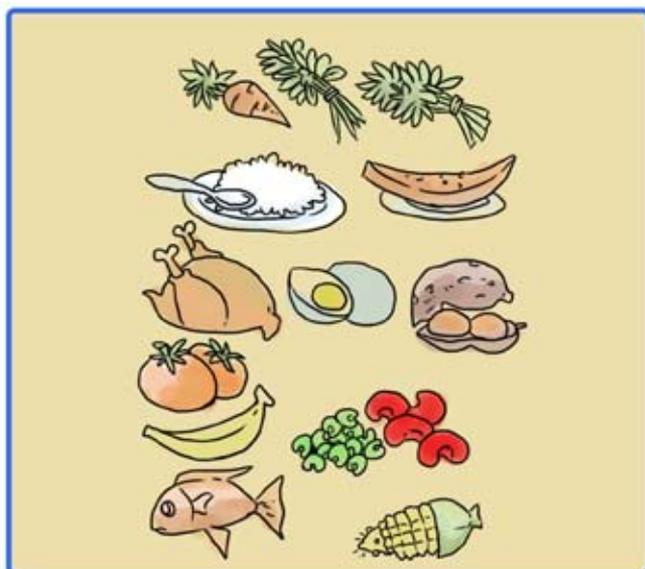
Minta pendapat peserta tentang pemberian makanan bayi dan balita.
Diskusikan apa saja yang diberikan sebagai MP-ASI.

Pemberian Makan Bayi dan Balita

- Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) diberikan setelah bayi berusia 6 bulan
- MP-ASI diberikan secara bertahap

Usia	Jenis Makanan	Pemberian MP-ASI	Pemberian ASI
6 - 8 bulan	Makanan lumat	Makanan selingan biskuit atau jus buah 2-3 kali sehari Beri makanan selingan 2 kali sehari.	Sesering mungkin
9 - 11 bulan	Makanan lembik atau cincang yang dapat ditelan	Makanan selingan yang mudah dipegang anak 3-4 kali sehari Beri makanan selingan 2 kali sehari.	Sesering mungkin
1 - 2 tahun	Makanan keluarga atau makanan yang dicincang 3-4 kali sehari	Beri makanan selingan 2 kali sehari.	Sesering mungkin
2-3 tahun	Lanjutkan beri makan makanan orang dewasa. Tambahkan porsinya menjadi ½ piring	Beri makanan selingan 2 kali sehari	

Pemberian Makan Bayi dan Balita



Makanan alami untuk MP ASI



MP ASI



Makanan selingan untuk bayi dan balita



Lanjutkan beri makan orang dewasa



Minta pendapat peserta tentang tumbuh kembang bayi dan balita.
Diskusikan apa saja yang diberikan sebagai MP ASI.

Pemantauan Tumbuh Kembang

- Timbang berat badan dan ukur tinggi badan bayi dan balita setiap bulan ke Posyandu/Poskesdes/Puskesmas untuk diketahui pertumbuhan dan perkembangannya melalui pemantauan Buku KIA/ KMS
- Mengamati perkembangan kemampuan bayi (misalnya berguling, tengkurap, mengangkat kepala, duduk, mengoceh, dsb) sesuai dengan usianya
- Rangsang pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai umur
- Bawa anak ke petugas kesehatan untuk mendapatkan Stimulasi Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK)
- Stimulasi Deteksi Dini Tumbuh Kembang (SDDTK) dilakukan secara rutin setiap tiga bulan sekali sampai bayi berusia 6 bulan sedangkan untuk usia > 6 bulan dilakukan sedikitnya setiap enam bulan sekali

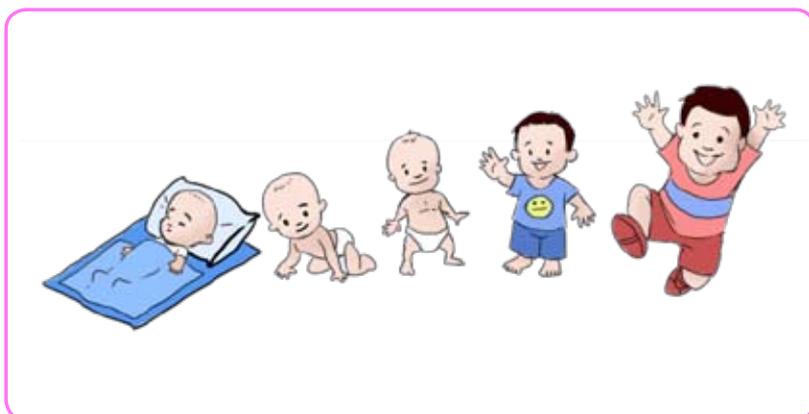
Tanda Anak Sehat

- Berat badan naik sesuai garis pertumbuhan mengikuti pita hijau pada KMS atau naik ke pita warna di atasnya
- Anak bertambah tinggi
- Kemampuannya bertambah sesuai umur
- Jarang sakit
- Ceria, aktif dan lincah

Tanda Anak Tumbuh Kurang Sehat

- Berat badan tidak naik atau turun
- Garis di KMS turun, datar, atau pindah ke pita warna di bawahnya
- Garis di KMS di bawah garis merah
- Jika anak tumbuh kurang sehat, mintalah nasihat kepada petugas kesehatan

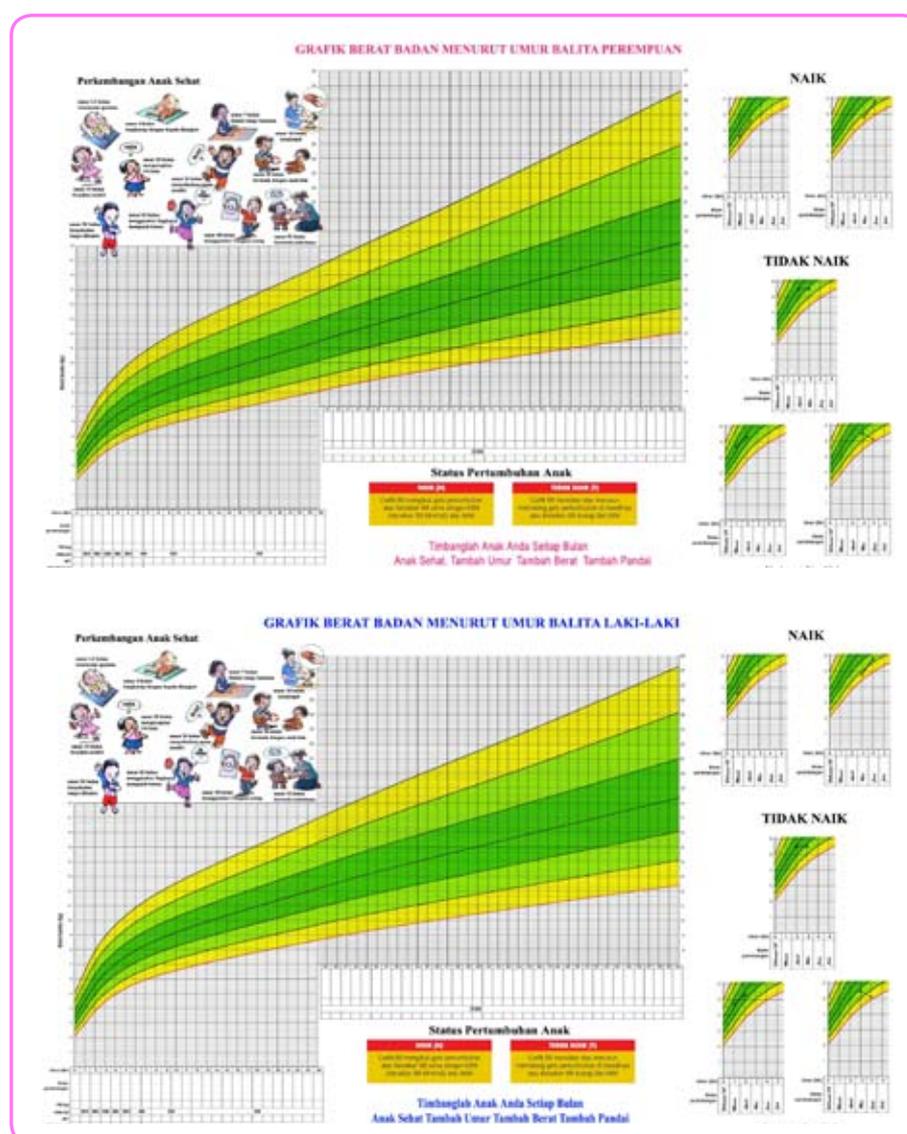
Pemantauan Tumbuh Kembang



Tumbuh kembang anak



Timbang berat badan anak



Grafik Kartu KMS



Vitamin A

Vitamin A merupakan salah satu zat gizi penting yang larut dalam lemak dan disimpan dalam hati, tidak dapat dibuat oleh tubuh, sehingga harus dipenuhi dari luar, berfungsi untuk penglihatan, pertumbuhan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit

Manfaat Vitamin A

- Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi seperti campak dan diare
- Membantu proses penglihatan dalam adaptasi dari tempat yang terang ke tempat yang gelap
- Mencegah kelainan pada sel sel epitel termasuk pada selaput lendir mata
- Mencegah terjadinya proses metapalsi sel-sel epitel sehingga kelenjar tidak memproduksi cairan yang dapat menyebabkan terjadinya kekeringan pada mata
- Mencegah terjadinya kerusakan mata berlanjut yang akan menjadi bercak bitot bahkan kebutaan
- Vitamin A essensial untuk membantu proses pertumbuhan

Sumber Vitamin A

- Air Susu Ibu
- Bahan makanan hewani seperti hati, kuning telur, ikan, daging, ayam dan bebek
- Buah buahan berwarna kuning dan jingga seperti pepaya, mangga masak, alpukat, jambu biji merah, pisang
- Sayuran yang berwarna hijau tua dan berwarna jingga seperti bayam, daun singkong, kangkung, katuk, daun mangkogan, daun kelor, daun bluntas, kecipir, labu kuning, daun ubi jalar, tomat, wortel
- Bahan makanan yang difortifikasi (diperkaya) dengan vitamin A seperti margarine, susu.

Pemberian Vitamin A

- Pemberian vitamin A kapsul biru (100.000 IU) 1x setahun untuk bayi usia 11 bulan
- Pemberian vitamin A kapsul merah (200.000 IU) 2x setahun untuk anak usia 1 - 5 tahun
- Vitamin A dapat diperoleh di Posyandu/Poskesdes/Puskesmas pada bulan Februari dan Agustus

Vitamin A



Kapsul biru untuk bayi usia 11 bulan



Kapsul merah untuk anak usia 1-5 tahun



Makanan Sumber Vitamin A



Pemberian Vitamin A



Minta pendapat peserta tentang menjaga kebersihan bayi dan balita.
Diskusikan dengan peserta.

Kebersihan Bayi dan Balita

Kebersihan Anak

- Mandikan dengan sabun dua kali sehari
- Cuci rambut dengan shampo 3 kali seminggu
- Cuci tangannya dengan sabun sebelum makan, setelah buang air besar, buang air kecil, dan setelah bermain
- Jaga kebersihan telinga anak
- Gunting kuku tangan dan kakinya jika panjang
- Ajari buang air besar dan kecil di WC
- Jaga kebersihan pakaian, mainan, dan tempat tidur
- Jaga kebersihan perlengkapan makan minum

Perawatan Gigi

- Jika gigi belum tumbuh, bersihkan gusi dan lidah bayi setiap selesai menyusui dengan kain lembut yang dibasahi air matang
- Jika sudah tumbuh gigi, gosok gigi dengan sikat gigi kecil yang lembut khusus anak
- Tanyakan petugas cara menggosok gigi
- Ajari anak menggosok gigi sendiri
- Jangan biasakan makan yang manis dan lengket
- Periksa tiap 6 bulan sekali ke Puskesmas atau dokter gigi

Kebersihan Bayi dan Balita



Mandikan 2 kali sehari



Ajari buang air kecil dan
besar di WC



Ajari anak menggosok
gigi sendiri

Imunisasi

1. Definisi

Memberikan zat kekebalan kepada bayi agar bayi memiliki kekebalan terhadap penyakit tertentu

2. Manfaat

- Melindungi anak dari penyakit
- Mencegah timbulnya kecacatan
- Tabel jenis imunisasi dan penyakit yang dicegah dengan imunisasi

Jenis Imunisasi	Penyakit yang Bisa Dicegah
Hepatitis B	Hepatitis (infeksi di hati)
BCG	Tuberkulosis (TB Paru)
Difteri Pertuisis	Difteri
Tetanus (DPT)	penyumbatan jalan nafas Pertuisis (batuk rejan atau batuk 100 hari) Tetanus
Polio	Polio (lumpuh layu pada tungkai-kaki dan lengan-tangan)
Campak	Campak (radang paru, radang otak, dan kebutaan)

3. Jadwal imunisasi dasar lengkap

Usia	Jenis Imunisasi
0-7 hari	Hepatitis 0
1 bulan	BCG, Polio 1
2 bulan	DPT-HB-HiB 1, Polio 2
3 bulan	DPT-HB-HiB 2, Polio 3
4 bulan	DPT-HB-HiB 3, Polio 4
9 bulan	Campak
18 bulan	DPT-HB-HiB 4
24 bulan	Campak

4. Di manakah ibu dapat memperoleh pelayanan imunisasi?

- Imunisasi dapat diperoleh di Posyandu, Poskesdes, Puskesmas atau sarana kesehatan lainnya seperti Rumah Sakit, Dokter Praktek atau Bidan Praktek Swasta, klinik, dan lainnya.

Imunisasi



Berikan imunisasi agar bayi memiliki kekebalan terhadap penyakit tertentu



Minta pendapat peserta tentang bagaimana menjaga kesehatan lingkungan.
Diskusikan dengan peserta.

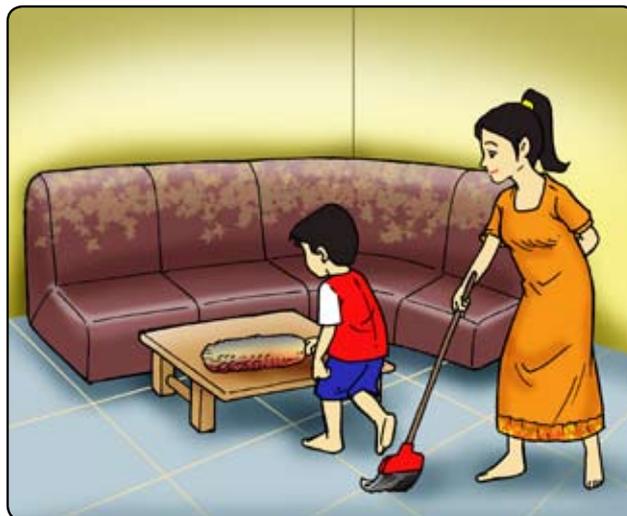
Kesehatan Lingkungan

1. Jauhkan anak dari asap rokok, asap dapur, asap sampah, dan polusi kendaraan bermotor
2. Buang air besar dan kecil di WC
3. Bersihkan rumah dan lingkungan
4. Hindari anak bermain di area yang kotor (berdebu atau banyak sampah)
5. Semua balita sebaiknya tidur di dalam kelambu. Untuk daerah endemis malaria, balita harus tidur di dalam kelambu anti nyamuk (mengandung insektisida)
6. Cuci tangan pakai sabun saat akan makan, sesudah makan, sesudah buang air besar, sebelum memegang bayi, sebelum menyiapkan makanan dan sesudah membersihkan kotoran bayi/ anak
7. Memasak air sampai mendidih sebelum diminum
8. Menggunakan air bersih untuk keperluan rumah tangga
9. Membuang sampah pada tempat sampah
10. Melakukan pemberantasan sarang nyamuk
11. Membuat ventilasi dan jendela yang cukup dalam rumah agar cahaya matahari dapat masuk dan sirkulasi udara lebih baik
12. Pastikan bahan makanan yang dibeli bebas dari pewarna maupun pengawet yang membahayakan
13. Pada saat bencana, waspada terhadap penyakit potensi kejadian luar biasa (KLB), seperti diare, cacar, campak, ISPA, dan malaria.

Kesehatan Lingkungan



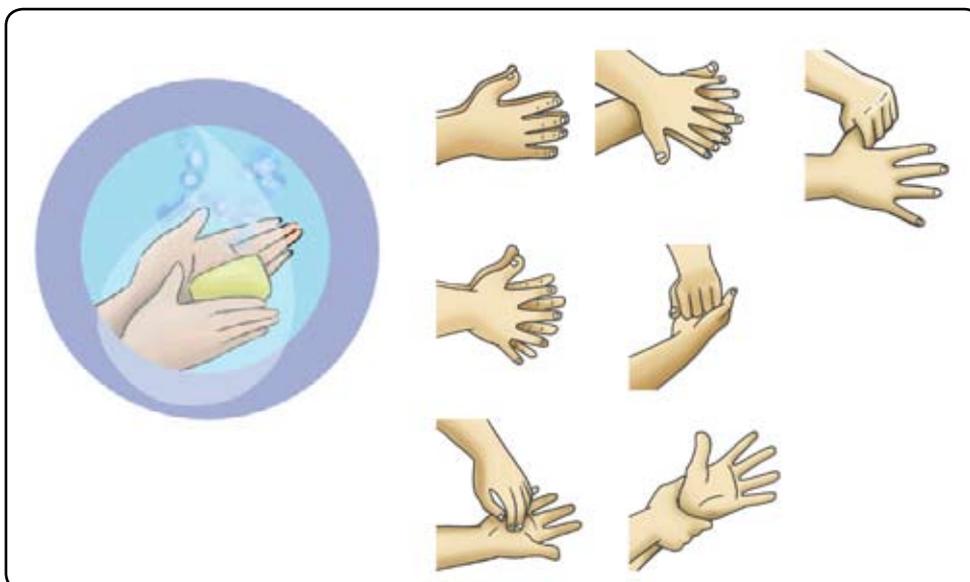
Buang air besar dan kecil di WC



Bersihkan rumah dan lingkungan



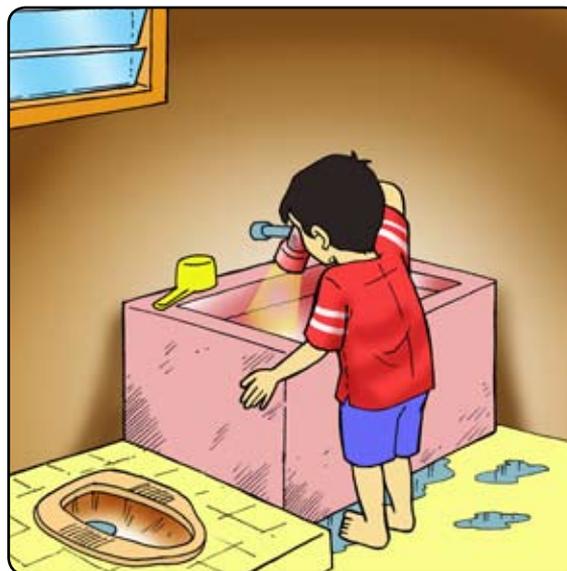
Tidur pakai kelambu



Cuci tangan pakai sabun



Memasak air sampai mendidih



Pemberantasan sarang nyamuk



Minta pendapat peserta tentang bagaimana penduduk siap siaga terhadap bencana.
Diskusikan dengan peserta.

Kesiapsiagaan Bencana

1. Siapkan kelengkapan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) minimal Povidone iodine, kapas, kain kassa, plester obat dan minyak angin di rumah
2. Jangan cepat percaya pada isu yang belum terbukti kebenarannya terkait dengan bencana
3. Catatlah nomor-nomor telepon penting, seperti kepala desa, bidan, rumah sakit, kantor polisi/petugas keamanan setempat, pemadam kebakaran
4. Apabila terjadi bencana, bersikaplah tenang dan jangan cepat panik
5. Kenali jenis-jenis dan potensi bencana yang mungkin terjadi di lingkungan rumah. Misalnya : banjir, tsunami, gunung meletus, longsor, kebakaran, kecelakaan lalu lintas, dll
6. Kenali kearifan lokal/ potensi desa yang dapat digunakan untuk menghindari terjadinya bencana. Misalnya bentuk bangunan, kentongan atau alat komunikasi tradisional lainnya
7. Kenali lokasi titik kumpul yang aman bila terjadi bencana misalnya balai desa, lapangan, sekolah, tempat ibadah, dsb

Kesiapsiagaan Bencana



Kenalilah jenis-jenis dan potensi bencana



Bersikap tenang dan jangan cepat panik



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
PUSAT PROMOSI KESEHATAN
www.promkes.depkes.go.id
2014