

BUKU KIA

KESEHATAN IBU DAN ANAK



**BAGIAN
IBU**

BAWA BUKU KIA

SETIAP KE FASILITAS
KESEHATAN, POSYANDU,
KELAS IBU, BKB, DAN
PAUD

BUKU KIA
DIGUNAKAN SAMPAI
ANAK BERUMUR
6 TAHUN

Nama Ibu :

NIK Ibu :

No. Buku:

Dikeluarkan Tanggal: Kab./Kota Provinsi

Fasilitas Kesehatan:



362.198.2
Ind.
b

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

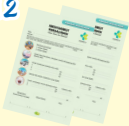
Indonesia. Kementerian Kesehatan RI
Buku Kesehatan Ibu dan Anak
Jakarta: Kementerian Kesehatan dan JICA
(Japan International Cooperation Agency),
1997

Judul:

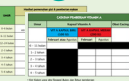
1. MOTHER – CHILD RELATION
2. MATERNAL – CHILD NURSING
3. MATERNAL HEALTH SERVICES

Cetakan Tahun 2020

KESEHATAN IBU

C A T A N	Identitas Ibu hamil hal. 1		Pernyataan Pelayanan Kesehatan Ibu hal. 2		Amanat Persalinan hal. 4	
	Pelayanan Dokter hal. 5 - 12		Pelayanan Kehamilan hal. 7 - 8		Pelayanan Nifas hal. 14	
					Rujukan hal. 15	
	Ibu Hamil hal. 16 - 22		Ibu Bersalin hal. 23 - 25		Ibu Nifas hal. 26 - 28	
I N F O R M A S I	Ibu Menyusui hal. 29 - 31		Keluarga Berencana hal. 33		Kelas Ibu Hamil hal. 17	

KESEHATAN ANAK

C A T A N	Identitas hal. 1		Pelayanan Kesehatan Neonatus hal. 7		Pelayanan SDIDTK hal. 10 - 11		Kurva Pertumbuhan hal. 13 - 25	
	Imunisasi hal. 8 - 9		PMBA. Vit.A, Obat Cacing hal. 12		Ringkasan Pelayanan MTBS hal. 27		Rujukan hal. 31	
	Bayi Baru Lahir hal. 34 - 37		Kondisi Balita hal. 38		Bayi, Anak Balita 6 - 24 bulan hal. 40 - 47		Anak Balita 2 - 3 tahun hal. 49	
	Anak Balita 3 - 4 tahun hal. 51		Anak Balita 4 - 5 tahun hal. 52		Anak 5 - 6 Tahun hal. 53		Kelas Ibu Balita hal. 32	
I N F O R M A S I								

PETUNJUK PENGGUNAAN

Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA) berisi lembar informasi dan catatan pelayanan kesehatan serta catatan khusus bilamana ada kelainan pada ibu selama hamil, bersalin sampai nifas serta pada anak (janin, bayi baru lahir, bayi dan anak sampai usia 6 tahun). Informasi dalam Buku KIA sangat penting untuk pemantauan kesehatan ibu dan anak.

Buku KIA harus dibaca dan dimengerti ibu dan keluarga, ditunjukkan pada petugas kesehatan dimanapun pelayanan kesehatan diberikan, untuk dicatatkan tindakan yang diberikan. Informasi tentang kesehatan dan catatan khusus bilamana ada kelainan pada ibu serta anak harus dicatat di dalam Buku KIA

Setiap ibu hamil mendapat 1 (satu) Buku KIA untuk kehamilan tunggal dan mendapat tambahan satu Buku KIA lagi untuk anak yang lain pada kehamilan kembar. Selalu bawa Buku KIA ketika berkunjung ke Posyandu, Kelas Ibu Hamil, Kelas Ibu Balita, Pos PAUD, BKB dan Fasilitas Kesehatan (Puskesmas dan jaringannya, Klinik, Praktik Dokter, Praktik Bidan dan Rumah Sakit)

Ibu/ Keluarga

- Membaca dan memahami lembar informasi Buku KIA
- Mencentang informasi yang sudah dipahami
- Memastikan kelengkapan pelayanan kesehatan ibu
- Memastikan kelengkapan pelayanan kesehatan dan pemantauan tumbuh kembang anak
- Menghubungi Dinas Kesehatan (Bidang Kesehatan Ibu Anak), jika mengalami kesulitan mendapatkan pelayanan di fasilitas kesehatan

Kader

- Menjelaskan isi dan penggunaan buku KIA kepada ibu/keluarga
- Mengecek pemahaman ibu dengan mencentang kotak pada lembar informasi kesehatan
- Mengecek kelengkapan pelayanan kesehatan ibu
- Mengecek kelengkapan pelayanan kesehatan dan pemantauan tumbuh kembang anak

Tenaga Kesehatan

- Melakukan KIE kepada ibu/ keluarga
- Menjelaskan isi buku KIA kepada ibu/ keluarga
- Mendampingi kader dalam pemanfaatan buku KIA
- Mengisi lembar catatan ringkasan hasil pelayanan dan melakukan tatalaksana

Foto Ibu

	IBU	SUAMI/KELUARGA
NAMA		
NIK		
PEMBIAYAAN		
NO.JKN: FASKES TK 1: FASKES RUJUKAN:		
GOL. DARAH		
TEMPAT TANGGAL LAHIR		
PENDIDIKAN		
PEKERJAAN		
ALAMAT RUMAH		
TELEPON		
PUSKESMAS DOMISILI: NO. REGISTER KOHORT IBU:		

PERNYATAAN IBU/ KELUARGA TENTANG PELAYANAN KESEHATAN IBU YANG SUDAH DITERIMA

Ibu menulis tanggal, tempat pelayanan; dan tenaga kesehatan membubuhkan paraf sesuai jenis pelayanan

Ibu Hamil HPHT:			Trimester I		Trimester II	Trimester III		
			Periksa	Periksa	Periksa	Periksa	Periksa	Periksa
BB:	TB:	IMT:						
Timbang								
Ukur Lingkar Lengan Atas								
Tekanan Darah								
Periksa Tinggi Rahim								
Periksa Letak dan Denyut Jantung Janin								
Status dan Imunisasi Tetanus								
Konseling								
Skrining Dokter								
Tablet Tambah Darah								
Test Lab Hemoglobin (Hb)								
Test Golongan Darah								
Test Lab Protein Urine								
Test Lab Gula Darah								
PPIA								
Tata Laksana Kasus								
Ibu Bersalin TP:			Fasilitas Kesehatan:		Rujukan:			
Inisiasi Menyusu Dini								
Ibu Nifas sampai 42 hari setelah bersalin			KF 1 (6-48 jam)		KF 2 (3-7 hari)		KF 3 (8-28 hari)	
Periksa Payudara (ASI)								
Periksa Perdarahan								
Periksa Jalan Lahir								
Vitamin A								
KB Pasca Persalinan								
Konseling								
Tata Laksana Kasus								
Bayi baru lahir/ neonatus 0 - 28 hari			KN1 (6-48 jam)		KN 2 (3-7 hari)		KN 3 (8-28 hari)	
			Pastikan pelayanan kesehatan neonatus dicatatkan di bagian anak					

Kartu Kontrol Minum TTD pada IBU HAMIL

Nama: Usia: tahun

Bulan ke- 1

Bulan:

Bulan ke- 2

Bulan:

Bulan ke- 3

Bulan:

Bulan ke- 4

Bulan:

Bulan ke- 5

Bulan:

Bulan ke- 6

Bulan:

Bulan ke- 7

Bulan:

Bulan ke- 8

Bulan:

Bulan ke- 9

Bulan:

Beri tanda (✓) pada kotak bila sudah minum



KEMENKES RI

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:



Penolong persalinan:

1. Dokter/Bidan:

2. Dokter/Bidan:



Untuk Dana Persalinan, disiapkan sendiri/ditanggung JKN/ JAMPERSAL dibantu oleh:

Untuk kendaraan/ambulan desa oleh:

1. HP

2. HP

3. HP



Metode kontrasepsi setelah melahirkan yang dipilih:

Untuk sumbangan darah (golongan darah: rhesus:)
dibantu oleh:

1. HP

2. HP

3. HP

4. HP



Bersedia dirujuk jika memiliki faktor risiko/ komplikasi/ kegawatdaruratan

..... 20.....

Persetujuan,
Suami/ Orang Tua/ Keluarga

Ibu Hamil

(.....)

(.....)

Bidan/Dokter

(.....)

Nama Dokter :

Faskes :

EVALUASI KESEHATAN IBU HAMIL

Kondisi Kesehatan Ibu

Tanggal periksa:

TB	cm	IMT		
BB	kg	Kurus	Normal	Obesitas
Lila	cm			

Riwayat Kesehatan Ibu Sekarang

Hipertensi	Asma
Jantung	TB
Tyroid	Hepatitis B
Alergi	Jiwa
Autoimun	Sifilis
Diabetes	
Lainnya:	

Lingkari pilihan yang sesuai

Riwayat Kehamilan dan Persalinan (termasuk Keguguran, Kembar, dan Lahir Mati)

No	Tahun	berat lahir (gram)	persalinan	penolong persalinan	komplikasi

Riwayat Penyakit Keluarga

Hipertensi	Diabetes	Sesak Nafas
Jantung	TB	Alergi
Jiwa	Kelainan Darah	Hepatitis B

Lingkari pilihan yang sesuai

Status Imunisasi T

TT ke-	selang waktu	perlindungan	✓
1		awal	
2	1 bulan	3 tahun	
3	6 bulan	5 tahun	
4	12 bulan	10 tahun	
5	12 bulan	>25 tahun	

Kesimpulan: Status imunisasi

Riwayat Perilaku Berisiko 1 Bulan sebelum hamil

merokok	pola makan berisiko	aktivitas fisik kurang
alkohol	Obat-obatan	kosmetik

Lingkari pilihan yang sesuai

Lain-lain, jelaskan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pemeriksaan Khusus

Inspeksi/ Inspekulo	Vulva	normal	tidak normal
	Uretra	normal	tidak normal
	Vagina	normal	tidak normal
	Fluksus +/-	Fluor +/-	
	Porsio	normal	tidak normal

PELAYANAN DOKTER

Pemeriksaan Dokter Trimester 1 (Usia kehamilan < 12 minggu)

(Konsep : Anamnesa dan pemeriksaan dokter umum mengenai risiko Kehamilan saat ini normal/ kehamilan berkomplikasi)

Pemeriksaan Fisik

Keadaan umum:

Konjunktiva		normal	tidak
Sklera		normal	tidak normal
Kulit		normal	tidak normal
Leher		normal	tidak normal
Gigi mulut		normal	tidak normal
THT		normal	tidak normal
Dada	Jantung	normal	tidak normal
	Paru	normal	tidak normal
Perut		normal	tidak normal
Tungkai		normal	tidak normal

Hasil USG

USG Trimester I

HPHT :, Kehamilan minggu

GS (Gestational Sac)	cm
CRL (Crown-rump Length)	cm
DJJ (Denyut Jantung Janin)	dpm
Sesuai usia kehamilan	minggu
Letak janin	intrauterin/ ekstrauterin
Taksiran Persalinan	

Pemeriksaan laboratorium (tanggal / /20)

Pemeriksaan	Hasil	Rencana Tindak Lanjut
Hemoglobin	gr/dL	
Golongan darah & Rhesus		
Gula darah sewaktu	mg/dL	
PPIA		
• H	R/NR	
• S	R/NR	
• Hepatitis B	R/NR	
• Lain-lain		

Kesimpulan :

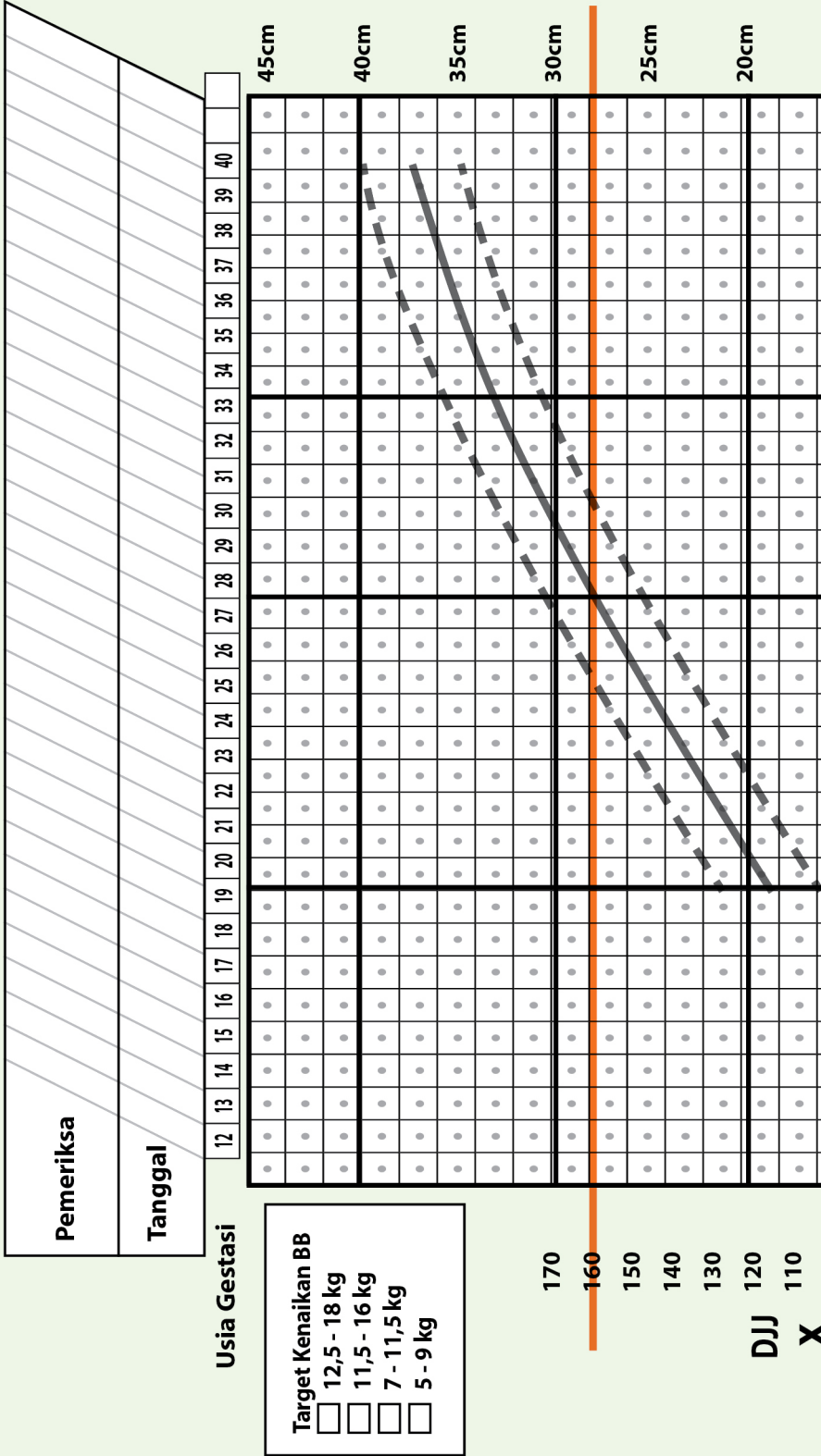
Rekomendasi :

(ANC dapat dilakukan di FKTP atau rujuk ke FKRTL)

PELAYANAN KEHAMILAN

Diisi oleh Bidan atau Perawat

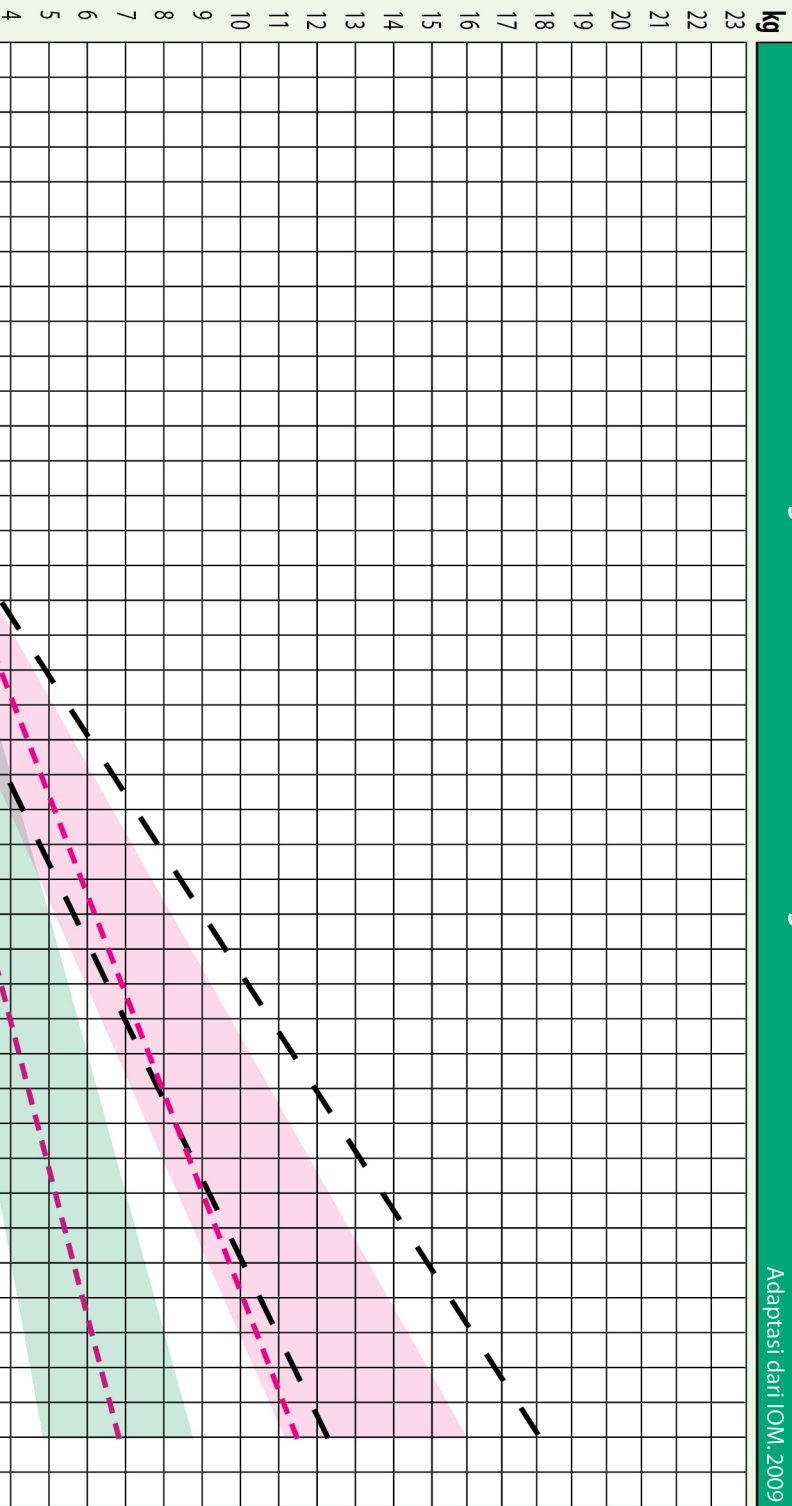
GRAFIK EVALUASI KEHAMILAN



GRAFIK Peningkatan Berat Badan

Grafik Peningkatan Berat Badan untuk Katagori IMT Pra Kehamilan

Adaptasi dari IOM, 2009



Skrining Preeklampsia pada usia kehamilan < 20 minggu

Kriteria	Risiko sedang	Risiko tinggi
Anamnesis		
Multipara dengan kehamilan oleh pasangan baru		
Kehamilan dengan teknologi reproduksi berbantu: bayi tabung, obat induksi ovulasi		
Umur ≥ 35 tahun		
Nulipara		
Multipara yang jarak kehamilan sebelumnya > 10 tahun		
Riwayat preeklampsia pada ibu atau saudara perempuan		
Obesitas sebelum hamil (IMT > 30 kg/m2)		
Multipara dengan riwayat preeklampsia sebelumnya		
Kehamilan multiple		
Diabetes dalam kehamilan		
Hipertensi kronik		
Penyakit ginjal		
Penyakit autoimun, SLE		
Anti phospholipid syndrome*		
Pemeriksaan Fisik		
Mean Arterial Presure > 90 mmHg **		
Proteinuria (urin celup > +1 pada 2 kali pemeriksaan berjarak 6 jam atau segera kuantitatif 300 mg/24 jam)		
Keterangan Sistem Skoring: Ibu hamil dilakukan rujukan bila ditemukan sedikitnya • 2 risiko sedang dan atau, • 1 risiko tinggi * Manifestasi klinis APS antara lain : keguguran berulang, IUFD, kelahiran premature ** MAP dihitung setiap kali kunjungan ANC		

Centang pilihan yang sesuai

Kesimpulan :

Bilamana ibu berisiko preeklamsi maka pemeriksaan kehamilan, persalinan dan pemeriksaan nifas dilaksanakan di Rumah Sakit.

Lakukan rujukan terencana pada ibu hamil dengan kondisi yang disebutkan di atas (tidak perlu menunggu inpartu)

Dokter Pemeriksa,

(.....)

Lembar Pemeriksaan Dokter Trimester 3
(Usia kehamilan 32 -36 minggu)

Pemeriksaan Fisik

Keadaan umum:

Keadaan Umum		baik	sedang	buruk	
Konjunctiva			anemia	tidak anemia	
Sklera			ikterik	tidak ikterik	
Leher			normal	tdk normal	
Gigi mulut			normal	tdk normal	
THT			normal	tdk normal	
Dada	Jantung		normal	tdk normal	
	Paru		normal	tdk normal	
Perut			normal	tdk normal	
Tungkai			normal	tdk normal	

USG Trimester III

HPHT :, Kehamilan minggu

Janin	Hidup / Tidak Hidup		BPD	Cm
Jumlah janin	Tunggal / Ganda		HC	Cm
Letak janin	Intrauterine	ekstrauterine	AC	Cm
	Presentasi kepala Presentasi sungsang Presentasi melintang			
Berat Janin	gram		FL	Cm
Plasenta	Normal / Tidak		Cairan Ketuban	Cm
Usia kehamilan				

Lingkari pilihan yang sesuai

Pemeriksaan laboratorium (tanggal / / 20)

Pemeriksaan	Hasil	rencana tindak lanjut
Hemoglobin	gr/dL	
Gula darah puasa		
Gula darah 2 jam post prandial	mg/dL	

Rencana Konsultasi Lanjut:

Gizi	Kebidanan	Anak	Penyakit Dalam	Neurologi	THT	Psikiatri	Lain-lain
------	-----------	------	----------------	-----------	-----	-----------	-----------

Rencana Persalinan

Persalinan normal	Persalinan pervaginam	Sectio caesaria	Berbantu
-------------------	-----------------------	-----------------	----------

Pilihan Rencana Kontrasepsi

MAL	Pil	Suntik	AKDR	implan	Steril	Belum memilih
-----	-----	--------	------	--------	--------	---------------

MAL = Metode Amenore Laktasi

AKDR = Alat Kontrasepsi Dalam Rahim

Konseling

Kebutuhan Konseling	tidak	ya				
---------------------	-------	----	--	--	--	--

Jelaskan :

Lingkari pilihan yang sesuai

Kesimpulan :

Rekomendasi :

(Persalinan dapat dilakukan di FKTP atau Rujuk ke FKRTL)

RINGKASAN PELAYANAN KESEHATAN DOKTER SPESIALIS

Tanggal Periksa, Stamp, dan Paraf	Keluhan, Pemeriksaan, Tindakan	Tanggal Kembali

RINGKASAN PELAYANAN KESEHATAN DOKTER SPESIALIS

Tanggal Periksa, Stamp, dan Paraf	Keluhan, Pemeriksaan, Tindakan	Tanggal Kembali

Ibu Bersalin dan Ibu Nifas

Tanggal persalinan : Pukul :
 Umur kehamilan : Minggu
 Penolong persalinan : SpOg/ Dokter umum/ Bidan
 Cara persalinan : Normal/Tindakan
 Keadaan ibu : Sehat/Sakit (Pendarahan/Demam/Kejang/
 Lokhia berbau/lain-lain)/
 Meninggal*
 KB Pasca persalinan :
 Keterangan tambahan :

* *Lingkari yang sesuai*

Bayi Saat Lahir

Anak ke :
 Berat Lahir : gram
 Panjang Badan : cm
 Lingkar Kepala : cm
 Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan/tidak bisa ditentukan*

Kondisi bayi saat lahir**:

[] Segera menangis [] Anggota gerak kebiruan
 [] Menangis beberapa saat [] Seluruh tubuh biru
 [] Tidak menangis [] Kelainan bawaan:
 [] Seluruh tubuh kemerahan [] Meninggal

Asuhan Bayi Baru Lahir **::

[] Inisiasi menyusui dini (IMD) dalam 1 jam pertama kelahiran bayi
 [] Suntikan Vitamin K1
 [] Salep mata antibiotika profilaksis
 [] Imunisasi HBO

Keterangan tambahan:

* *Lingkari yang sesuai*

** Beri tanda [√] pada kolom yang sesuai

RINGKASAN PELAYANAN NIFAS

Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas (KF)	RESUME
Kunjungan Nifas 1 (KF1) (6–48 jam) Tgl: Faskes:	Masalah: Tindakan:
Kunjungan Nifas 2 (KF2) (3–7 hari) Tgl: Faskes:	Masalah: Tindakan:
Kunjungan Nifas 3 (KF3) (8–28 hari) Tgl: Faskes:	Masalah: Tindakan:
Kunjungan Nifas 4 (KF4) (29–42 hari) Tgl: Faskes:	Masalah: Tindakan:

Kesimpulan Akhir Nifas

Keadaan Ibu**:

- ☐ Sehat
☐ Sakit
☐ Meninggal

Komplikasi Nifas**:

- ☐ Perdarahan
☐ Infeksi
☐ Hipertensi
☐ Lain-lain: Sebutkan

Keadaan Bayi**:

- ☐ Sehat
☐ Sakit
☐ Kelainan Bawaan:
☐ Meninggal

** Beri tanda [✓] pada kolom yang sesuai

Pastikan bayi mendapat pelayanan kesehatan neonatal (KN) dan catat hasil pemeriksaan pada lembar anak

Kesimpulan:

RUJUKAN

Resume hasil pemeriksaan dan tatalaksana yang telah dilakukan di FKTP, diagnosis akhir alasan dan alasan dirujuk ke FKRTL:

.....

.....

.....

.....

Umpan balik rujukan

Tanggal/ bulan/ tahun :

Diagnosis akhir :

Resume (hasil pemeriksaan dan tatalaksana di FKRTL):

.....

.....

.....

.....

Anjuran :

Rekomendasi tempat persalinan: FKTP/ FKRTL (coret salah satu)

RUJUKAN

Resume hasil pemeriksaan dan tatalaksana yang telah dilakukan di FKTP, diagnosis akhir alasan dan alasan dirujuk ke FKRTL:

.....

.....

.....

.....

Umpan balik rujukan

Tanggal/ bulan/ tahun :

Diagnosis akhir :

Resume (hasil pemeriksaan dan tatalaksana di FKRTL):

.....

.....

.....

.....

Anjuran :

Rekomendasi tempat persalinan: FKTP/ FKRTL (coret salah satu)

PERIKSA KEHAMILAN

Segera ke dokter atau bidan jika terlambat datang bulan. Periksa kehamilan minimal 6 kali selama kehamilan dan minimal 2 x pemeriksaan oleh dokter pada trimester 1 dan 3:

- 2 kali pada trimester pertama (kehamilan hingga 12 minggu)
- 1 kali pada trimester kedua (kehamilan diatas 12 minggu sampai 24 minggu)
- 3 Kali pada trimester ketiga (kehamilan diatas 24 minggu sampai 40 minggu)

Pastikan ibu hamil mendapatkan pelayanan pemeriksaan kehamilan yang meliputi;

1. Timbang berat badan dan ukur Tinggi Badan

- Tinggi badan ibu untuk menentukan status gizi ☐
- Minimal BB ibu naik sebanyak 9 Kg atau 1 Kg setiap bulannya ☐



2. Ukur Tekanan Darah

- Tekanan Darah > 140/90 mmHg (Hipertensi) ☐



3. Nilai Status Gizi (ukur Lingkar Lengan Atas /LILA)

- LILA < 23,5 cm, risiko KEK (Kurang Energi Kronis) ☐



4. Ukur Tinggi Fundus Uteri/tinggi Rahim



5. Tentukan Presentasi Janin dan Denyut Jantung Janin (DJJ)

- Untuk melihat kelainan letak janin, atau masalah lain ☐



6. Skrining status imunisasi Tetanus dan berikan imunisasi Tetanus bila diperlukan



Status T	Interval Minimal Pemberian	Masa Perlindungan
T 1		Langkah awal pembentukan kekebalan tubuh terhadap penyakit Tetanus
T 2	1 bulan setelah T 1	3 tahun
T 3	6 bulan setelah T 2	5 tahun
T 4	12 bulan setelah T 3	10 tahun
T 5	12 bulan setelah T 4	Lebih dari 25 tahun

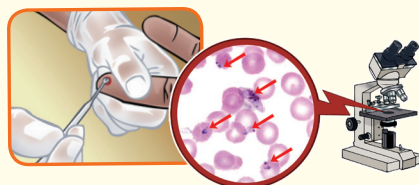
7. Beri Tablet Tambah Darah

- Ibu mendapatkan minimal 90 tablet selama kehamilan ☐



8. Tes / Periksa laboratorium:

- Pemeriksaan laboratorium ☐



9. Tata laksana/penanganan kasus

- Apabila ditemukan masalah, segera ditangani atau dirujuk ☐



10. Temu wicara/konseling

- Dilakukan pada saat ibu melakukan pemeriksaan kehamilan ☐



IKUTI KELAS IBU HAMIL



Dengan mengikuti kelas ibu hamil akan diperoleh informasi tentang kehamilan, persalinan, perawatan masa nifas, perawatan bayi baru lahir, kebutuhan dan pemenuhan gizi serta pelayanan kesehatan yang diterima. Ibu harus mengikuti kelas ibu hamil dan minimal 1 kali diikuti oleh suami.

Tanyakan pada petugas kesehatan jadwal dan tempat pelaksanaan Kelas Ibu

PERAWATAN SEHARI-HARI IBU HAMIL

1. Makan beragam makanan secara **proporsional** dengan pola gizi seimbang dan 1 porsi lebih banyak daripada sebelum hamil. ☐

Minum TTD (Tablet Tambah Darah) satu tablet setiap hari selama kehamilannya.



2. ISTIRAHAT YANG CUKUP:

- Tidur malam sedikitnya 6 – 7 jam ☐
- Siang hari usahakan tidur atau berbaring telentang 1 – 2 jam



3. MENJAGA KEBERSIHAN DIRI: ☐

- Cuci tangan dengan sabun dan menggunakan air bersih mengalir ☐
- mandi dan gosok gigi 2 kali sehari
- Keramas / cuci rambut 2 hari sekali
- Jaga kebersihan payudara dan daerah kemaluan
- Ganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari
- Periksa gigi



4. Bersama suami lakukan stimulasi janin dengan cara, sering berbicara dengan janin, dan sering lakukan sentuhan pada perut ibu ☐



5. Hubungan suami istri selama hamil boleh dilakukan, selama kehamilan sehat. ☐

YANG HARUS DIHINDARI IBU SELAMA HAMIL



Kerja berat

Merokok atau terpapar asap rokok



Minum minuman bersoda, beralkohol dan jamu



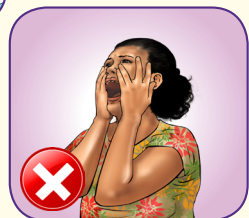
Tidur terlentang > 10 menit pada masa hamil tua untuk menghindari kekurangan oksigen pada janin



Stress berlebihan



Ibu hamil minum obat tanpa resep dokter



Tanyakan kepada Bidan/Perawat/Dokter untuk penjelasan lebih lanjut terkait kehamilan

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU HAMIL UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Hamil trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 dan 3	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani seperti: Ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/ lemak	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Minum Air Putih: 8 - 12 gelas per hari
Catatan:

Konsultasikan porsi makan kepada tenaga kesehatan, perhatikan indeks massa tubuh

Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik

- Ibu hamil yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan memperhatikan kondisi Ibu dan keamanan janin yang dikandungnya.
- Suami membantu istrinya yang sedang hamil untuk melakukan pekerjaan sehari-hari.
- Aktivitas fisik dilakukan 30 menit dengan intensitas ringan sampai sedang dan menghindari gerakan-gerakan yang membahayakan seperti mengangkat benda-benda berat, jongkok lebih dari 90 derajat, mengejan
- Mengikuti senam ibu hamil sesuai anjuran petugas kesehatan

Manfaat aktivitas fisik dan latihan fisik bagi Ibu hamil:



Jenis latihan fisik yang diperbolehkan menurut usia kehamilan:

- Trimester 1 (0-12 minggu): pemanasan/ + stretching, aerobik, kegel exercise, pendinginan/+ stretching
- Trimester II (13-28 minggu): pemanasan/ + stretching, aerobik, kegel exercise, senam hamil, pendinginan/+ stretching
- Trimester III (29-40 minggu): pemanasan/ + stretching, kegel exercise, senam hamil, pendinginan/+ stretching

Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik yang Harus Dihindari Ibu Hamil



TANDA BAHAYA PADA KEHAMILAN ☐

Segera bawa ibu hamil ke puskesmas, rumah sakit, dokter dan bidan bila dijumpai keluhan dan tanda-tanda di bawah ini;

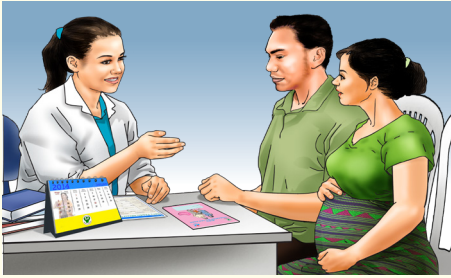


MASALAH LAIN PADA MASA KEHAMILAN: ☐

Apabila mengalami keluhan di bawah ini, segera bawa ibu hamil ke puskesmas, rumah sakit, dokter atau bidan, didampingi suami atau keluarga.



PERSIAPAN MELAHIRKAN (BERSALIN)



- ☐ Tanyakan kepada bidan dan dokter tanggal perkiraan persalinan.
- ☐ Suami atau keluarga mendampingi ibu saat pemeriksaan kehamilan.



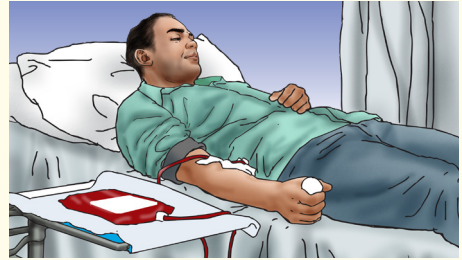
- ☐ Siapkan tabungan atau dana cadangan untuk biaya persalinan dan biaya lainnya.
- ☐ Siapkan Kartu Jaminan Kesehatan Nasional.
- ☐ Untuk memperoleh Kartu JKN, daftarkan diri anda ke kantor BPJS Kesehatan setempat, atau tanyakan ke petugas Puskesmas.



- ☐ Rencanakan melahirkan ditolong oleh dokter atau bidan di fasilitas kesehatan.



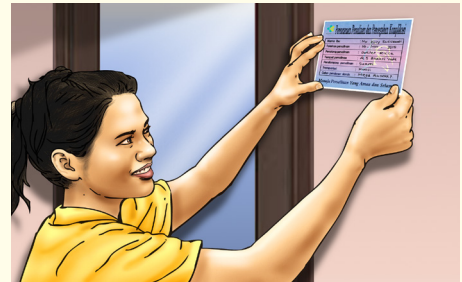
- ☐ Siapkan KTP, Kartu Keluarga, dan keperluan lain untuk ibu dan bayi yang akan dilahirkan.



- ☐ Siapkan lebih dari 1 orang yang memiliki golongan darah yang sama dan bersedia menjadi pendonor jika diperlukan.



- ☐ Suami, keluarga dan masyarakat menyiapkan kendaraan jika sewaktu-waktu diperlukan.



- ☐ Pastikan ibu hamil dan keluarga menyepakati amanat persalinan dalam stiker P4K dan sudah ditempelkan di depan rumah ibu hamil.



- ☐ Rencanakan ikut Keluarga Berencana (KB) setelah bersalin. Tanyakan ke petugas kesehatan tentang cara ber-KB.

TANDA AWAL PERSALINAN

☐ Perut mulas-mulas yang teratur, timbulnya semakin sering dan semakin lama



☐ Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir atau keluar cairan ketuban dari jalan lahir



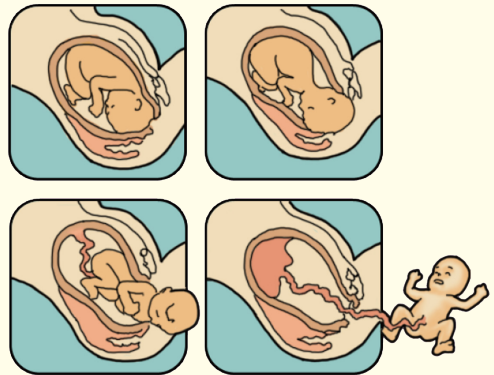
Jika muncul salah satu tanda di atas SEGERA BAWA ibu hamil ke fasilitas kesehatan



IBU BERSALIN

PROSES MELAHIRKAN

- ☐ Tanda-tanda akan bersalin didahului dengan mulas teratur, semakin lama semakin kuat
- ☐ Kehamilan pertama, biasanya bayi baru lahir setelah 12 jam sejak mulas-mulas. Kehamilan kedua dan berikutnya biasanya bayi lahir lebih cepat dibandingkan anak pertama
- ☐ Ibu berhak memilih didampingi atau tidak, dan berhak memilih siapa pendampingnya.
- ☐ Ibu berhak memilih posisi persalinan yang diinginkan, diskusikan dengan petugas posisi yang aman
- ☐ Jika terasa ingin buang air besar, segera beritahu petugas
- ☐ Untuk mengurangi rasa sakit ketika bersalin, tarik nafas melalui hidung dan keluarkan lewat mulut
- ☐ Segera setelah bayi lahir, dilakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dengan cara kontak kulit ke kulit antara bayi dan ibunya segera dalam waktu 1 jam setelah kelahiran dan berlangsung selama 1 jam.



TANDA BAHAYA PADA PERSALINAN

Jika muncul salah satu tanda bahaya berikut,
persalinan harus di Rumah Sakit
PETUGAS KESEHATAN SEGERA MERUJUK IBU KE RUMAH SAKIT

**Pendarahan lewat
jalan lahir**



**Air ketuban hijau
dan berbau**



**Ibu mengalami
kejang**



**Tali pusar atau
tangan bayi keluar
dari jalan lahir**



**Ibu gelisah atau
mengalami
kesakitan yang hebat**



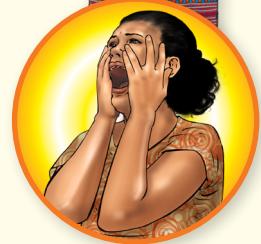
**Ibu tidak kuat
mengejan**



DEPRESI PASKA MELAHIRKAN

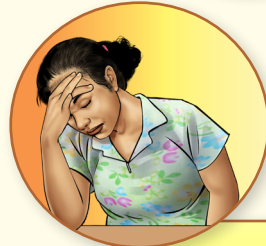
Setelah melahirkan ibu dapat mengalami depresi paska melahirkan atau post partum depression, sebagai berikut:

1. Baby blues terjadi setelah melahirkan dan memuncak dalam beberapa hari hingga 2 minggu
Gejala: suasana perasaan tidak stabil, mudah menangis, sulit tidur, mudah cemas dan mudah tersinggung
2. Depresi paska melahirkan yang terjadi sekitar 4 minggu setelah melahirkan, minimal selama 2 minggu berturut-turut
Gejala: merasa sangat sedih, tertekan, sulit konsentrasi, gangguan tidur, tidak selera makan/banyak makan, mudah tersinggung, mudah marah, merasa lelah, tidak bergairah pada aktivitas harian, perasaan bersalah, khawatir tidak dapat menjadi ibu yang baik, pikiran untuk melukai diri/bayinya dan merasa menderita terhadap gejala yang dialami
3. Depresi paska melahirkan yang terjadi dalam 2 minggu paska melahirkan, secepatnya 48–72 jam pertama paska melahirkan.
Gejala: mudah tersinggung, perubahan perasaan dan perilaku yang tidak serasi/sesuai, gangguan tidur, berhalusinasi dan mengalami waham/delusi.



Pencegahan

- Ibu hamil dan paska melahirkan dapat mengenali dan memahami tanda-tanda atau gejala-gejala masalah kesehatan jiwa
- Pada saat hamil, kontrol dengan teratur ke bidan atau dokter sesuai jadwal
- Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi termasuk vitamin
- Deteksi dini faktor risiko pada ibu hamil atau paska melahirkan
- Dukungan dan perhatian dari suami, keluarga dan teman selama masa kehamilan dan paska melahirkan



Penanganan

- Dukungan keluarga terutama suami tidak hanya bayinya saja yang diperhatikan
- Ada yang membantu mengasuh bayinya
- Mengajak bicara mengenai perasaannya
- Program kunjungan rumah oleh tenaga Puskesmas
- Melakukan konseling oleh tenaga kesehatan
- Terapi dengan obat-obatan



PERAWATAN IBU NIFAS

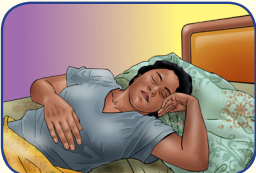
1. Perawatan ibu nifas mulai 6 jam sampai 42 hari pasca bersalin oleh tenaga kesehatan minimal 4 kali kunjungan nifas).

- ☐ Pertama: 6 jam– 2 hari setelah persalinan
- ☐ Kedua: 3 – 7 hari setelah persalinan
- ☐ Ketiga: 8 – 28 hari setelah persalinan
- ☐ Keempat 29–42 hari setelah persalinan



2. Pelayanan kesehatan ibu nifas meliputi:

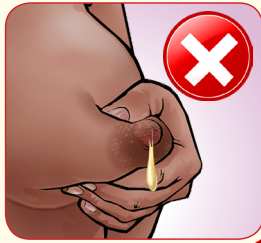
- ☐ ☐ ☐ ☐ Menanyakan kondisi ibu nifas secara umum
- ☐ ☐ ☐ ☐ Pengukuran tekanan darah, suhu tubuh, pernapasan, dan nadi
- ☐ ☐ ☐ ☐ Pemeriksaan lochia dan perdarahan
- ☐ ☐ ☐ ☐ Pemeriksaan kondisi jalan lahir dan tanda infeksi
- ☐ ☐ ☐ ☐ Pemeriksaan kontraksi rahim dan tinggi fundus uteri
- ☐ ☐ ☐ ☐ Pemeriksaan payudara dan anjuran pemberian ASI Eksklusif
- ☐ ☐ ☐ ☐ Pemberian kapsul vitamin A (2 kapsul)
- ☐ ☐ ☐ ☐ Pelayanan kontrasepsi Pasca Persalinan
- ☐ ☐ ☐ ☐ Konseling.
- ☐ ☐ ☐ ☐ Tatalaksana pada ibu nifas sakit atau ibu nifas dengan komplikasi.
- ☐ ☐ ☐ ☐ Memberikan nasihat yaitu:



1. Makan makanan yang beraneka ragam yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah-buahan.
2. Kebutuhan air minum pada ibu menyusui pada 6 bulan pertama adalah 14 gelas sehari dan pada 6 bulan kedua adalah 12 gelas sehari.
3. Menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan daerah kemaluan, ganti pembalut sesering mungkin.
4. Istirahat cukup, saat bayi tidur ibu istirahat
5. Melakukan aktivitas fisik pasca melahirkan dengan intensitas ringan sampai sedang selama 30 menit, frekuensi 3 – 5 kali dalam seminggu
6. Bagi ibu yang melahirkan dengan cara operasi caesar maka harus menjaga kebersihan luka bekas operasi. Latihan fisik dapat dilakukan setelah 3 (tiga) bulan pasca melahirkan.
7. Cara menyusui yang benar dan hanya memberi ASI saja selama 6 bulan.
8. Perawatan bayi yang benar.
9. Jangan membiarkan bayi menangis terlalu lama, karena akan membuat bayi stress.
10. Lakukan stimulasi komunikasi dengan bayi sedini mungkin bersama suami dan keluarga
11. Untuk berkonsultasi kepada tenaga kesehatan untuk pelayanan KB setelah persalinan.

HAL-HAL YANG HARUS DIHINDARI OLEH IBU BERSALIN DAN SELAMA NIFAS

Membuang ASI yang pertama keluar (kolostrum) karena sangat berguna untuk kekebalan tubuh anak



Membersihkan payudara dengan alkohol/povidon iodine/obat merah atau sabun karena bisa terminum oleh bayi



Latihan fisik dengan posisi telungkup



Mengikat perut terlalu kencang

Menempelkan daun-daunan pada kemaluan karena akan menimbulkan infeksi



TANDA BAHAYA PADA IBU NIFAS

Segera bawa ibu nifas ke fasilitas kesehatan bila ditemukan salah satu tanda bahaya di bawah ini

Demam lebih dari 2 hari



Pendarahan lewat jalan lahir



Keluar cairan berbau dari jalan lahir



Ibu terlihat sedih, murung dan menangis tanpa sebab (depresi)



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



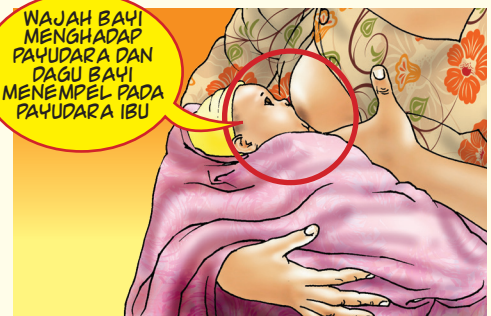
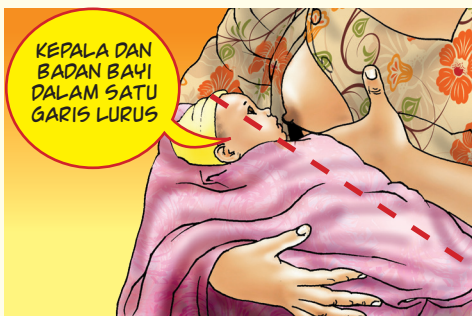
Payudara bengkak, merah disertai rasa sakit

MENYUSUI BAYI bermanfaat untuk pemulihan rahim, kesehatan payudara & ASI adalah gizi terbaik bagi bayi

Cara menyusui yang benar: ☐

- Menyusui sesering mungkin/semua bayi (8–12 kali sehari atau lebih).
- Bila bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan, lalu susui
- Susui sampai payudara terasa kosong, lalu pindah ke payudara sisi yang lain
- Apabila bayi sudah kenyang, tetapi payudara masih terasa penuh/kencang, maka payudara perlu diperah, ASI disimpan. Hal ini bertujuan mencegah mastitis dan menjaga pasokan ASI

Posisi dan pelekatan menyusui yang benar ☐



POSISI

- Kepala dan badan bayi membentuk garis lurus
- Wajah bayi menghadap payudara, hidung berhadapan dengan puting susu
- Badan bayi dekat ke tubuh ibu
- Ibu menggendong/mendekap badan bayi secara utuh

PELEKATAN

- Bayi dekat dengan payudara dengan mulut terbuka lebar
- Dagu bayi menyentuh payudara
- Bagian areola di atas lebih banyak terlihat dibanding di bawah mulut bayi
- Bibir bawah bayi memutar keluar (dower)

Posisi Menyusui Bayi Kembar: ☐

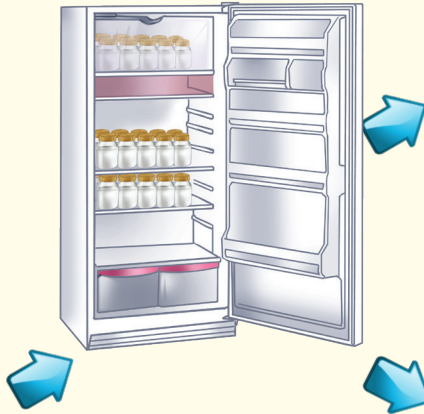


IBU MENYUSUI

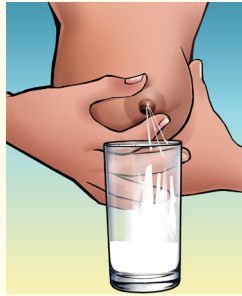
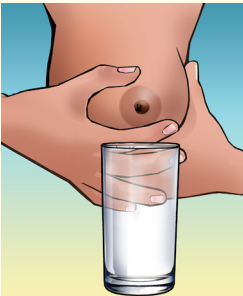
CARA MEMERAH DAN MENYIMPAN ASI ☐



Cuci tangan dengan sabun sebelum memerah ASI



Sebelum diberikan kepada bayi, rendam dalam wadah berisi air hangat



Gunakan gelas kaca/keramik dan mangkok kaca/keramik jangan menggunakan bahan dari plastik ataupun melamin.

Penyimpanan ASI Perah (ASIP)

Tempat Penyimpanan	Suhu	Lama Penyimpanan
ASI baru diperah disimpan dalam cooler bag	15 °C	24 jam
Dalam Ruangan (ASIP Segar)	27°C s/d 32 °C	4 jam
	< 25 °C	6 – 8 jam
Kulkas	< 4 °C	48–72 jam (2–3 hari)
Freezer pada lemari es 1 pintu	-15 °C s/d 0 °C	2 minggu
Freezer pada lemari es 2 pintu	-20 °C s/d -18 °C	3 – 6 bulan

- Catatan:
- Simpan ASI Perah sebanyak 15–60ml per wadah untuk menghindari ASI Perah terbuang karena tidak habis diminum oleh bayi.
 - Hindari ASI Perah mengalami perubahan suhu yang terlalu ekstrem

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU MENYUSUI UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Menyusui (0 – 12 bulan)	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani seperti: Ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100–190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/ lemak	6 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Minum Air Putih: 14 gelas/ hari di 6 bulan pertama dan 12 gelas/ hari pada 6 bulan kedua

Catatan:

Konsultasikan porsi makan kepada tenaga kesehatan, perhatikan Indeks Masa Tubuh

CUCI TANGAN PAKAI SABUN

Kapan saja harus mencuci tangan:

1. Setelah buang air
2. Sebelum memegang dan menyusui bayi
3. Setelah menceboki bayi atau anak
4. Sebelum makan dan menyuapi anak
5. Sebelum memegang makanan dan setelah makan
6. Setelah bersin/ batuk
7. Setiap kali tangan kita kotor: mengetik, memegang uang, hewan/ binatang, berkebun



Pentingnya mencuci tangan dengan air bersih dan sabun karena:

1. Kuman penyakit sangat mudah ditularkan melalui tangan. Pada saat makan kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit
2. Tangan kadang terlihat bersih secara kasat mata namun tetap mengandung kuman
3. Sabun dapat membersihkan kotoran dan merontokkan kuman. Tanpa sabun, kotoran dan kuman tertinggal di tangan

CARA CUCI TANGAN YANG BENAR

Biasakan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir



Basahi seluruh tangan dengan air bersih mengalir



Gosok Sabun secara merata



Ke telapak, punggung, dan sela-sela jari tangan



Telapak kanan di atas tangan kiri dan telapak kiri di atas punggung tangan kanan



Bersihkan bagian bawah kuku



Bilas tangan dengan air bersih mengalir



Keringkan tangan dengan handuk/tisue atau keringkan dengan diangin-anginkan

KB Paska Persalinan adalah pemanfaatan atau penggunaan alat kontrasepsi langsung sesudah melahirkan sampai 6 minggu/42 hari sesudah melahirkan. Prinsip pemilihan metode kontrasepsi yang digunakan tidak mengganggu produksi ASI dan sesuai dengan kondisi ibu.

Mengapa perlu ikut ber KB? ☐

- Mengatur jarak dan mencegah kehamilan agar tidak terlalu dekat (minimal 2 tahun setelah melahirkan).
Mengatur jumlah anak agar ibu tidak terlalu sering melahirkan (sebaiknya tidak lebih dari tiga)
- Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan
- Menjaga dan meningkatkan kesehatan ibu, bayi dan balita.
- Ibu memiliki waktu dan perhatian yang cukup untuk dirinya sendiri, anak dan keluarga

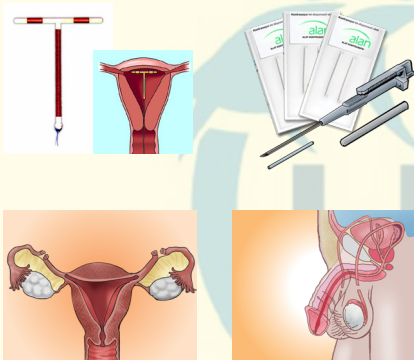
Metode kontrasepsi jangka panjang: ☐

- Metode Operasi Wanita (MOW), metode Operasi Pria (MOP)
- Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)/spiral, jangka waktu penggunaan bisa sampai 10 tahun.
- Implan (alat kontrasepsi bawah kulit), jangka waktu penggunaan 3 tahun.

Non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang: ☐

- Kontrasepsi suntik 3 bulan diberikan setelah 6 minggu pascapersalinan. Untuk ibu menyusui, tidak disarankan menggunakan suntikan 1 bulan, karena akan mengganggu produksi ASI
- Pil KB.
- Kondom

Metode Kontrasepsi Jangka Panjang



Metode kontrasepsi jangka panjang sangat efektif untuk jangka waktu yang lebih lama

Non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang



Non metode kontrasepsi jangka panjang sangat efektif dengan pemakaian yang benar dan perlu pengulangan

Tanyakan kepada bidan/ perawat/ dokter untuk penjelasan lebih lanjut terkait Keluarga Berencana

