

Buku Pegangan Suami

Keterlibatan Pria **dalam Meningkatkan Kesehatan** **Ibu dan Anak**



Penyusun

1. drg. Zahroh Shaluhayah, MPH, Ph.D
2. dr. Antono Suryoputro, MPH, Ph.D
3. Ratih Indraswari, SKM, M.Kes

Buku Pegangan Suami

Keterlibatan Pria dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak

drg. Zahroh Shaluhayah, MPH, Ph.D
dr. Antono Suryoputro, MPH, Ph.D
Ratih Indraswari, SKM, M.Kes

Copyright © Universitas Diponegoro 2019

Hak cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mencetak dan menerbitkan sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara dan dalam bentuk apapun tanpa seizin penulis dkk.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat-Nya, buku Keterlibatan Pria dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak telah disusun sebagai buku pegangan bagi para suami untuk mendukung kesehatan isteri dan anaknya.

Selama ini seringkali masalah kesehatan reproduksi dalam keluarga dilihat sebagai urusan dan tanggung jawab perempuan saja, padahal peran suami sangatlah penting. Suami yang terlibat secara aktif dalam proses persiapan kehamilan hingga nifas mampu mengurangi risiko kesehatan pada ibu dan bayinya.

Buku ini menjelaskan peran dan tugas suami di masa persiapan kehamilan, masa kehamilan, masa persalinan dan masa nifas yang meliputi kesehatan ibu nifas dan kesehatan bayi baru lahir.

Semoga buku ini dapat menjadi pedoman bagi semua pihak khususnya pria yang akan menikah atau berencana memiliki anak. Dengan semakin terlibatnya pria dalam masalah Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), diharapkan mampu menekan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia yang semakin meningkat.

Semarang, 18 November 2018

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	1
KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	3
PENDAHULUAN.....	4
PERAN DAN TUGAS SUAMI DALAM MEMPERSIAPKAN KEHAMILAN ISTERI.....	6
PERAN DAN TUGAS SUAMI SELAMA ISTERI HAMIL	9
PERAN DAN TUGAS SUAMI SAAT PERSALINAN	20
PERAN DAN TUGAS SUAMI SELAMA ISTERI DALAM MASA NIFAS	
• MENJAGA KESEHATAN ISTERI.....	23
• MENJAGA KESEHATAN ANAK	26

PENDAHULUAN

Dalam masyarakat, seringkali masalah kehamilan, Keluarga Berencana, dan urusan anak dianggap hanya sebagai tanggung jawab isteri. Jika dipahami lebih jauh, peran dan tugas suami dalam hal ini justru sangat penting luar biasa besar. Suami memiliki peran yang sangat penting semasa isteri hamil, melahirkan dan setelah kelahiran sang buah hati. Tidak hanya pemenuhan dari segi finansial saja, suami juga perlu memberikan dukungan fisik dan psikis serta spiritual terhadap isterinya.

Kondisi isteri yang sedang hamil seringkali membuat emosinya menjadi sangat labil seperti mudah marah dan kadang memiliki permintaan yang tidak masuk akal. Hal ini normal karena kehamilan mengakibatkan terjadinya perubahan hormon yang berdampak pada kondisi emosional isteri. Sebagai suami, anda perlu memberi dukungan positif kepada isteri agar kesehatan isteri dan bayi yang dikandungnya tetap terjaga dengan baik dan pada akhirnya melahirkan anak sehat, cerdas dan berkualitas.

Anda tidak menginginkan memiliki anak yang lahir cacat, autis, atau mengalami gangguan kesehatan lainnya bukan? Bukankah anda berharap isteri dan anak anda terhindar dari risiko dan bahaya yang mengancam kesehatannya? Yang sebenarnya risiko dan bahaya itu dapat anda cegah mulai sekarang. Jangan sampai anda menyesal di kemudian hari karena

tidak benar-benar melakukan kewajiban Anda sebagai kepala rumah tangga: keselamatan isteri dan anak anda adalah tanggung jawab anda.

Buku ini sangat penting untuk dibaca oleh para suami maupun calon suami yang mengharapkan memiliki keturunan yang sehat, cerdas dan bermasa depan gemilang. Buku KIA pegangan untuk suami ini menjelaskan peran tugas suami dalam setiap tahapan reproduksi mulai dari perencanaan kehamilan, selama kehamilan, persalinan dan masa nifas (masa setelah melahirkan).

Diharapkan setelah membaca buku ini, suami dapat mampu berperan dan melakukan tugasnya serta memahami kondisi isteri dengan memberikan dukungan yang dibutuhkan isteri. Ingat, peran dan tugas anda tersebut tidak dapat digantikan oleh orang lain bahkan ibu kandung atau mertua anda sendiri.

PERAN DAN TUGAS SUAMI DALAM MEMPERSIAPKAN KEHAMILAN ISTERI

Peran dan Tugas Suami dalam Mempersiapkan Kehamilan Isteri:

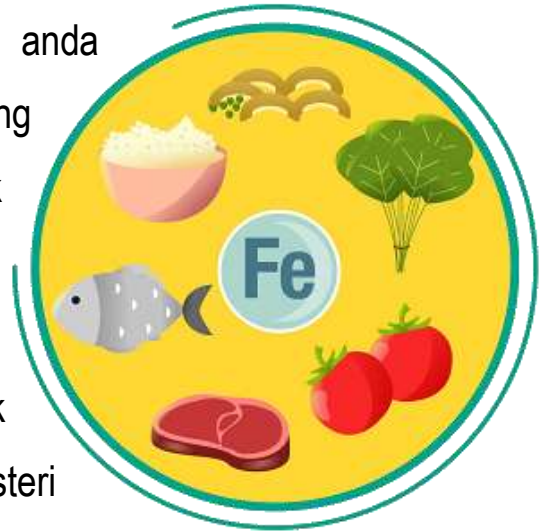
1. Suami harus mengonsumsi asam folat sebanyak 400 mg/hari minimal selama 1 bulan sebelum isteri hamil atau saat persiapan kehamilan agar mempunyai bibit yang sehat dan unggul. *(lihat halaman 29)*



2. Pastikan dan ingatkan isteri Anda juga mengonsumsi asam folat sebanyak 400 mg/hari minimal selama 1 bulan sebelum hamil agar kehamilannya sehat dan berisiko. *(lihat halaman 29)*



3. Pastikan dan ingatkan isteri anda mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi sebanyak 26 mg/hari. *(lihat halaman 30)*



4. Suami sebaiknya tidak merokok dan dilarang merokok dekat isteri (calon bumil). *(lihat halaman 32)*



5. Pastikan dan jauhkan isteri dari paparan asap rokok di manapun isteri anda berada. *(lihat halaman 32)*

6. Pastikan isteri tidak mengonsumsi kafein (teh, kopi) lebih dari 1 gelas dalam sehari agar makanan yang mengandung zat besi yang dikonsumsi isteri dapat diserap tubuh dengan baik sehingga terhindar dari anemia.



7. Pastikan isteri tidak minum minuman bersoda, minuman energi dan obat-obatan yang berbahaya.



PERAN DAN TUGAS SUAMI SELAMA ISTERI HAMIL

Pemeriksaan Kehamilan *(lihat halaman 34)*

1. Suami harus mengantar isteri dalam setiap pemeriksaan kehamilan agar isteri merasa lebih tenang dan janin yang dikandungnya tumbuh secara optimal.



2. Suami harus ikut masuk ruang pemeriksaan dan memperhatikan dengan seksama selama pemeriksaan berlangsung agar mengetahui dan memahami kondisi kesehatan ibu dan bayinya.



3. Suami harus ikut aktif mencari tahu informasi seputar kondisi isteri dan calon bayinya dengan membaca buku KIA dan bertanya pada bidan/dokter yang melayani saat pemeriksaan kehamilan.



4. Suami sebaiknya meminta tolong orang lain yang dipercaya untuk mendampingi isteri memeriksakan kehamilannya jika suami berhalangan menemani.



Nutrisi Ibu Hamil

1. Suami harus tahu usia kehamilan isteri
(lihat halaman 37)



2. Suami harus mengingatkan dan memastikan isteri makan makanan bergizi seimbang selama kehamilan.

(lihat halaman 37)

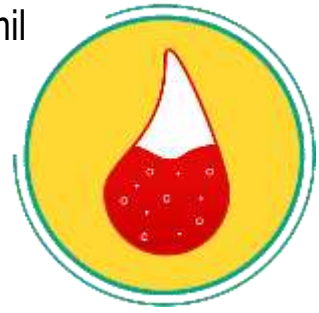
3. Suami memastikan isteri makan makanan beragam dengan porsi yang lebih banyak dari sebelum hamil. *(lihat halaman 37)*



4. Suami memastikan dengan melarang isteri hamil makan dan minum yang mengandung pewarna dan pengawet.



5. Suami harus memastikan isteri hamil mengkonsumsi tablet tambah darah 1 tablet sehari dan vitamin yang diperlukan sesuai saran dokter/bidan.



6. Suami harus memastikan isteri hamil untuk tidak makan makanan yang mentah atau kurang matang (sate, telur setengah matang, lalapan, dll) walaupun isteri sangat menginginkannya.

7. Suami harus memastikan isteri tidak meminum jamu, minuman bersoda, minuman berenergi dan membatasi konsumsi teh dan kopi.

8. Suami harus memastikan isteri terus melanjutkan makan makanan yang mengandung asam folat untuk kesehatan janin yang dikandungnya.



9. Suami dilarang merokok dan memastikan isteri tidak terpapar asap rokok. *(lihat halaman 48)*

Aktivitas Fisik Ibu Hamil

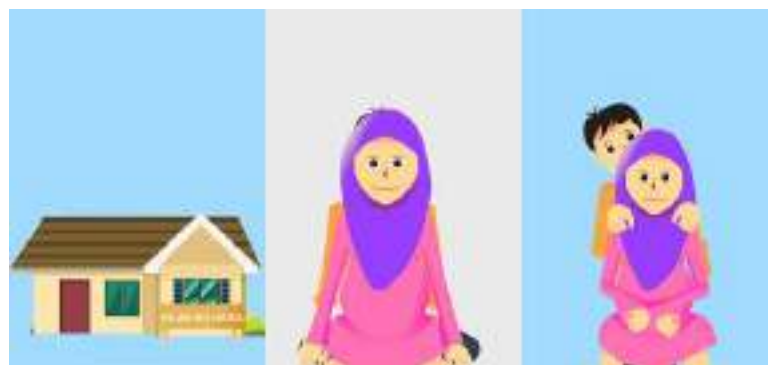
1. Suami harus membantu pekerjaan rumah tangga isteri dan melarang isteri bekerja berat. *(lihat halaman 41)*

2. Dalam kondisi suami tidak bisa membantu, maka suami harus mencarikan orang lain menyelesaikan pekerjaan rumah tangga. *(lihat halaman 41)*



3. Suami harus melarang isteri melakukan aktivitas fisik yang berisiko terhadap kehamilannya (mengangkat benda berat, berdiri terlalu lama, dll). Bila isteri bekerja di luar rumah, suami harus mengingatkan agar isteri memperbanyak istirahat dan memperhatikan pola makan saat bekerja. *(lihat halaman 41)*

4. Suami mengajak isteri berjalan-jalan di pagi hari atau senam hamil bersama agar isteri menjadi lebih bugar dan memudahkan pada saat melahirkan. *(lihat halaman 41)*



5. Suami memastikan isteri tidur malam selama 7-8 jam dan berbaring di siang hari 1-2 jam agar tetap bugar selama hamil. *(lihat halaman 41)*



6. Suami dalam melakukan hubungan badan dengan isteri harus memperhatikan keamanan kesehatan isteri dan janinnya. *(lihat halaman 42)*



Kebersihan Diri Ibu Hamil *(lihat halaman 42)*

1. Suami memastikan dan menyuruh isteri selalu mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun sebelum dan setelah makan agar kuman tidak masuk kedalam tubuh isteri dan mencegah infeksi.



2. Suami mengingatkan dan menyuruh isteri untuk mandi dan sikat gigi minimal 2x sehari, mencuci rambut 2 hari sekali secara teratur supaya kebersihan diri terjaga.



3. Suami membantu isteri memeriksakan kesehatan gigi dan mulut kelayakan kesehatan bila ada keluhan.



4. Suami mengingatkan isteri untuk menggunakan pakaian yang longgar dan menggantinya minimal 2 kali sehari.



5. Suami mengingatkan isteri untuk mengganti pakaian dalam minimal 2x sehari.

6. Suami memastikan isteri menggunakan alas kaki yang nyaman dan tidak berhak tinggi.



7. Suami mengingatkan dan melarang isteri membersihkan vagina dengan obat, jamu dan sebagainya.



8. Suami membantu isteri merawat payudara dengan melakukan pengurutan agar dapat melancarkan keluarnya ASI nantinya.



Dukungan Psikologis *(lihat halaman 45)*

1. Suami memijat isteri dengan pijatan lembut sehingga dapat mengurangi stress isteri karena kehamilan.



2. Suami membacakan doa yang baik untuk bayi dengan mengelus perut isteri, (bagi yang beragama islam, suami dapat membaca Al-Qur'an, dengan didengarkan oleh isteri).



3. Suami menggunakan kalimat yang baik saat berbicara dengan isteri. Tidak membentak dan bicara tidak sopan karena akan mempengaruhi karakter bayi yang dikandungnya.



4. Suami memonitor kondisi kesehatan isteri dan janinnya setiap hari.



5. Suami membantu isteri agar tidak stres dan membantu mengurangi stres isteri dengan cara menenangkan.



6. Suami membiarkan isteri bermanja-manja, mengikuti keinginan isteri selama itu tidak membahayakan diri dan janinnya.
7. Suami mendengarkan keluhan isteri dan mencoba membantu isteri semampunya.
8. Suami sering mengajak bicara bayi dalam kandungan.



Kelas Ibu Hamil (KIH) (*lihat halaman 47*)

1. Suami mengantar isteri untuk mengikuti KIH.
2. Suami sebaiknya juga mengikuti kegiatan KIH.
3. Suami sebaiknya berperan serta aktif dalam KIH.



Tanda-Tanda Bahaya yang Harus Diperhatikan Suami (*lihat halaman 50*)

Suami harus segera membawa isteri ke bidan/dokter jika isteri merasakan hal di bawah ini:

1. Janin dirasakan kurang bergerak daripada sebelumnya.
2. Terjadi perdarahan dan keluar cairan dari jalan lahir.
3. Mengalami bengkak di kaki, tangan dan wajah atau sakit kepala disertai kejang.
4. Panas tinggi, menggigil, berkeringat.
5. Muntah terus menerus.
6. Air ketuban keluar sebelum waktunya.
7. Terasa sakit saat kencing/keluar keputihan/gatal-gatal di daerah kemaluan.
8. Batuk lebih dari 2 minggu.



9. Jantung berdebar-debar atau nyeri di dada.
10. Diare terus menerus.
11. Tidur sulit dan cemas berlebihan.



PERAN DAN TUGAS SUAMI SAAT PERSALINAN

Persiapan Persalinan (*lihat halaman 52*)

1. Suami harus sudah mempersiapkan dana untuk persalinan di trimester kedua.



2. Suami harus tahu perkiraan tanggal kelahiran.

3. Suami harus sudah menentukan tempat pelayanan kesehatan dan dokter/bidan yang dituju untuk membantu persalinan.

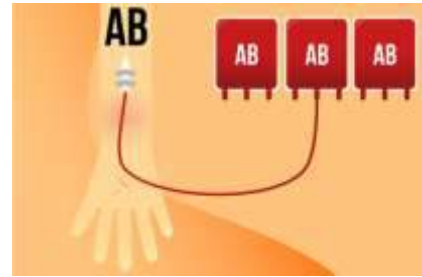


4. Suami harus menyiapkan dokumen yang dibutuhkan seperti KK, KTP, kartu jaminan kesehatan dan dokumen lain yang diperlukan selambat-lambatnya di akhir trimester dua.



5. Suami juga harus membantu isteri menyiapkan tas yang berisi pakaian dan perlengkapan persalinan lainnya selambat-lambatnya di awal trimester 3.

6. Suami harus mengetahui golongan darah isteri dan sudah menyiapkan pendonor darah lebih dari 1 orang dengan golongan darah yang sama dengan isteri pada trimester dua.



7. Suami harus sudah menyiapkan kendaraan untuk transportasi saat persalinan.



8. Suami harus mengetahui tanda-tanda menjelang persalinan seperti isteri merasakan perutnya mulas, keluar darah dan air ketuban.
9. Suami harus terampil mengetahui perbedaan antara air ketuban dan air kencing dengan mengetes menggunakan kertas laksmus yang dapat diperoleh di apotek
10. Suami harus mampu segera mengambil keputusan pada saat keadaan darurat.



Dukungan Psikologis *(lihat halaman 54)*

1. Suami membacakan doa untuk isteri dan calon bayinya.
2. Suami memberikan sentuhan fisik seperti memegang tangan isteri, memijat lembut punggung isteri, mencium kening isteri.
3. Suami menemani isteri berada di ruangan selama proses persalinan.
4. Suami menenangkan isteri dengan perkataan yang baik dan memotivasi.
5. Suami memastikan bahwa segera setelah lahir bayi dilakukan IMD (Inisiasi Menyusui Dini).



PERAN DAN TUGAS SUAMI SELAMA ISTERI DALAM MASA NIFAS

Kesehatan Isteri (*lihat halaman 55*)

1. Suami harus memonitor isteri untuk makan teratur dan memperbanyak minum air putih.



2. Suami harus memonitor isteri mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dengan jenis makanan yang beragam.



3. Suami harus memastikan isteri harus meminum 1 tablet tambah darah setiap hari.



4. Suami harus memastikan dan mengingatkan isteri dapat beristirahat minimal 7-8 jam per hari supaya tidak mudah lelah.



5. Suami mengerjakan pekerjaan rumah tangga atau meminta orang lain untuk membantu mengerjakan pekerjaan rumah tangga.



6. Suami melarang isteri untuk beraktifitas terlalu berat karena masih dalam masa pemulihan.
7. Suami menemani isteri periksa / kontrol nifas dan mengetahui tekanan darah isteri.
8. Suami membantu isteri agar tidak stres dengan menenangkannya.
9. Suami tidak merokok dan memastikan isteri tidak terpapar asap rokok.
10. Suami mulai mengajak isteri berdiskusi tentang jenis kontrasepsi yang akan digunakan. *(lihat halaman 60)*



11. Suami memastikan isteri agar tidak dipijat tradisional selama masa nifas. *(lihat halaman 57)*
12. Suami memberikan pijatan lembut untuk isteri.

13. Suami mendengar keluhan isteri dan membantu memperbaiki kondisi isteri.
14. Suami harus segera membawa isteri ke tenaga kesehatan jika isteri merasa sulit tidur, pusing, panas tinggi, kejang, menggigil, dan perdarahan hebat. *(lihat halaman 58)*



15. Suami membantu dan mendukung isteri selama proses menyusui.
16. Suami membantu isteri merawat bayi.



Kesehatan Anak

1. Suami memastikan bayinya telah diberikan imunisasi wajib sesuai dengan umur bayi. *(lihat halaman 63)*



2. Suami membantu isteri memberikan ASI kepada bayinya.
3. Suami memastikan bayinya cukup ASI.



4. Suami melarang isteri dan orang lain memberikan makanan/minuman tambahan selain ASI kepada bayinya jika belum berusia 6 bulan. *(lihat halaman 67)*
5. Suami mendukung pemberian ASI Eksklusif pada bayi.
6. Suami tidak merokok dan memastikan isteri dan anaknya tidak terpapar asap rokok.
7. Suami memperhatikan tumbuh kembang anak sesuai dengan umur anak. *(lihat halaman 74)*



Yes, we are
healthy couple..!



PERAN SUAMI DALAM MEMPERSIAPKAN KEHAMILAN ISTERI

Konsumsi Asam Folat bagi (Calon) Pasangan Suami Isteri

Bagi pasangan yang akan menikah atau sudah menikah dan merencanakan kehamilan, maka konsumsi asam folat perlu diperhatikan. Tidak hanya (calon) isteri, Anda sebagai (calon) suami juga perlu mengonsumsi asam folat. Asam folat sangat penting dikonsumsi agar sperma Anda berkualitas unggul. Untuk isteri, konsumsi asam folat dapat menyehatkan rahim sehingga menghasilkan sel telur terbaik sekaligus menyiapkan rahim sebagai tempat pembuahan. Dengan pemenuhan kebutuhan asam folat sebelum kehamilan, maka dapat mengurangi risiko bayi lahir dengan kecacatan.

Asam folat dikonsumsi minimal selama 1 bulan sebelum melakukan hubungan seks (pembuahan). Jumlah asam folat yang dibutuhkan untuk dikonsumsi masing-masing suami dan isteri adalah sebanyak 400 mg per hari. Asam folat banyak terdapat pada jenis padi-padian, sayuran hijau, telur, hati, kacang polong, ikan tongkol, jeruk, alpukat, pisang, kacang hitam, kembang kol, dan lain-lain. Di bawah ini adalah contoh jenis makanan, porsi dan kandungan asam folatnya per porsi.

Jenis makanan	Porsi	Jumlah (mg)
Hati ayam	99 gr	770
Sereal	½ - 1 ½ cangkir	100 – 400
Hati sapi	99 gr	217
Kacang panjang	½ cangkir	141
Bayam	½ cangkir	131
Kacang merah	½ cangkir	115
Jus tomat	1 cangkir	48
Jeruk	1 buah sedang	47
Brokoli	½ cangkir	39
Roti putih	1 lembar	38

Mencegah Anemia

Anemia masih menjadi penyebab terbesar dari timbulnya komplikasi kehamilan seperti perdarahan dan gangguan kesehatan lainnya yang membahayakan isteri dan anak Anda. Anemia adalah kondisi kekurangan sel darah merah. Penyakit ini lebih sering diderita oleh perempuan karena perempuan mengalami haid/menstruasi tiap bulannya. Pencegahan terhadap anemia seharusnya sudah mulai dilakukan sejak isteri Anda masih remaja dengan menjaga pola makannya. Nutrisi yang masuk ke dalam tubuh isteri Anda memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan janin di dalam kandungannya. Sebaiknya Anda benar-benar

memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi isteri agar selalu memenuhi kebutuhan gizinya. Bagaimana bayi Anda akan sehat dan cerdas jika Anda membiarkan isteri Anda hanya memasukkan makanan seperti mie ayam, bakso, cilok, seblak dan jajanan lainnya yang tidak memenuhi standar kebutuhan gizinya tiap hari? Ingat ya pak, bayi Anda ada di dalam tubuhnya. Apa yang didapatkan si bayi hanya bersumber dari apapun yang masuk ke dalam tubuh dan pikiran si ibu, isteri Anda.

Anemia yang sering diderita adalah anemia akibat kekurangan zat besi. Dengan demikian, anemia jenis ini sebenarnya dapat dicegah jika isteri Anda telah memenuhi asupan zat besi harian. Perempuan yang berusia 13-29 tahun membutuhkan zat besi sebesar 26 mg per hari. Zat besi ini dapat diperoleh dari konsumsi sayuran hijau dan daging merah. Di bawah ini adalah contoh jenis makanan, porsi dan kandungan zat besi per porsi.

Jenis makanan	Porsi	Jumlah (mg)
Daging sapi	½ potong sosis	0,8
Daging kambing	¼ ons	1
Hati ayam	½ potong	3,6
Hati sapi	½ potong	1,7
Bayam	3 ikat	1
Brokoli	9 kuntum	0,2
Kacang-kacangan	100 gr	5
Kentang	1 biji kecil	3

Nasi putih	1 cangkir	8
Tiram	80 gr	6

Dampak Rokok

Bila Anda perokok, maka segera hentikan kebiasaan buruk ini. Demikian juga dengan isteri Anda. Asap rokok menurunkan kesuburan dan memperburuk sperma Anda. Jika isteri Anda terpapar asap rokok maka rahimnya yang berfungsi sebagai tempat pembentukan janin juga akan mengalami kondisi yang tidak optimal karena zat yang dibawa asap rokok banyak mengendap di leher rahim. Itulah kenapa rokok dapat menyebabkan keguguran, bayi prematur dan berat bayi lahir rendah.

Zat beracun dalam asap rokok seringkali masih menempel di kulit, baju dan peralatan lain. Pastikan jangan mendekati isteri Anda jika tubuh Anda masih tercium bau rokok. Segera mandi, ganti pakaian yang bersih dan bersihkan pula semua peralatan Anda yang kemungkinan besar mengandung zat beracun rokok. Pastikan rumah dan lingkungan sekitar isteri Anda bebas dari asap rokok.

Sebagai suami, Anda harus menjaga isteri Anda agar tidak terpapar asap rokok, baik isteri Anda sebagai perokok aktif maupun perokok pasif (tidak merokok tapi terpapar asap rokok orang lain).

Selain rokok, batasi pula konsumsi kafein (dari teh dan kopi) menjadi maksimal 1 cangkir saja per hari. Jauhkan isteri dari minum minuman bersoda, alkohol, minuman berenergi dan obat-obatan yang berbahaya bagi kesehatan.

PERAN SUAMI SELAMA ISTERI HAMIL

Pemeriksaan Kehamilan

Segera periksakan isteri Anda ke dokter atau bidan jika isteri telah terlambat haid atau datang bulan. Anda bisa menyiapkan alat tes kehamilan sederhana (*test pack*) yang bisa dengan mudah Anda peroleh di apotek sekitar tempat tinggal Anda. Ikuti cara penggunaannya seperti yang tertulis di luar kemasannya.

Jika sudah dinyatakan positif hamil, maka Anda bersama isteri seharusnya memeriksakan kehamilan paling sedikit 4 kali selama kehamilan, yaitu:

- 1 kali pada trimester pertama (usia kehamilan 0-3 bulan)
- 1 kali pada trimester kedua (usia kehamilan 4-6 bulan)
- 2 kali pada trimester ketiga (usia kehamilan 7-9 bulan)

Periksa kehamilan isteri dapat dilakukan sewaktu-waktu jika isteri ada keluhan kehamilannya. Pastikan hanya memeriksakan kehamilan isteri Anda di tenaga kesehatan yang diakui atau memiliki izin praktik dari pemerintah seperti Klinik, Puskesmas, Rumah Sakit dan pelayanan kesehatan lainnya.

Antarkan isteri Anda setiap berkunjung ke pelayanan kesehatan untuk memeriksakan kandungannya. Anda juga harus ikut mendampingi isteri di dalam ruang pemeriksaan supaya mengetahui informasi kehamilan isteri. Anda bisa berdiskusi dengan bidan/dokter yang memeriksa kondisi isteri dan calon anak Anda. Bisa jadi ini adalah pengalaman pertama bagi Anda. Namun, jangan malu dan ragu untuk bertanya dan mencari tahu tentang informasi kehamilan yang diperlukan kepada sumber yang dapat dipercaya. Jangan sampai Anda menyesal di kemudian hari jika tidak ikut aktif mendukung kehamilan isteri.

Jika kondisi tidak memungkinkan untuk menemani isteri memeriksakan kehamilannya (misal Anda bekerja di luar kota), Anda bisa meminta tolong orang lain yang Anda percaya untuk mendampingi isteri memeriksakan kehamilannya, misal ibu, mertua, saudara, kerabat, tetangga atau siapapun yang Anda percaya dan isteri juga merasa nyaman ditemani olehnya. Meskipun demikian, Anda tetap harus memonitor kondisi kehamilan isteri dan menanyakan hasil dari pemeriksaannya. Jangan menjadikan urusan kehamilan isteri adalah tanggung jawab isteri semata. Sekalipun isteri Anda adalah perempuan mandiri, tetap tanyakan perkembangan kehamilannya dan terlihat ingin tahu. Isteri sebenarnya sangat senang jika suaminya memperhatikan keadaannya. Jika isteri Anda bahagia, maka janin yang dikandungnya juga mendapat manfaat yang baik pula dalam perkembangannya.

Menghitung Usia Kehamilan

Jangan terburu-buru menuduh isteri Anda berperilaku yang tidak-tidak, atau Anda justru menyalahkan bidan/dokter yang menurut Anda salah dalam menghitung usia kehamilan. Jika usia kehamilan isteri menurut Anda lebih tua sekitar 1 bulan, maka hal ini wajar karena usia kehamilan dihitung mulai dari Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT).

Misalnya.....

6 Januari 2019 adalah hari pertama haid terakhir isteri Anda. Seharusnya isteri Anda haid lagi tanggal 3 Februari 2019 (siklus haid biasanya 28 hari). Namun Anda menikah tanggal 27 Januari 2019, melakukan hubungan seks dan terjadi pembuahan di tanggal yang sama. *Jadi, berapa usia kehamilan isteri Anda pada tanggal 10 Maret 2019?*

Jika Anda menghitung jarak waktu dari 27 Januari hingga 10 Maret 2019 sehingga menghasilkan usia kehamilan di angka 6 minggu atau 1,5 bulan maka *Anda keliru*. Usia kehamilan isteri Anda pada 10 Maret 2019 adalah **9 minggu** atau **2 bulan lebih 1 minggu**. Padahal Anda baru berhubungan seks 6 minggu yang lalu? Jangan heran, memang demikianlah cara sederhana dalam menghitung usia kehamilan. Dihitung dari HPHT yakni 6 Januari sampai dengan 10 Maret 2019, sehingga menghasilkan 9 minggu. Setelah mengetahui rumus ini, seharusnya Anda tidak berprasangka buruk terhadap isteri maupun bidan/dokter. Isteri Anda pasti sedih sekali jika Anda menuduhnya yang tidak-tidak setelah mendengar kabar gembira tentang kehamilan dan usia kehamilannya.

Nutrisi Ibu Hamil

Sebagai suami yang baik, Anda harus memperhatikan konsumsi nutrisi isteri Anda yang sedang hamil, diantaranya:

1. Mengonsumsi makanan yang bervariasi atau beraneka ragam pangan untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan vitamin serta mineral sebagai pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin serta cadangan selama masa menyusui.
2. Membatasi konsumsi makanan yang mengandung garam tinggi untuk mencegah hipertensi karena dapat meningkatkan risiko kematian janin, terlepasnya plasenta, serta gangguan pertumbuhan.
3. Minum air putih lebih banyak untuk mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Ibu hamil membutuhkan asupan air minum sekitar 2-3 liter perhari atau 8-12 gelas sehari.
4. Membatasi minum kopi dan teh. Kandungan kafein dalam kopi meningkatkan buang air kecil yang berakibat dehidrasi, dan meningkatkan tekanan darah dan detak jantung. Konsumsi yang aman adalah 1 cangkir saja dalam sehari.

Kebutuhan gizi untuk ibu hamil setiap harinya ditambah sesuai dengan usia kehamilan. Hal ini dikarenakan adanya perkembangan dan

pertumbuhan janin. Berikut merupakan jumlah penambahan yang harus dipenuhi selama hamil:

<p>Trimester 1</p> <p>Energi 180 Kkal</p> <p>Protein 20 gr</p> <p>Lemak 6 gr</p> <p>Karbohidrat 25 gr</p>	<p>Setara dengan</p>	<p>Biskuit 1 buah besar</p> <p>Telur ayam rebus 1 butir</p> <p>Susu sapi segar ½ gelas</p>
<p>Trimester 2 dan 3</p> <p>Energi 300 Kkal</p> <p>Protein 20 gr</p> <p>Lemak 10 gr</p> <p>Karbohidrat 40 gr</p>		<p>1 mangkuk bubur kacang hijau</p> <p>Telur ayam rebus 1 butir</p>

Frekuensi makan adalah seberapa seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari. Baik yang termasuk dalam makanan utama atau pun makanan selingan. Patokannya adalah sebanyak 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan atau porsi kecil.

Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi tubuh. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi maka semakin mudah pula untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Dengan demikian dapat membuat tubuh semakin mudah memperoleh berbagai zat yang bermanfaat bagi kesehatan.

Selain menerapkan keanekaragaman makanan dan minuman, keamanan pangan juga perlu diperhatikan, yang berarti makanan atau minuman haruslah terbebas dari cemaran yang membahayakan kesehatan.

Cara menerapkan yaitu dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari 1 jenis untuk setiap kelompok makanan setiap kali makan akan lebih baik. Nutrisi atau zat gizi dalam makanan antara lain:

1. Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat yaitu padi-padian atau serealisa seperti beras, jagung, dan gandum; sagu; umbi-umbian seperti ubi, singkong, dan talas; serta hasil olahannya seperti tepung, bihun, macaroni, mi, roti, havermout dan macaroni.
2. Sumber protein, yaitu sumber protein hewani, seperti daging, ayam, telur, ikan, susu, dan keju; serta sumber protein nabati seperti kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, dan kacang tolo; serta hasil olahannya seperti oncom, tempe, tahu, atau susu kedelai.
3. Sumber zat pengatur, yang berasal dari sayuran dan buah. Sayuran diutamakan berwarna hijau dan kuning jingga, seperti bayam, kangkung, sawi, daun singkong, kangkung, wortel, dan tomat; serta sayur kacang-kacangan, seperti kacang panjang dan buncis. Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning jingga, seperti jeruk, sirsak, nanas, manga, pepaya, mangga, nanas, dan nangka.

Pada masa kehamilan dianjurkan mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi tertentu sebagai penunjang kesehatan ibu dan janin maupun untuk keperluan perkembangan dan pertumbuhan janin.

Bahan makanan yang dihindari dan dibatasi oleh ibu hamil antara lain:

1. Makanan yang diawetkan karena biasanya mengandung bahan tambahan makanan yang kurang aman.
2. Makanan yang kurang matang karena mengandung kuman/virus yang berbahaya untuk janin. Makanan yang mentah atau kurang matang yang biasa dikonsumsi seperti sate ayam/kambing/sapi, sambel mentah dan sayur lalapan. Selama hamil, hindari makanan yang mentah atau makanan yang tingkat kematangannya meragukan.
3. Kopi dan coklat, didalamnya terdapat kandungan kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah.
4. Makanan yang mengandung energi tinggi seperti yang banyak mengandung gula, lemak misalnya: keripik, kue.
5. Makanan yang mengandung gas seperti nangka (matang dan mentah), ubi jalar, dan kol. Makanan-makanan seperti ini dapat menyebabkan keluhan nyeri ulu hati pada ibu hamil.
6. Minuman ringan (*soft drink*), karena mengandung energi tinggi, yang berakibat pada berat badan ibu hamil meningkat berlebihan dan bayi lahir besar.

Aktivitas Fisik

Ibu hamil tetap perlu melakukan olahraga dengan menyesuaikan intensitas dan jenis olahraga ringan (jalan sehat, yoga hamil, berenang) sesuai usia kehamilannya. Jika ibu hamil terlalu sering tidur dan makan lebih banyak, justru memicu penyakit seperti diabetes dan gangguan pencernaan. Ibu hamil yang tetap bugar selama kehamilan akan memberikan energi sehingga makin kuat ketika melahirkan.

Ibu hamil diperbolehkan melakukan aktivitas fisik sehari-hari selama kondisi ibu sehat dan kondisi janin yang dikandungnya aman. Suami harus membantu isterinya yang sedang hamil dalam melakukan pekerjaan sehari-hari. Meskipun ada beberapa pekerjaan rumah tangga yang dianggap ringan, namun hal itu dapat membahayakan kondisi janin. Jika suami tidak mampu atau tidak memungkinkan untuk membantu, maka suami harus mencari orang lain yang dapat membantu melakukan pekerjaan rumah.

Ibu hamil dilarang mengangkat beban berat karena dapat meningkatkan risiko berbahaya pada ibu hamil. Selain itu, ibu hamil juga perlu menghindari posisi berdiri dalam waktu yang lama karena menambah tekanan pada kaki dan punggung. Hal ini akan menyebabkan ibu hamil cepat lelah dan mengganggu pertumbuhan janin.

Ibu hamil harus cukup tidur 7-8 jam setiap malam dan berbaring 1-2 jam di siang hari. Memasuki trimester kedua, ibu hamil sebaiknya tidak tidur dengan posisi terlentang karena bias menyebabkan bayi tidak mendapat suplai oksigen yang cukup sehingga berisiko janin mati atau keguguran.

Berhubungan badan saat hamil diperbolehkan selama aman bagi janin dalam kandungan. Pada trimester pertama kehamilan, posisi boleh saling berhadapan. Namun pada trimester kedua dan ketiga disarankan posisi ibu diatas suami atauibu dalam posisi miring sehingga tidak menekan dan membahayakan janin.

Kebersihan Diri

Ibu hamil harus tetap rajin menjaga kebersihan dirinya, agar selalu sehat dan bugar. Ibu hamil dengan kondisi tubuh sehat dan bugar dapat terhindar dari gangguan kesehatan semasa hamil. Kebersihan diri yang harus menjadi perhatian ibu hamil antara lain:

1. Mandi dua kali sehari. Dengan mandi dan membersihkan badan, ibu akan mengurangi kemungkinan adanya kuman yang masuk selama ibu hamil. Hal ini untuk mengurangi terjadinya infeksi. Mandi yang benar adalah mandi dengan air bersih dengan sabun 2x sehari untuk merangsang sirkulasi, menyegarkan dan menghilangkan kotoran

tubuh. Sebaiknya gunakan pancuran atau gayung pada saat mandi dan berhati-hati agar tidak jatuh/terpeleset.

2. Bersihkan daerah payudara dan kemaluan. Pemeliharaan payudara juga penting, puting susu harus dibersihkan kalau terbasahi oleh colostrum (Air Susu Ibu). Kalau dibiarkan dapat terjadi pembengkakan pada puting susu dan sekitarnya. Puting susu yang masuk diusahakan supaya keluar dengan pemijatan keluar setiap kali mandi. Payudara perlu dipersiapkan sejak sebelum bayi lahir sehingga dapat segera berfungsi dengan baik pada saat diperlukan. . Basuhan lembut setiap hari pada areola (daerah sekitar puting) dan puting susu akan dapat mengurangi retak dan lecet pada area tersebut.
3. Cuci rambut minimal 2-3 kali dalam seminggu. Rambut cenderung berminyak selama kehamilan karena aktivitas berlebih kelenjar minyak sehingga memerlukan keramas lebih sering.. Menjaga kebersihan rambut dan kulit kepala sangatlah penting. Ibu hamil perlu mencuci rambutnya secara teratur untuk menghilangkan segala kotoran, debu, dan endapan minyak yang menumpuk pada rambut. Selain itu, mencuci rambut dengan memberikan pijatan lembut di kulit kepala dapat membantu memberikan stimulasi sirkulasi darah pada kulit kepala dan memonitor masalah-masalah pada rambut dan kulit kepala.
4. Kebersihan gigi dan mulut. Kotoran dari sisa makanan yang menempel pada gigi seringkali menyebabkan kerusakan gigi dan bau

mulut. Kebersihan dan perawatan gigi dapat dilakukan dengan menggunakan sikat dan pasta gigi seperti biasanya. Sedangkan kebersihan lidah dan mulut dapat dilakukan dengan cara menyikatnya dengan halus menggunakan kasa yang dicampur dengan antiseptik. Dianjurkan untuk selalu menyikat gigi setelah makan karena ibu hamil sangat rentan terhadap terjadinya gangguan gigi dan mulut. Menyikat gigi dilakukan secara teratur setelah sarapan dan sebelum tidur.

5. Kebersihan kuku tangan dan kaki. Kuman seringkali masuk melalui kuku, sehingga menjaga kebersihan kuku merupakan aspek penting dalam mempertahankan perawatan diri. Pertahankan kondisi kuku tetap dalam keadaan sehat dan bersih.

6. Kebersihan pakaian. Pakaian harus ringan, menyerap keringat dan nyaman. Gunakan pakaian yang longgar, bersih dan nyaman dan hindari menggunakan sepatu berhak tinggi (*high heels*) dan alas kaki yang keras (tidak elastis) serta korset penahan perut.

Ganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari. Celana dalam harus bersih dan kering. Ibu hamil dilarang menggunakan obat semprot dan jamu untuk merawat vagina karena justru dapat menyebabkan iritasi.

Desain dan jenis BH harus disesuaikan dengan bentuk dan ukuran payudara agar dapat menyangga payudara dengan baik dan terhindar dari nyeri punggung. Saat hamil, payudara lebih sensitive, mengeras dan menjadi lebih berat. Sebaiknya gunakan penopang payudara yang sesuai dengan tali besar sehingga bahu tidak terasa sakit.

Dukungan Psikologis

Selama masa kehamilan, ibu hamil tidak hanya memerlukan pemenuhan akan kebutuhan fisiknya saja, namun dukungan psikologis juga sangat penting dan tidak boleh diabaikan. Terutama untuk ibu-ibu yang baru pertama kali hamil. Orang terdekat ibu, dan hal ini adalah suaminya, memegang peranan penting dan memberikan dukungan kepada ibu hamil agar nyaman menjalani masa-masa kehamilannya. Dengan adanya dukungan berupa perhatian dan kasih sayang dari suami, ibu hamil akan merasa tenang dan nyaman sehingga membentuk janin yang dikandungnya juga tumbuh dengan sehat.

Tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menjalani kehamilan dan persiapan persalinannya, peran aktif suami yang mendukung isterinya selama kehamilan telah terbukti mampu meningkatkan pula produksi ASI sehingga memungkinkan bayi Anda kelak menjadi bayi dengan konsumsi ASI Eksklusif.

Ibu hamil mengalami perubahan tubuh yang mencolok, demikian juga dengan mentalnya. Suami harus mampu menemani ibu hamil dan menenangkannya karena suami dianggap orang yang paling dekat dengan si ibu hamil. Tugas penting suami yaitu memberikan perhatian dan membina hubungan baik dengan isteri. Dengan demikian, isteri tidak segan-segan menceritakan setiap masalah yang dialaminya setiap saat, baik yang terkait kehamilannya maupun tidak.

Suami harus terlibat dalam proses kehamilan baik sebelum (persiapan) hamil, saat hamil, proses persalinan dan masa nifas. Dengan demikian, isteri sangat terbantu dalam menghadapi perubahan hormon dan tubuhnya karena dalam perutnya tumbuh manusia baru. Peran suami sangat menentukan kondisi isteri dan janinnya. Hamil membuat tubuh isteri Anda berubah dan membuat suasana hati isteri juga seringkali berubah. Wajar jika isteri Anda mengeluhkan ketidaknyamanan ketika hamil karena terjadi perubahan hormon dalam tubuhnya. Suami sebisa mungkin memberikan perhatian dan tindakan yang menghibur atau membuat suasana hati isteri menjadi tenang dan bahagia. Suami dapat mengajak isteri sekedar berjalan-jalan, memberikan lebih banyak waktu dengan isteri, menemani aktivitas isteri dan menghindari munculnya miskomunikasi antar suami isteri.

Suami perlu berkomunikasi dengan janin sejak dalam kandungan. Mengajak bayi bicara dapat merangsang tumbuh kembangnya. Selain itu, isteri juga akan merasa senang dengan perhatian Anda.

Suami sebaiknya membacakan doa untuk bayi dengan mengelus perut isterinya. Hal ini akan menurunkan tingkat stress isteri karena merasa tenang mendapat perhatian dari suaminya. Bagi yang beragama Islam, doa-doa yang dibacakan seperti surat Yunus, Maryam, atau mendengarkan murrotal Quran.

Kelas Ibu Hamil

Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar tentang kesehatan ibu hamil dengan metode kelompok secara tatap muka. Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan bayi baru lahir.

Setiap ibu hamil diwajibkan memiliki buku KIA. Namun karena tidak semua termuat di buku KIA, dibentuklah Kelas Ibu Hamil. Kelas ini tidak hanya diikuti oleh ibu saja, suami sangat perlu ikut serta dalam kelas ini.

KIH mengharapkan adanya interaksi antar ibu hamil. Para ibu hamil dan suami peserta KIH dapat berbagi pengalamannya dalam melalui masa kehamilan tersebut. Selain itu tentu saja tenaga kesehatan (bidan/dokter) dapat memberikan informasi seputar kehamilan, persiapan persalinan dan pasca persalinan. Ibu hamil akan merasa tenang jika suami ikut serta dalam kelas ini dan memang sudah seharusnya suami ikut serta, tidak hanya mengantar isterinya menuju lokasi KIH. Ibu hamil juga dapat berdiskusi terkait permasalahan yang dialami selama hamil dan mendapatkan solusinya dari pesert lain dan tenaga kesehatan. Beberapa hal yang sering dikeluhkan misalnya perubahan tubuh dan keluhan selama kehamilan, perawatan kehamilan, proses persalinan, perawatan nifas,

perawatan bayi, mitos/kepercayaan/adat istiadat setempat, penyakit menular dan akte kelahiran.

Hasil yang diharapkan lainnya adalah adanya pemahaman, perubahan sikap dan perilaku ibu hamil dalam melalui tiap tahapannya, lebih siap secara psikologis, fisik dan material dalam menghadapi proses persalinan, peningkatan ketrampilab perawatan bayi baru lahir, mitos budaya setempat dan lain sebagainya. KIH sangat penting diikuti untuk menambah kepercayaan diri ibu dalam menjalani kehamilannya dengan mendapat dukungan dari sekitarnya, terutama suami.

Dampak Rokok

Tidak ada alasan apapun yang bisa membenarkan konsumsi rokok. Rokok sudah terbukti sangat berbahaya bagi kesehatan. Tidak hanya berbahaya pada perokok yang menghisap rokok itu sendiri, namun juga orang disekitarnya yang terpapar asap rokok. Bisa dibayangkan ketika Anda atau orang lain merokok di sekitar isteri Anda yang sedang hamil, maka janin yang dikandung isteri Anda dapat mengalami cacat permanen atau gangguan kesehatan lainnya. Semakin sering isteri Anda terpapar asap rokok, maka semakin banyak atau semakin serius gangguan kesehatan yang mungkin timbul pada isteri dan atau anak Anda. Karena itu, ibu hamil sebaiknya menghindari rokok, termasuk asap rokok dari orang lain yang merokok di sekitarnya.

di bawah ini adalah beberapa kemungkinan gangguan kesehatan yang dapat disebabkan oleh asap rokok kepada bayi dalam kandungan isteri Anda, antara lain:

1. Cacat fisik

Salah satu efek yang paling bahaya dari merokok pasif pada bayi yang belum lahir adalah adanya kemungkinan peningkatan risiko cacat fisik. Paparan asap rokok terus-menerus pada ibu hamil akan memulai mutasi genetik dan akan mengakibatkan cacat kaki, organ genital dan otak.

2. Cacat lahir

Jika selama hamil terpapar asap rokok, bayi dapat mengalami cacat lahir baik ringan maupun berat. Bahkan asap rokok dapat menyebabkan mutasi gen karena asap rokok yang dihirup ibunya sebagai perokok pasif.

3. Bayi lahir mati

Menurut penelitian, kemungkinan bayi mengalami kelahiran mati adalah sekitar 23% untuk ibu hamil yang menjadi perokok pasif.

4. Berat lahir rendah

Banyak ibu hamil tidak menyadari alasan untuk berat lahir rendah bayi mereka adalah karena paparan asap rokok terus-menerus. Selain itu, akibat lainnya adalah bayi memiliki berat badan yang rendah, hipoksia janin dan menyebabkan suplai darah menurun ke plasenta.

5. Organ rusak

Asap rokok menyebabkan darah tidak dapat mengangkut oksigen dengan maksimal sehingga menyebabkan pasokan darah yang membawa oksigen melalui plasenta juga terhambat. Hal ini akan mengakibatkan pembentukan sistem kardiovaskular, sistem pencernaan dan sistem saraf pusat janin menjadi rusak atau terganggu.

6. Masalah pernapasan

Ibu hamil yang sering terpapar asap rokok juga menyebabkan pengembangan yang tidak normal pada sistem pernapasan janin. Ibu yang menjadi perokok pasif dapat melahirkan bayi yang lahir dengan kesulitan bernapas dan berpotensi asma. Gangguan ini berdampak seumur hidup dalam bentuk cacat lahir yang serius dan tidak dapat diobati.

7. Kelahiran prematur

Masalah lain yang dihadapi ibu hamil perokok pasif adalah kelahiran janin prematur. Hal ini akan memengaruhi perkembangan normal bayi, yang mungkin juga menyebabkan komplikasi di masa depan.

Tanda-tanda Bahaya

Suami harus mengetahui tanda-tanda bahaya selama kehamilan. Jika tanda-tanda di bawah terjadi pada isteri Anda, maka segera bawa isteri Anda ke pelayanan kesehatan.

1. Janin dirasakan kurang bergerak daripada sebelumnya.
2. Terjadi perdarahan baik saat hamil muda maupun hamil tua.

3. Mengalami bengkak di kaki, tangan dan wajah atau sakit kepala disertai kejang.
4. Panas tinggi, menggigil, berkeringat.
5. Muntah terus menerus.
6. Air ketuban keluar sebelum waktunya.
7. Terasa sakit saat kencing/keluar keputihan/gatal-gatal di daerah kemaluan.
8. Batuk lebih dari 2 minggu.
9. Jantung berdebar-debar atau nyeri di dada.
10. Diare terus menerus.
11. Tidur sulit dan cemas berlebihan.

PERAN SUAMI SAAT PERSALINAN

Persiapan Persalinan

Sebagai orang terpenting dalam kehidupan isteri, suami harus sangat siap pada hari persalinan. Berikut ini hal-hal yang perlu disiapkan oleh suami menjelang persalinan:

1. Suami perlu tahu hari perkiraan lahir sehingga dapat mempersiapkan keperluan ibu dan bayinya dalam waktu cukup.
2. Suami harus sudah menyiapkan dana untuk persalinan setidaknya 3 bulan sebelum hari perkiraan lahir. Jika dalam kondisi persalinan akan ditanggung oleh asuransi, suami sebaiknya tetap mempersiapkan dana untuk keperluan mendadak lainnya.
3. Suami (dan isteri) harus sudah memutuskan tempat bersalin yang akan dituju saat isteri mulai menunjukkan tanda-tanda persalinan. Demikian juga dengan pemilihan penolong persalinan. Jika ingin ditolong oleh bidan, maka suami juga perlu menyiapkan alternatif Rumah Sakit atau dokter yang dapat dijadikan rujukan jika sewaktu-waktu terjadi komplikasi kehamilan.
4. Suami harus tahu golongan darah isterinya dan mempersiapkan pedonor darah yang sesuai dengan golongan darah isterinya jika sewaktu-waktu di proses persalinan dibutuhkan transfusi darah.
5. Siapkan kendaraan yang akan digunakan untuk menuju tempat bersalin. Pastikan bahan bakar cukup dan mobil dalam kondisi prima.

Simpan nomor telepon taksi untuk berjaga-jaga jika tiba-tiba kendaraan bermasalah.

6. Persiapkan berkas atau dokumen yang sekiranya diperlukan untuk urusan administrasi pelayanan kesehatan seperti Kartu Keluarga, KTP, Buku KIA, kartu asuransi, dan lain-lain. Lakukan segera begitu Anda tiba di tempat pelayanan kesehatan untuk memperoleh kamar perawatan. Dokumen-dokumen tersebut juga akan dibutuhkan untuk mengurus Surat Keterangan Lahir untuk selanjutnya digunakan untuk pengurusan akte lahir dan penggantian Kartu Keluarga.
7. Suami harus mengetahui tanda-tanda persalinan seperti: (1) Perut mulas-mulas yang teratur, timbul semakin sering dan semakin lama; (2) Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir atau keluar cairan ketuban dari jalan lahir. Jika tanda-tanda di atas sudah mulai terjadi, segera bawa isteri Anda ke tempat bersalin.
8. Suami perlu menyiapkan kertas lakmus di rumah untuk mengecek perbedaan air ketuban dengan air kencing. Jika yang keluar adalah air ketuban, segera bawa isteri anda ke tempat persalinan. Kertas lakmus bisa didapatkan di toko obat atau apotek. Ada kertas lakmus yang berwarna merah dan ada juga yang berwarna biru. Basahi kertas lakmus dengan cairan yang anda curigai air ketuban (bisa dengan menempelkan di vagina atau pembalut atau celana dalam isteri yang basah). Jika kertas berubah/tetap berwarna merah, maka cairan tersebut bukan air ketuban.

Dukungan Psikologis

1. Dampingi isteri sejak di ruang observasi hingga masuk kamar bersalin. Tenangkan isteri dengan memijat lembut punggungnya untuk memberi rasa nyaman secara psikologis, dan jaga privasinya dengan membatasi orang keluar masuk kamar.
2. Suami membacakan doa untuk isterinya agar persalinannya lancar dan mudah. Suami dapat membacakan doa tersebut di samping isteri dengan menggenggam tangan isteri, memijat punggung isteri atau mencium keningnya untuk menenangkan isteri yang sedang merasakan kontraksi.
3. Suami harus tenang, tidak boleh panik hingga mengeluarkan kata-kata bernada kasar yang membuat isteri marah atau sedih. Suami harus paham kondisi isteri yang sedang melalui kontraksi selama berjam-jam bukanlah kondisi yang menyenangkan sehingga memungkinkan isteri berteriak-teriak, menangis, dan perilaku lainnya yang mungkin membuat suami malu. Namun suami harus memahami kondisi tersebut dan menenangkan isterinya selama proses tersebut.
4. Sampaikan kepada petugas rumah sakit dan dokter rencana melakukan IMD. IMD adalah Inisiasi Menyusu Dini yang dilakukan dengan cara meletakkan bayi baru lahir di dada ibunya selama 1 jam. Bayi akan mencari puting susu ibunya dan belajar menyusu. Bantu isteri melakukan IMD dan menyusui bayi. ASI pada 3 hari pertama (kolostrum) sangat baik untuk bayi sebab kaya dengan zat antibodi, protein, vitamin A dan mineral.

PERAN SUAMI SELAMA ISTERI DALAM MASA NIFAS

Kesehatan Isteri

Periode nifas adalah masa setelah persalinan hingga 40 hari ke depan. Perlu diketahui bahwa masa nifas merupakan salah satu periode berat yang dilalui oleh seorang isteri dalam perjalanannya menjadi seorang ibu. Setelah mengandung selama 9 bulan, melalui proses melahirkan yang berat, seorang isteri akan mengalami masa-masa awal menjadi seorang ibu dengan kehadiran bayi. Banyak sekali para wanita yang mengalami depresi paska kehamilan. Itulah sebabnya, suami memiliki kewajiban untuk terus memberikan dukungan dan pendampingan pada masa-masa kritis ini. Berikut ini adalah beberapa dukungan suami yang wajib untuk diketahui saat memasuki periode nifas isteri.

Akan tetapi, ternyata masa ini tidak semudah yang dilihat. Seorang isteri perlu menjalani pemulihan fisik, apalagi jika ia baru saja melalui proses persalinan cesar. Ditambah dengan adaptasi peran baru sebagai ibu sehingga isteri menjadi kurang beristirahat. Kondisi fisik yang belum pulih sempurna membutuhkan dukungan ekstra dari suami dalam menjalani hari-hari agar lebih bersemangat dan menyenangkan. Hal ini juga akan mempengaruhi produksi ASI yang diberikan pada bayi. Jika isteri Anda bahagia dan tidak stress, maka produksi ASI menjadi lancar. Lancarnya

produksi ASI sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi Anda.

Hal terpenting yang harus disadari oleh seorang suami saat mendampingi isteri yang sedang menjalani masa-masa nifas adalah dukungan psikologis. Selalu apresiasi apa yang sudah dilakukan isteri Anda. Tidak hanya itu, berikan pujian, khususnya secara fisik. Hal ini penting untuk membuatnya lebih percaya diri dengan banyaknya perubahan tubuh setelah hamil.

Sama seperti masa hamil, pastikan suami selalu menanyakan kondisi isteri. Pastikan suami mengetahui setiap isteri membutuhkan bantuan dan merasa sakit dengan proses pemulihan pasca persalinan. Tanyakan kebutuhan apa saja yang kurang dan segera penuhi permintaan isteri. Isteri akan sangat sibuk dengan bayi, apalagi mengingat bayi akan sangat sering menyusu.

Isteri juga terkadang membutuhkan waktu untuk mengurus dirinya sendiri. Cobalah untuk sesekali mengambil alih memandikan, membersihkan kotoran, atau menimang bayi saat isteri sedang beristirahat. Pola tidur ibu biasanya akan berubah drastis di masa nifas karena mengikuti pola tidur bayi yang tidak seperti orang atau anak yang lebih dewasa pada umumnya.

Pastikan isteri Anda cukup tidur dan cukup makan makanan yang bergizi. Di masa nifas, keluarga akan lebih banyak memperhatikan bayi yang baru lahir dan seringkali melupakan kondisi isteri yang masih dalam proses pemulihan. Suami sebaiknya tetap memperhatikan asupan makan isteri termasuk konsumsi tablet tambah darah selama nifas. Tidak ada pantangan makanan apa pun selama nifas. Pastikan isteri Anda makan cukup, bergizi seimbang dan beragam.

Seringkali ibu dalam masa nifas melakukan pijat tradisional untuk sekedar menghilangkan kelelahan atau memperbaiki posisi rahim. Hal ini harus diwaspadai karena teknik pijat tradisional melibatkan berbagai tekanan, sedangkan organ reproduksi ibu sedang dalam masa pemulihan secara alami. Pijat di daerah perut sangat berisiko membuat luka paska persalinan justru memburuk. Tukang pijat tradisional yang ahli sekalipun tak sepenuhnya terjamin aman, dan efek samping merugikan lain mungkin dapat muncul jika teknik pemijatan tidak dilakukan dengan benar. Sebaiknya suami menyarankan isteri untuk tidak melakukan pijat tradisional selama masa nifas.

Suami dapat membantu memijat punggung isteri atau bagian tubuh isteri yang lain kecuali perut. Pijat di punggung atau sekitar tulang belakang isteri ini disebut dengan pijat oksitosin, karena mampu mengeluarkan hormon oksitosin yang berguna untuk memperlancar keluarnya ASI.

Bagi ibu yang melahirkan dengan metode operasi caesar maka daerah perut tidak boleh dipijat selama 3-4 bulan paska persalinan. Meskipun luka jahitan caesar terlihat sudah kering, namun pelekatan jaringan rahim belum tentu sudah kering karena membutuhkan waktu lebih lama.

Suami perlu mengusahakan untuk selalu pulang kerja tepat waktu dan segera membantu isteri di rumah. Jangan biarkan isteri Anda terlalu kelelahan karena mengurus rumah dan bayi. Suami perlu mengingat bahwa masa nifas merupakan masa-masa yang riskan untuk kesehatan ibu. Berdasarkan data nasional, Angka Kematian Ibu tertinggi justru terjadi di masa nifas.

Suami perlu segera membawa isteri ke pelayanan kesehatan jika muncul tanda-tanda sebagai berikut:

1. Terlalu banyak darah yang keluar

Darah yang keluar saat masa nifas normalnya adalah 500-600 ml per 24 jam setelah bayi lahir. Ketika nifas, ibu juga perlu mengenakan pembalut untuk menampung darah nifas yang keluar agar tidak mengotori celana ibu. Jika dalam waktu 1 jam telah melakukan ganti pembalut hingga 2 kali karena darah yang keluar terlalu banyak, maka perlu diwaspadai hal tersebut masuk dalam kategori perdarahan pasca persalinan. Segera bawa ibu nifas ke pelayanan kesehatan terdekat untuk mendapatkan penanganan medis.

2. Penglihatan kabur

Ibu yang memiliki gangguan mata seperti mata minus biasanya disarankan untuk melahirkan secara cesar daripada normal karena dapat

menyebabkan semakin bertambahnya minus karena saraf mata yang rusak.

3. Sakit kepala berlebih disertai mual

Nifas berarti ibu mengalami pengeluaran darah dalam skala yang cukup banyak, sehingga jumlah sel darah merah berkurang. Hal ini menyebabkan ibu seringkali mengalami sakit kepala. Dikatakan wajar jika sakit kepala tidak disertai mual, namun jika sakit kepala sudah dirasakan berlebihan dan disertai rasa mual maka sebaiknya ibu nifas segera diantarkan ke pelayanan kesehatan untuk mendapatkan penanganan tepat dengan segera.

4. Terjadi pembengkakan wajah dan bagian tubuh lainnya

Pembengkakan pada tangan dan kaki serta wajah sangat mengganggu aktivitas ibu. Bengkak pada kaki juga menyebabkan ibu kesulitan berjalan. Biasanya diawali dengan munculnya varises yang semakin menjalar ke bagian tubuh yang lain. Hal ini sebaiknya segera diatasi sebelum merambat ke bagian tubuh lainnya.

5. Demam tinggi

Daya tahan tubuh setiap orang berbeda-beda. Pasca persalinan yang menyebabkan ibu dehidrasi memungkinkan suhu tubuhnya naik turun tanpa bisa diprediksi. Biasanya hal ini akan terjadi selama 1 sampai 3 hari. Suhu tubuh normal untuk ibu yang baru melahirkan umumnya 37-38 derajat celcius. Jika suhu tubuh lebih dari itu maka dianggap tidak wajar sehingga harus kembali diperiksa ke pelayanan kesehatan.

6. Mengalami depresi setelah melahirkan

Depresi ibu melahirkan biasanya dialami oleh wanita yang baru pertama kali melahirkan. Bagi sebagian orang, ini merupakan proses adaptasi seorang perempuan dari lajang menjadi perempuan yang memiliki tanggung jawab manusia baru yang masih lemah dan sangat membutuhkan perhatiannya. Pendarahan yang berlebihan seringkali disebabkan karena ibu yang stres setelah melahirkan. Ini biasanya akan membuat ibu enggan menyentuh bayinya karena terlalu stress.

7. Darah berbau sangat menyengat

Bau darah nifas umumnya sama dengan bau darah haid. Jika bau darah sudah lebih tidak enak dan menyengat maka hal itu merupakan tanda bahaya yang perlu penanganan segera. Biasanya diikuti juga oleh keluarnya gumpalan besar darah yang menyebabkan rasa sakit pada vagina saat mengeluarkannya.

Alat Kontrasepsi

Alat kontrasepsi dibagi menjadi dua jenis, yaitu kontrasepsi temporer dan permanen. Kontrasepsi temporer umumnya digunakan untuk mencegah dan menjaga jarak antar-kehamilan, serta efeknya akan hilang setelah alat terkait tidak digunakan lagi. Sedangkan kontrasepsi permanen ditujukan untuk pasangan suami isteri yang sudah tidak ingin memiliki anak lagi.

Jenis kontrasepsi temporer yang umum digunakan antara lain:

1. Kondom pria dan wanita

Jika dibandingkan dengan alat kontrasepsi lainnya, maka kondom merupakan alat kontrasepsi yang paling dikenal masyarakat, terutama yang dikhususkan bagi pria. Kondom wanita kurang begitu diminati karena harus dipasang di mulut vagina hingga 8 jam sebelum melakukan hubungan seksual. Kondom hanya dapat digunakan sekali setiap akan berhubungan badan.

2. IUD/Spiral

IUD atau spiral merupakan alat kontrasepsi berbentuk huruf T yang dipasang di dalam rahim. IUD ada yang terbuat dari tembaga (bertahan selama 10 tahun) dan bahan lain yang mengandung hormon (bertahan selama 5 tahun).

3. Pil KB

Pil KB dibagi ke dalam 2 golongan, yaitu jenis yang mengandung hormon progesteron dan kombinasi progesteron-estrogen. Pil harus rutin dikonsumsi setiap hari.

4. Suntik KB

Suntik KB merupakan langkah pencegahan kehamilan dengan menyuntikkan hormon progestin pada lengan bagian atas setiap 3 bulan sekali.

5. Implan

Implan adalah alat kontrasepsi berbentuk batang kecil (40 mm) yang dipasang di lengan bagian atas dan berfungsi untuk mencegah kehamilan dengan perlahan melepaskan hormon progestin.

Jenis kontrasepsi permanen antara lain:

1. Vasektomi

Vasektomi merupakan prosedur medis yang melibatkan penutupan saluran vas deferens pada pria. Jenis kontrasepsi melibatkan prosedur operasi serta bersifat tidak dapat diubah lagi.

2. Tubektomi

Tubektomi merupakan proses sterilisasi pada wanita yang melibatkan langkah pemotongan serta pengikatan saluran tuba falopi. Jenis kontrasepsi melibatkan prosedur operasi serta bersifat tidak dapat diubah lagi.

3. Implan Tuba

Kontrasepsi ini merupakan pemasangan implan yang terbuat dari logam atau silikon di bagian tuba falopi. Implan tergolong kontrasepsi yang mahal dan memicu ketidaknyamanan di area pinggul.

Kesehatan Anak

Imunisasi

Imunisasi adalah program pencegahan penyakit menular dengan memberikan vaksin agar seseorang menjadi kebal terhadap penyakit. Program ini dimulai sejak usia bayi hingga masuk sekolah, dengan jenis imunisasi yang berbeda-beda.

Bayi harus diimunisasi sejak lahir agar segera mendapatkan perlindungan dari serangan penyakit infeksi menular. Sayangnya, beberapa ibu memilih untuk tidak mengimunisasi anaknya karena khawatir anak menjadi demam. Padahal, demam merupakan respon tubuh terhadap imun yang telah dimasukkan dan akan hilang dalam 1-2 hari.

Jenis-jenis imunisasi yang perlu suami dan isteri ketahui antara lain:

1. Hepatitis B

Vaksin ini diberikan untuk mencegah penularan hepatitis B dari ibu ke anak saat proses kelahiran yang dapat menyebabkan kerusakan hati. Vaksin ini diberikan sebanyak 4 kali, yaitu suntikan pertama saat lahir atau diberikan pada 12 jam setelah kelahiran, suntikan kedua saat berusia 2 bulan, suntikan ketiga saat berusia 3 bulan, dan suntikan keempat saat berusia 4 bulan.

2. BCG

Pemberian vaksin BCG umumnya dilakukan pada saat bayi baru lahir, atau paling lambat diberikan sebelum bayi berusia 3 bulan. Vaksin ini diberikan untuk mencegah penyakit TB (tuberkulosis) yang menyerang

bagian paru-paru. Vaksin ini diberikan sekali saja karena antibodi TB akan terus seumur hidup.

3. Polio

Vaksin ini diberikan untuk mencegah penyakit polio yang dapat menyebabkan kelumpuhan saraf motorik. Vaksin ini dapat diberikan secara tetes mulut sebanyak 4 kali, yaitu saat baru lahir, usia 2 bulan, 3 bulan, dan 4 bulan. Vaksin ini juga akan diberikan kembali (*booster*) pada saat imunisasi vaksin DPT atau saat anak berusia 18 bulan.


4. DPT (Difteri, Pertusis, Tetanus)

Vaksin ini diberikan untuk mencegah terjadinya difteri, pertusis, dan tetanus pada bayi sebanyak 3 kali, yaitu DPT I di usia 2 bulan, DPT II di usia 3 bulan, dan DPT III di usia 4 bulan. Sedangkan *booster* atau penguat vaksin bisa diberikan kembali saat bayi berusia 18 bulan, 5 tahun, 10 tahun, dan 18 tahun.

5. Campak


Vaksin campak diberikan sebanyak 3 kali, yaitu pada usia 9 bulan, 18 bulan dan 6 tahun untuk mencegah penyakit campak. Jika sampai usia 12 bulan belum mendapatkan imunisasi campak, maka bayi direkomendasikan untuk mendapatkan imunisasi MMR (*Measles, Mumps, Rubella*) di usia 15 bulan. Campak hanya akan menyerang tubuh sekali seumur hidup. Jadi, jika anak sudah pernah terkena campak, maka anak tidak perlu diimunisasi lagi.

Jika anda dan isteri khawatir akan efek samping imunisasi dan tidak ingin menyertakan anak dalam program imunisasi, coba pertimbangkan kembali karena sebenarnya efek samping dari imunisasi lebih kecil dibandingkan manfaatnya sepanjang hidup.



Jadwal Imunisasi Anak Usia 0 – 18 Tahun

Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Tahun 2017



Imunisasi	Usia																	
	Bulan						Tahun											
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	18
Hepatitis B	1	2	3	4														
Polio	0	1	2	3						4								
BCG	1 kali																	
DTP		1	2	3						4								
Hib		1	2	3						4								
PCV		1	2	3						4							5 (10/17/sep)	3 (14)
Rotavirus		1	2															
Influenza																		
Campak							1											
MMR										1								
Tifoid																		
Hepatitis A																		
Varisela																		
HPV																	2 atau 3 kali	
Japanese encephalitis																		
Dengue																		3 kali, interval 6 bulan

Metarotasi

Cara membaca tabel usia: mudi (0-2) berarti usia 2 bulan (60 hari) s.d. 2 bulan 29 hari (88 hari).
 Jadwal imunisasi berdasarkan [http://www.idai.or.id/kebijaksanaan/kebijaksanaan/kebijaksanaan-imunisasi-anak-usia-0-18-tahun](#)
 *Apabila diberikan pada minggu usia 10-13 tahun, pemberian cukup 1 dosis dengan interval 4-12 bulan, respons antibody akan sangat rendah.
 †: Optional ‡: Catch-up †††: Booster ††††: Dosis booster

Untuk mengetahui tabel jadwal imunisasi perlu membaca keterangan tabel

1. **Waktu**: berapakah umur anak pada saat imunisasi? (misalnya: 10 mngg berarti 10 minggu)
2. **Waktu**: Berapakah umur anak pada saat imunisasi? (misalnya: 10 mngg berarti 10 minggu)
3. **Waktu**: Berapakah umur anak pada saat imunisasi? (misalnya: 10 mngg berarti 10 minggu)
4. **Waktu**: Berapakah umur anak pada saat imunisasi? (misalnya: 10 mngg berarti 10 minggu)

5. **Waktu**: Berapakah umur anak pada saat imunisasi? (misalnya: 10 mngg berarti 10 minggu)
6. **Waktu**: Berapakah umur anak pada saat imunisasi? (misalnya: 10 mngg berarti 10 minggu)
7. **Waktu**: Berapakah umur anak pada saat imunisasi? (misalnya: 10 mngg berarti 10 minggu)
8. **Waktu**: Berapakah umur anak pada saat imunisasi? (misalnya: 10 mngg berarti 10 minggu)
9. **Waktu**: Berapakah umur anak pada saat imunisasi? (misalnya: 10 mngg berarti 10 minggu)
10. **Waktu**: Berapakah umur anak pada saat imunisasi? (misalnya: 10 mngg berarti 10 minggu)
11. **Waktu**: Berapakah umur anak pada saat imunisasi? (misalnya: 10 mngg berarti 10 minggu)
12. **Waktu**: Berapakah umur anak pada saat imunisasi? (misalnya: 10 mngg berarti 10 minggu)
13. **Waktu**: Berapakah umur anak pada saat imunisasi? (misalnya: 10 mngg berarti 10 minggu)

Nutrisi Anak

Agar bayi dan anak bisa tumbuh dan berkembang dengan optimal, orang tua harus memperhatikan ASI dan makanan yang dikonsumsinya. ASI merupakan satu-satunya makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi usia 0-6 bulan. Namun dengan bertambahnya usia bayi dan tumbuh kembang, bayi memerlukan energi dan zat-zat gizi yang melebihi jumlah ASI. Bayi harus mendapat makanan tambahan/ pendamping ASI atau yang biasa disebut dengan MPASI.

Makanan pendamping ASI (MP ASI) merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga yang mengandung zat gizi, diberikan pada anak berumur 6–24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizinya selain dari ASI. Peranan makanan tambahan sama sekali bukan untuk menggantikan ASI, melainkan untuk melengkapi ASI. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan pencernaan bayi/anak.

ASI dan MP ASI sangat penting untuk diperhatikan karena anak usia 0-24 bulan berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat hingga sering diistilahkan sebagai periode emas atau masa emas sekaligus masa kritis. Periode emas dapat diwujudkan apabila pada masa ini bayi dan anak memperoleh asupan nutrisi yang sesuai untuk tumbuh kembang optimal. Sebaliknya apabila asupan nutrisi tidak sesuai dengan

kebutuhannya, maka periode emas ini akan berubah menjadi periode kritis.

Alasan MP ASI baru diberikan pada bayi berusia 6 bulan antara lain:

1. ASI adalah satu-satunya makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh bayi sampai berumur 6 bulan
2. Menunda makanan padat sampai bayi berumur 6 bulan dapat menghindarkan dari berbagai risiko penyakit
3. Menunda pemberian makanan padat memberikan kesempatan pada sistem pencernaan bayi untuk berkembang menjadi lebih matang
4. Menunda pemberian makanan padat membantu para ibu untuk menjaga kesediaan ASI

Tahapan Makanan Anak Usia 0-24 bulan

Usia 0-6 Bulan

1. Makanan yang diberikan hanya berupa ASI.
2. Tanpa ada pemberian makanan atau minuman lain selain ASI (ASI eksklusif).
3. ASI diberikan setiap kali bayi menginginkan.
4. Sedikitnya 8 kali sehari, pagi siang, sore maupun malam.

Usia 6-9 Bulan

1. Memperkenalkan makanan pendamping ASI dalam bentuk makanan lumat (tekstur makanan cair dan lembut). Mulai dengan pemberian satu jenis buah yang dihaluskan. Seperti pisang yang dihaluskan. Contoh: bubur buah, bubur susu atau bubur sayuran yang dihaluskan, bubur sumsum, nasi tim saring.
2. ASI tetap diberikan dimana ASI diberikan terlebih dahulu kemudian makanan pendamping ASI.
3. Frekuensi pemberian: 2-3 kali sehari makanan lumat.
4. ASI diberikan sesering mungkin. Jumlah setiap kali makan: 2-3 sendok makan penuh setiap kali makan, secara bertahap ditingkatkan sampai 1/2 mangkuk berukuran 250 ml setiap kali makan.

Usia 7-8 Bulan

1. Bisa diperkenalkan dengan tekstur makanan yang lebih kasar, yaitu bubur tim saring
2. Makanan sumber protein contohnya seperti ikan bisa diperkenalkan pula pada usia ini
3. Setelah secara bertahap diberikan tim saring, bayi bisa dikenalkan dengan nasi tim tanpa disaring

Usia 9-12 Bulan

1. Memberikan makanan pendamping ASI dalam bentuk makanan lunak atau lembik (dimasak dengan banyak air dan tampak berair) atau dicincang yang mudah ditelan anak. Contoh : bubur nasi, bubur ayam, nasi tim, kentang pure.
2. Untuk makanan selingan yang dapat dipegang anak diberikan di antara waktu makan lengkap.
3. ASI masih tetap diberikan.
4. Frekuensi pemberian : 3-4 kali sehari makanan lembek + 1-2 kali sehari makanan selingan atau bergantung pada nafsu makan bayi + Pemberian ASI. Jumlah setiap kali makan : $\frac{1}{2}$ sampai dengan $\frac{3}{4}$ mangkuk berukuran 250 ml.

Usia 11-12 Bulan

1. Menu untuk usia 6-10 bulan bisa diberikan
2. Bayi sudah bisa diberikan nasi tim
3. Pada usia 12 bulan bisa diperkenalkan makanan dewasa tanpa pemberian penguat rasa tambahan

Usia 12-24 Bulan

1. Mulai memperkenalkan makanan yang berbentuk padat atau biasa disebut dengan makanan keluarga, tetapi tetap mempertahankan rasa.

2. Menghindari memberikan makanan yang dapat mengganggu organ pencernaan, seperti makanan terlalu berbumbu tajam, pedas, terlalu asam atau berlemak.
3. *Finger snack* atau makanan yang bisa dipegang seperti *cookies*, *nugget* atau potongan sayuran rebus atau buah baik diberikan untuk melatih keterampilan dalam memegang makanan dan merangsang pertumbuhan giginya.
4. Pemberian ASI masih tetap diteruskan sampai anak berumur dua tahun.
5. Frekuensi pemberian : 3-4 kali sehari makanan keluarga + 1-2 kali sehari makanan selingan atau bergantung pada nafsu makan bayi + Pemberian ASI. Jumlah setiap kali makan : semangkuk penuh berukuran 250 ml.

Tabel Tahapan Pemberian Makanan untuk Anak Usia 0-24 bulan

Waktu makan	Usia 0-6 bulan	Usia 6-7 bulan	Usia 7-8 bulan	Usia 8-9 bulan	Usia 9-10 bulan	Usia 11-12 bulan	Usia 1-2 tahun
06.00	ASI sesuka bayi	ASI sesuka bayi	ASI sesuka bayi	ASI	ASI	ASI	ASI
08.00					Bubur susu	Nasi tim	Menu keluarga
09.00		Buah / sari buah	Buah / sari buah	Buah / sari buah			
10.00					Buah / puding	Buah / puding	Buah / puding
12.00		ASI	Bubur susu	Bubur susu			
13.00					Tim saring	Nasi tim	Menu keluarga
15.00		Buah / sari buah	Bubur saring	Biskuit	Biskuit	Biskuit	Biskuit
18.00		ASI	ASI	Tim saring	Tim saring	Nasi tim saring	Menu keluarga
21.00		ASI	ASI	ASI	ASI	ASI	ASI

Bahan Makanan untuk Membuat MPASI

Sereal dan Umbi-umbian

1. Jenis sereal seperti beras, beras merah merupakan sumber utama karbohidrat dan kaya akan vitamin B.
2. Pada tahap awal disarankan untuk memberikan satu jenis sereal terlebih dahulu dikarenakan sereal berpotensi untuk menimbulkan alergi pada bayi.
3. Kentang dan ubi terutama ubi merah, dapat dijadikan MP ASI dengan merebus dan menghaluskannya hingga lembut terlebih dahulu.

Kacang-Kacangan

1. Diperlukan bayi untuk memenuhi kebutuhan protein yang sangat penting untuk pertumbuhan. Contohnya kacang hijau, kacang kedelai, kacang merah, kacang polong dan lain-lain.
2. Kacang tanah tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan alergi atau pembengkakan pada tenggorokan sehingga bayi sulit bernafas.

Sayur dan Buah

1. Sayuran yang kaya akan kandungan karotennya seperti sayuran berwarna jingga dan hijau. Contohnya wortel, tomat merah, bayam, kangkung, labu kuning dan lainnya.
2. Sayuran mengandung gas seperti kol, kembang kol, lobak sebaiknya tidak diberikan karena makanan tersebut dapat membuat

perut bayi kembung. Untuk buah sebaiknya pilih buah yang berwarna jingga dan tidak asam seperti, pepaya, pisang, jeruk manis, apel, melon, alpukat dan lainnya.

Bahan Pangan Hewani

1. Bahan pangan hewani yang baik untuk bayi antara lain, daging sapi dan ayam pilihan yang tidak berlemak, ikan segar yang dihaluskan dan tanpa duri seperti *fillet* salmon, *fillet* ikan kakap, dan *fillet* gurami, telur.
2. Terkadang putih telur dapat memacu alergi. Sebaiknya diberikan secara bertahap dengan porsi kecil. Jika bayi alergi maka segera dihentikan.

Lemak dan Minyak

1. Memberi rasa lebih gurih dan makanan menjadi lebih lunak dan mudah ditelan.
2. Beberapa jenis lemak yang dapat ditambahkan antara lain mentega, keju dan jenis minyak yang umum digunakan yaitu minyak kelapa, santan, minyak kacang, minyak jagung dan lainnya.

Tumbuh Kembang Anak

Pertumbuhan merupakan perubahan fisiologis sebagai hasil proses pematangan fungsi fisik yang berlangsung secara normal. Ciri-ciri pertumbuhan ialah adanya penambahan berat, panjang/tinggi, volume, dan luas. Bukti adanya pertumbuhan terhadap makhluk hidup antara lain penambahan tinggi badan, berat badan, dan lingkaran kepala.

Di bawah ini adalah tabel pertumbuhan anak usia 1-2 tahun

Umur	Berat Badan (kg)		Panjang Badan (cm)		Lingkaran Kepala (cm)	
	Laki	Perempuan	Laki	Perempuan	Laki	Perempuan
1 Bulan	3,3 - 5,7	3,2 - 5,5	50,8 - 56,8	49,8 - 57,6	35 - 39,5	34,1 - 38,7
2 Bulan	4,2 - 6,9	4,0 - 6,7	54,4 - 62,6	53 - 61,1	37 - 41	35,6 - 40,4
3 Bulan	5,0 - 8,0	4,6 - 7,5	57,3 - 65,6	53,6 - 64	38 - 43	36,7 - 41,7
4 Bulan	5,6 - 8,7	5 - 8,3	59,7 - 68	57,8 - 66,4	39,3 - 44	38,1 - 43,3
5 Bulan	6 - 9,3	5,4 - 8,9	61,7 - 70,4	59,6 - 68,5	40 - 45	39 - 44
6 Bulan	6,3 - 9,8	5,8 - 9,3	63,2 - 71,9	61,2 - 70,3	41 - 45,7	39,6 - 44,8
7 Bulan	6,7 - 10,3	6 - 9,8	64,8 - 73,6	62,7 - 71,9	41,5 - 46,5	40,3 - 45,5
8 Bulan	6,9 - 10,7	6,2 - 10,2	66,2 - 75	64 - 73,5	42 - 47	40,8 - 46
9 Bulan	7,2 - 11,1	6,5 - 10,6	67,5 - 76,3	65,3 - 75	42,5 - 47,5	41,2 - 46,5
10 Bulan	7,4 - 11,4	6,8 - 10,9	68,7 - 77,9	66,5 - 76,4	43 - 48	41,5 - 47
11 Bulan	7,1 - 11,7	6,9 - 11,2	69,9 - 79,2	67,7 - 77,8	43,3 - 48,3	41,8 - 47,3
12 Bulan	7,8 - 12	7,1 - 11,5	71 - 81,5	68 - 79,2	43,5 - 48,6	42,2 - 47,6
15 Bulan	8,3 - 12,9	7,5 - 12,3	74,1 - 84,2	72 - 83	44,3 - 49,5	42,9 - 48,4
1,5 Tahun	8,8 - 13,7	8,1 - 13,2	76,9 - 87,7	74,9 - 86,5	44,8 - 50	43,5 - 49
2 Tahun	9,7 - 15,3	9 - 14,8	81,7 - 93,9	80 - 92,9	45,5 - 51	44,4 - 50

Perkembangan bayi usia 0-24 bulan meliputi perkembangan motorik, sosial dan kognitif sebagai berikut:

Parameter Perkembangan Bayi usia 0-3 bulan

1. Menggerak-gerakkan tangan dan kaki (menendang-nendang)
2. Memutar kepala ke arah samping
3. Memiringkan tubuhnya
4. Refleks menggenggam benda yang menyentuh telapak tangan
5. Menggenggam benda bertangkai
6. Berusaha menggapai benda di dekatnya
7. Menatap (melakukan kontak mata)
8. Tersenyum dan tertawa
9. Membedakan apa yang diinginkan (missal: dot/ASI)
10. Berhenti menangis setelah keinginannya terpenuhi
11. Menghubungkan orang dengan sesuatu (misal: ibu=menyusu)
12. Menangis (bentuk komunikasi untuk segala keinginannya)
13. Mulai bergumam (ohh, uhh, ahh, dsb.)
14. Berteriak

Perkembangan Bayi Usia 3-6 Bulan

1. Belajar merayap maju-mundur
2. Tengkurap dengan dada diangkat, kedua tangan menopang
3. Duduk dengan bantuan/sandaran
4. Meraih benda disekitarnya
5. Memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lain

6. Memasukkan sesuatu ke dalam mulut
7. Merespon dengan senyum saat berkomunikasi
8. Merespon dengan gerakan tangan dan kaki
9. Menolak saat mainannya diambil
10. Mengulurkan kedua tangan untuk digendong
11. Mengamati gerakan benda di sekitarnya
12. Mengeksplorasi benda dengan tangan dan mulutnya
13. Memperhatikan/mendengarkan ucapan orang lain
14. Mengeluarkan suara-suara (mengoceh: pa, ma, na, dll)
15. Mulai mengenali suara orang-orang di sekitarnya

Perkembangan Bayi Usia 6-9 Bulan

1. Merangkak ke segala arah
2. Duduk tanpa bantuan
3. Berdiri dengan bantuan
4. Menjumptut benda (memegang benda dengan ibu jari dan telunjuk)
5. Melempar benda yang sedang dipegang
6. Meremas kertas
7. Berusaha meniru mimik muka
8. Menyenangi permainan cilukba
9. Mengulurkan tangan atau menolak untuk diangkat (digendong)
10. Berpaling ke arah sumber suara
11. Mencari benda yang dijatuhkan/terjatuh
12. Mulai memahami akibat dari yang ia lakukan dan ingin mengulanginya

13. Menengok/merespons saat namanya dipanggil
14. Mengucapkan suku kata cara berulang (bababa, mamama)
15. Mulai mengenal beberapa kata

Perkembangan Bayi Usia 9-12 Bulan

1. Berjalan dengan berpegangan
2. Berdiri sendiri selama beberapa detik
3. Berjalan beberapa langkah tanpa bantuan
4. Dapat melakukan gerakan bertepuk tangan atau melambai
5. Mampu memegang benda yang tipis (potongan biskuit, dll)
6. Memukul-mukul/mengetuk-ngetuk mainan
7. Menempelkan kepala saat merasa nyaman dalam gendongan dan meronta jika merasa tidak nyaman
8. Menggunakan bahasa tubuh untuk menyatakan keinginan
9. Sangat bergantung pada pengasuh utama
10. Mencoba mencari benda yang disembunyikan
11. Mencoba membuka/melepas benda yang tertutup
12. Suka memasukkan dan mengeluarkan benda
13. Menyatakan penolakan dengan menggeleng, menangis, maupun mengoceh dengan ucapan tertentu
14. Menyebut nama benda atau binatang (misal: pus untuk kucing, num untuk minum, dsb)
15. Mencoba meniru kata-kata yang diucapkan oleh orang lain

Perkembangan Anak Usia 12-18 Bulan

1. Berjalan sendiri
2. Menendang dan melempar bola ke arah depan
3. Merangkak saat menaiki tangga
4. Membuat coretan tidak beraturan dengan alat tulis
5. Menumpahkan benda dari sebuah wadah dan memasukkannya kembali
6. Menunjukkan reaksi tidak suka/marah jika merasa terganggu, misal: saat mainannya diambil
7. Bermain dengan teman namun sibuk dengan mainannya sendiri
8. Menunjukkan reaksi berbeda terhadap orang yang dikenal dan orang yang tidak dikenal
9. Menunjukkan dan menanyakan beberapa benda di rumah
10. Suka mengeksplorasi lingkungannya (membuka laci, mengeluarkan benda dari lemari, dll)
11. Menunjukkan anggota tubuh yang ditanyakan
12. Merespon pertanyaan dengan jawaban “ya” atau “tidak”
13. Mengucapkan kalimat yang terdiri dari dua kata (misal: mau minum, papa pergi)
14. Menyebut nama sendiri dan orang-orang yang dikenalnya

Perkembangan Anak Usia 18-24 bulan

1. Melompat di tempat
2. Berjalan mundur beberapa langkah
3. Menarik benda serta mendorong benda yang tidak terlalu berat

4. Membangun menara balok (3 atau lebih)
5. Menyobek kertas
6. Membalik halaman buku meski belum sempurna
7. Mengekspresikan berbagai reaksi emosi (senang, sedih, takut, marah, dll)
8. Bermain bersama teman dengan mainan yang sama
9. Mulai menyenangi dan berekspresi saat bermain pura-pura (bermain peran)
10. Mulai memahami gambar wajah orang
11. Mulai memahami konsep kepemilikan (ini punya saya, itu punya mama, dll)
12. Membilang sampai lima tanpa memahami jumlahnya secara kuantitas
13. Senang melihat gambar dalam buku
14. Menggunakan kata-kata sederhana untuk menyatakan keinginannya
15. Mampu memahami perkataan orang lain dan menjawab pertanyaan.

Sumber Pustaka:

Alwar, T. et al., 2015. Promoting Male Involvement in Maternal and Child Health. Global Health Columbia University ICAP Kenya.

Kemenkes RI, 2016. Buku Kesehatan Ibu dan Anak.

Kemenkes RI, 2015. Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak.

Nyandieka, L.N. et al., 2016. Male Involvement in Maternal Health Planning Key to Utilization of Skilled Birth Services in Malindi Subcountry, Kenya.

UNNFPA Indonesia, 2016. Men's Engagement in UNFPA Indonesia Programming.

USAID, 2007. Life Skills Education Toolkit for Orphans & Vulnerable Children in India.