



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA

MENYAMBUT LAHIRNYA BUAH HATI



SERI: PENGASUHAN 1.000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

MENYAMBUT LAHIRNYA BUAH HATI

SERI: PENGASUHAN 1.000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

2018

Judul:

MENYAMBUT LAHIRNYA BUAH HATI

Seri: Pengasuhan 1.000 Hari Pertama Kehidupan

TIM PENYUSUN

Pengarah : Dr. Sukiman, M.Pd.

Tim Penulis : Dr. Rose Mini Agoes Salim, M.Psi., Zuka Khairunnisa, M.Psi.

Tim Reviewer : Warisno, S.Sos., M.Pd., Edy, SS., Dr. Sugiyanto, Sri Lestari Yuniarti, M. Ed.,
Dina Kartika Putri, S.Pd., dr. Andyda Meliala, Aria Ahmad Mangunwibawa, M.Psi.,
Sita Alfiah, M.Psi., Dra. Meity Taqdir Qodratillah, M.Hum.,
Dra. Martha Lena Adriana M, Yulina Eva Riany, Ph.D

Tata Letak dan Ilustrator : Dhoni Nurcahyo

Diterbitkan oleh:



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Jalan Jenderal Sudirman, Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270

Telp/Faks: 021-5703336

© 2018 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penulis.

DAFTAR ISI

Pengantar	6
Tahapan Pertama Kehamilan	13
Tahapan Kedua Kehamilan	29
Tahapan Ketiga Kehamilan	40
Fakta dan Mitos	60

Sambutan

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI

Masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Pada masa inilah proses tumbuh kembang seorang anak dimulai. Ayah-Bunda memiliki peran penting untuk memberikan perawatan dan pengasuhan yang berkualitas sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Pemerintah melalui Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga terus ber-

upaya untuk meningkatkan kompetensi Ayah-Bunda melalui jalur pendidikan informal. Salah satu upayanya adalah dengan memberikan informasi pendidikan mengenai pentingnya perawatan janin selama kehamilan dan pengasuhan anak sejak lahir sampai dengan usia 2 tahun atau pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) anak.

Buku Seri Pengsuhan 1.000 Hari Pertama Kehidupan ini disusun agar

Ayah-Bunda memahami dan menyadari bahwa pertumbuhan dan perkembangan anak dimulai pada 1.000 HPK sehingga Ayah-Bunda bisa mempersiapkannya dari awal.

Buku ini berisi berbagai permasalahan dan solusi yang terjadi pada 1.000 HPK, fakta atau mitos serta kiat-kiat seputar kehamilan. Seri buku ini terdiri dari 3 bagian, yaitu (1) Menyambut Lahirnya Buah Hati; (2) Pengasuhan Anak Usia

0--12 bulan, dan (3) Perawatan dan Pengasuhan Anak Usia 13--24 bulan.

Besar harapan kami, buku ini dapat memberikan manfaat bagi Ayah-Bunda sehingga mampu menciptakan generasi anak yang sehat, cerdas dan berakhlak mulia.

Salam,

Prof. Dr. Muhadjir Effendy, M.A.P.

PENGANTAR

Ayah-Bunda, seribu hari pertama kehidupan (1.000 HPK) dimulai sejak janin berada di dalam kandungan hingga ananda berusia 2 tahun.

Tahap ini sangat menentukan bagi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak manusia di rentang kehidupan selanjutnya.

Mengapa demikian? Menurut

penelitian, otak anak sedang mengalami perkembangan yang pesat, terutama di bulan keempat kehamilan hingga anak berusia 2 tahun. Di masa tersebut, sel-sel otak saling terhubung dengan sangat cepat. Jika orang tua mengasuh dan memberi asupan gizi yang cukup dan seimbang pada anak.



Buku ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada Ayah-Bunda tentang apa yang terjadi pada anak di 1.000 hari pertama kehidupannya. Dengan wawasan yang cukup, diharapkan Ayah-Bunda mampu memberikan pengasuhan yang terbaik sehingga kehidupan anak, kelak juga akan baik.

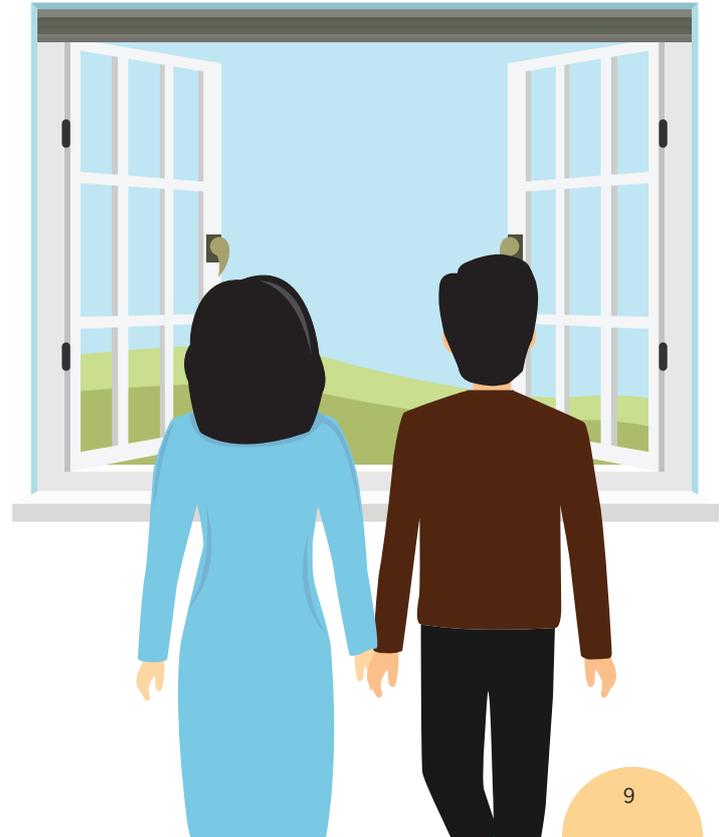


Ayah-Bunda, sebagai pasangan yang baru menikah, tentunya senang dan bahagia memenuhi perasaan Ayah-Bunda.



Tetapi tidak jarang, perasaan lain, seperti cemas, dan tidak siap dengan tanggung jawab baru sebagai suami atau istri, sebagai menantu, atau sebagai calon orang tua mungkin juga dialami Ayah Bunda.

Tenang saja Ayah Bunda, dengan banyak mencari informasi, dan memikirkan hal-hal yang menyenangkan, Ayah Bunda pasti bisa melalui rasa cemas maupun tidak siap, khususnya sebagai calon orang tua.



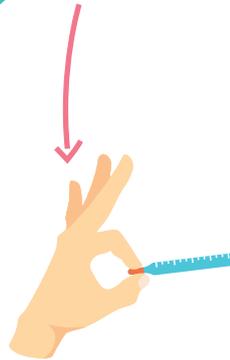


Bunda ...
Seiring dengan
berjalannya waktu,
mungkin bunda akan
mengalami kehamilan
dan merasakan adanya
keanehan di dalam
tubuh. Mengalami
banyak perubahan, baik
bentuk anggota tubuh
maupun merasa cepat
lelah, pusing, mual, dan
lain-lain.

Nah, apa saja yang perlu dilakukan untuk memastikannya?



Cek tanggal haid terakhir.
Mengingat-ingat kapan terakhir kali selesai haid.
Sudah berapa lama terlambat haid.



Memastikan dengan alat tes kehamilan

Memeriksa diri ke dokter, bidan, puskesmas, atau rumah sakit terdekat

- Ayah dan Bunda, sebaiknya memeriksakan kehamilan paling sedikit 4 kali selama kehamilan.

Ketika Bunda Mengandung



Tahap pertama

(berlangsung antara usia kehamilan 0-3 bulan)



Tahap kedua

(berlangsung antara usia kehamilan 4-6 bulan)



Tahap ketiga

(berlangsung antara usia kehamilan 7-9 bulan/lebih)

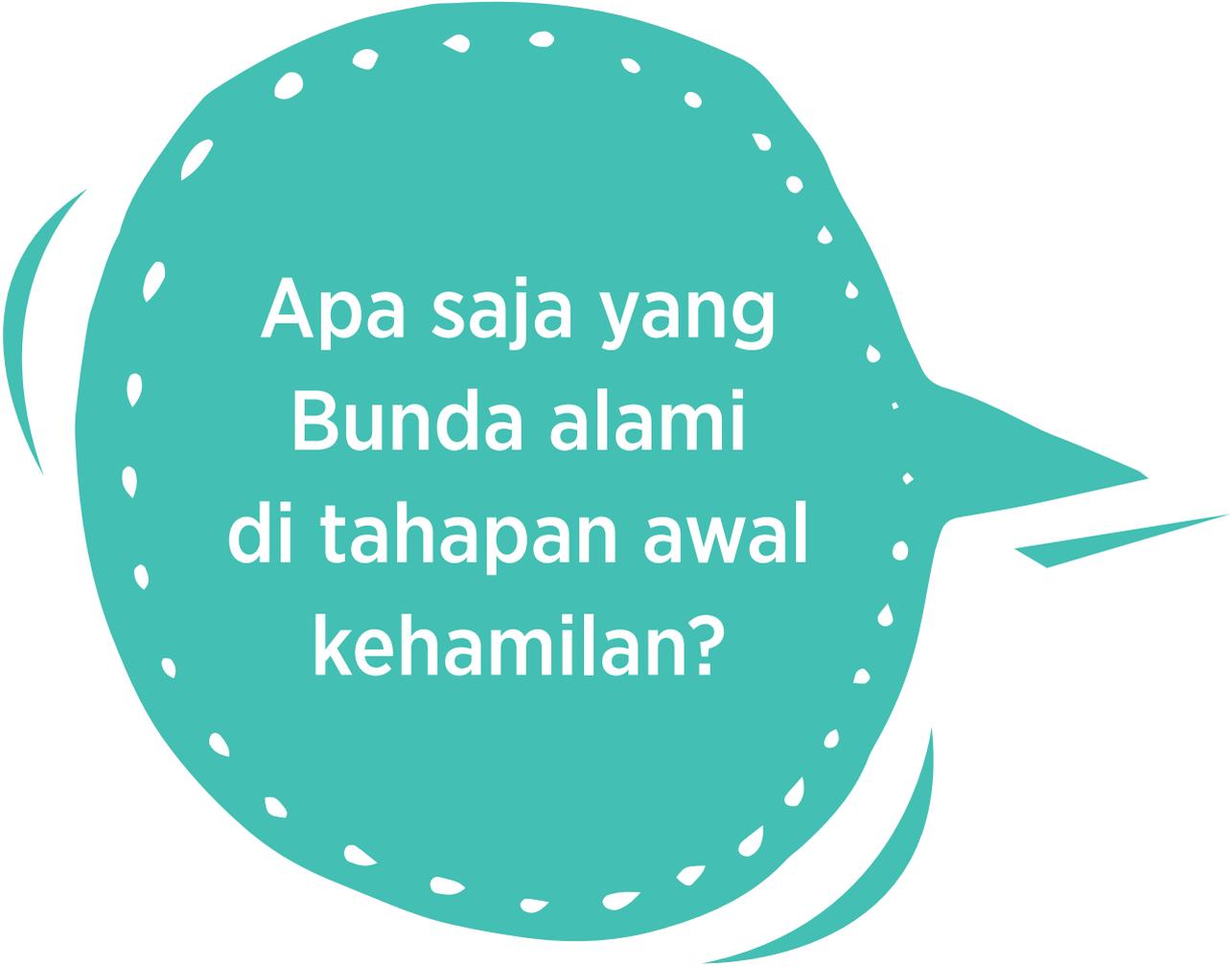


**Tahapan Pertama
Kehamilan**

Setelah memeriksakan ke bidan atau dokter, ternyata benar, bunda hamil. Perasaan Bunda mungkin akan kembali bercampur aduk. Bunda mungkin merasa sangat senang karena telah diberikan kepercayaan untuk memiliki anak. Akan tetapi, bunda mungkin juga merasa takut dengan berbagai perubahan yang akan saya alami, seperti : merasa tidak bebas seperti masa gadis dulu, takut kehamilan tidak seperti wanita lain pada umumnya, dan takut

apakah kehamilan Bunda akan terus berlanjut sampai tahap persalinan nanti.





**Apa saja yang
Bunda alami
di tahapan awal
kehamilan?**

Di tahapan pertama kehamilan, Bunda akan mengalami berbagai perubahan, di antaranya:

1. Perubahan Fisik

Bunda tentunya akan mengalami berbagai perubahan fisik, di antaranya: mudah lelah, pusing, tidak enak badan, mual dan muntah, perut tidak nyaman, serta perubahan bentuk payudara. Semua perubahan fisik ini terkadang membuat diri tidak nyaman dan kesal.



2. Perubahan Emosional

- **Merasa senang**

Perasaan ini sangatlah umum dialami oleh banyak wanita hamil.

Mengapa? Karena mulai sekarang Bunda memiliki

tanggung jawab baru sebagai calon ibu. Di dalam perut Bunda terdapat sosok janin yang hidup, tumbuh, dan sedang berkembang.



- **Merasa kesal**

Perubahan fisik yang membuat Bunda merasa tidak nyaman, sering membuat kesal.

- **Bingung**

Merasa bingung tentang apa yang perlu dilakukan dan dipersiapkan adalah perasaan yang sangat wajar dialami oleh sebagian besar wanita hamil.

- **Merasa cemas**

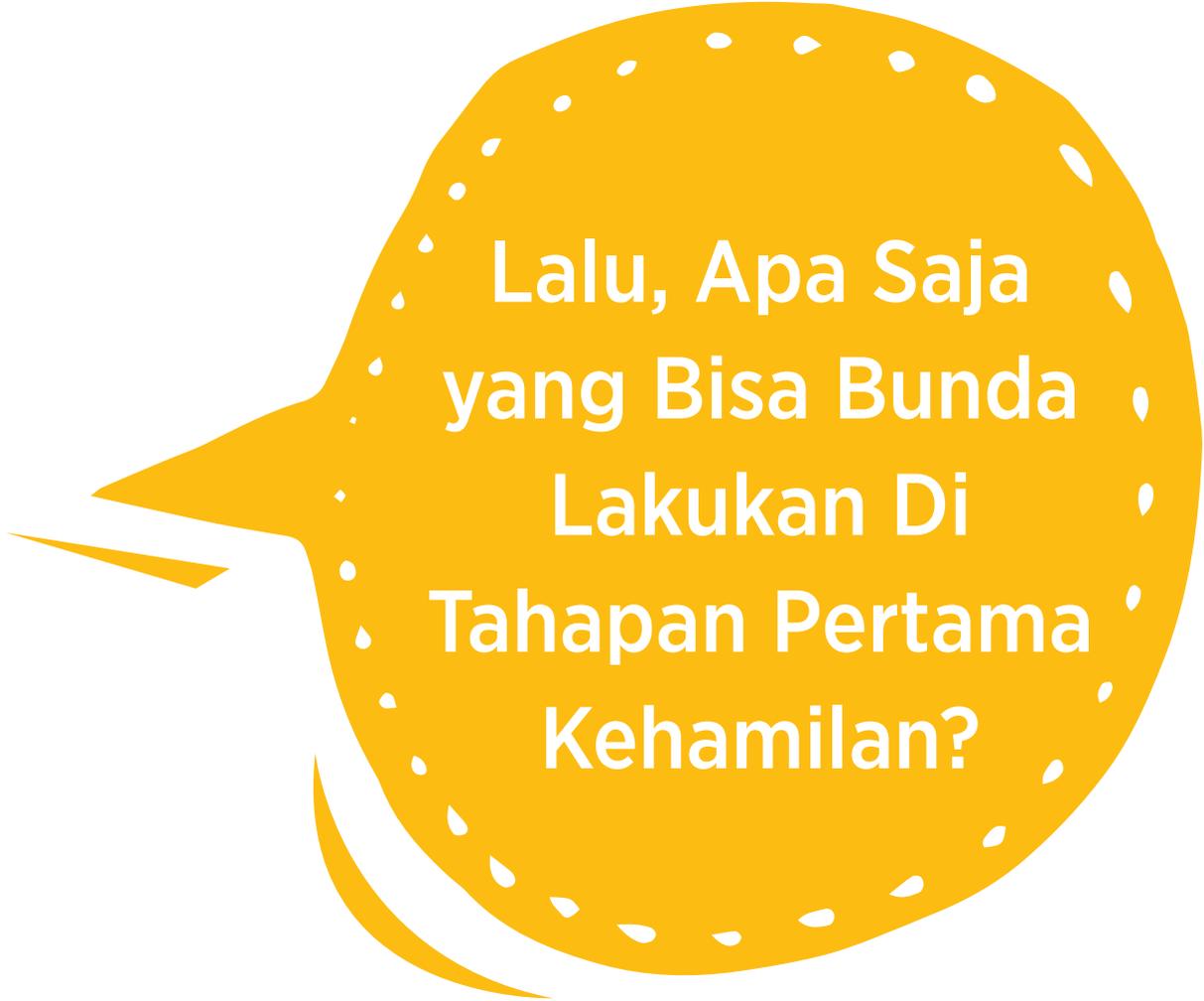
Terkadang Bunda juga merasa cemas dan khawatir apakah Bunda dan janin bisa melalui tahapan ini dengan lancar. Bunda pun seolah-olah merasa tidak siap dengan adanya tanggung jawab baru yang akan Bunda hadapi.



Nah, setelah mengetahui beberapa perubahan yang terjadi, tentunya Bunda menjadi lebih paham kan mengapa akhir-akhir ini Bunda mulai merasakan berbagai perbedaan yang terjadi di dalam tubuh Bunda?



Tidak apa-apa Bunda, segala perubahan tersebut merupakan hal yang wajar dialami oleh sebagian besar perempuan mengandung karena adanya perubahan *hormonal* dari dalam tubuh. Untuk itu, Bunda tidak perlu merasa terlalu khawatir.



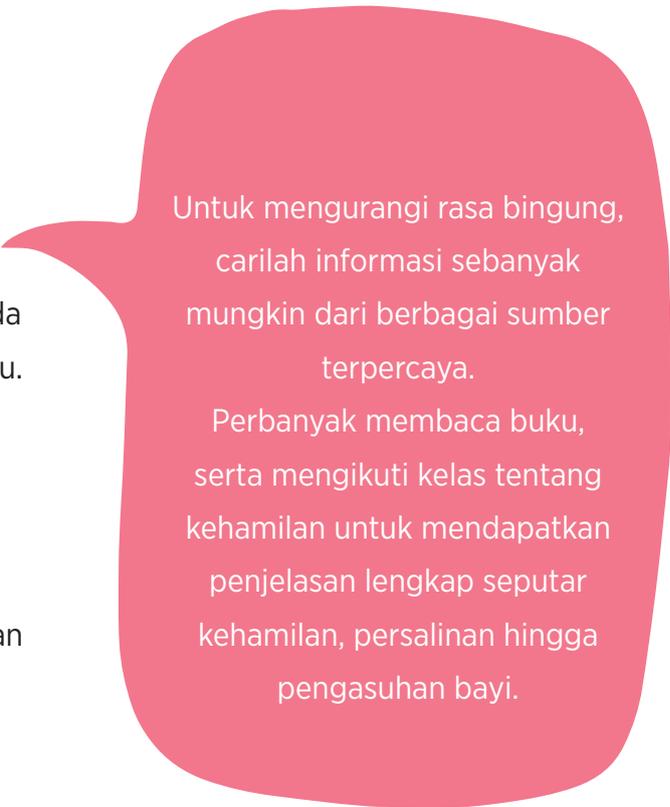
**Lalu, Apa Saja
yang Bisa Bunda
Lakukan Di
Tahapan Pertama
Kehamilan?**

Untuk mengurangi rasa cemas, kesal, dan khawatir tentang perkembangan janin, Bunda dapat:

- Memeriksa kandungan ke dokter atau bidan paling sedikit 4 kali selama hamil. Banyaklah bertanya tentang kondisi perkembangan janin. Diskusikan dengan dokter/bidan mengenai kondisi yang dialami sehingga Bunda mendapatkan informasi yang cukup.
- Untuk mencegah ibu hamil kurang darah ibu hamil dianjurkan minum tablet tambah darah (TTD) 1 tablet per hari sebelum tidur.
- Jangan membandingkan kondisi saat ini dengan kondisi semasa gadis dulu.



- 
- Mencoba berpikir positif dengan cara melihat hal-hal yang baik dari yang Bunda alami. Misalnya: berpikir bahwa tidak semua orang bisa memiliki keturunan, dan Bunda telah mendapatkan kesempatan itu.
 - Buka komunikasi lebih hangat dengan suami, mertua, dan anggota keluarga lainnya. Ceritakan berbagai keluhan yang Bunda rasakan untuk memberikan rasa nyaman.



Untuk mengurangi rasa bingung, carilah informasi sebanyak mungkin dari berbagai sumber terpercaya.

Perbanyak membaca buku, serta mengikuti kelas tentang kehamilan untuk mendapatkan penjelasan lengkap seputar kehamilan, persalinan hingga pengasuhan bayi.

Untuk mengurangi rasa tidak nyaman akibat perubahan fisik yang Bunda alami, Bunda bisa:

- Mulai mengurangi kegiatan yang berat dan melelahkan
- Istirahat yang cukup
- Menjaga pola makan dan jangan membiarkan perut kosong dalam waktu yang lama
- Mengenali dan menghindari berbagai hal yang dapat memicu mual dan muntah
- Menghindari merokok dan dekat

dengan orang yang merokok, meminum minuman bersoda, beralkohol, dan meminum obat tanpa resep dokter

- Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang



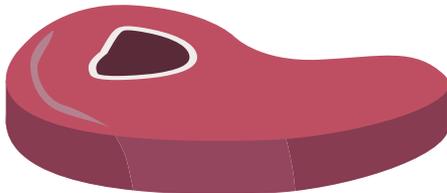
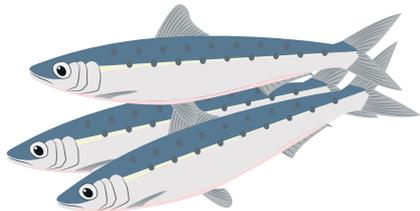


Tahukah Bunda?

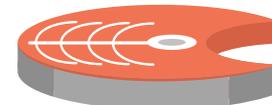
- Banyak wanita hamil kekurangan zat besi, dan menyebabkan kurang darah (anemia). Selain itu, banyak juga wanita hamil yang mengalami gizi buruk sehingga menyebabkan terhambatnya pertumbuhan pada anak. Oleh karena itu, selama masa hamil, Bunda sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan

yang kaya akan sumber gizi, utamanya zat besi dan asam folat yang ada di buah-buahan, antara lain: pisang, pepaya, alpukat dan juga sayuran, seperti bayam dan sayuran hijau lainnya. Zat besi juga banyak terkandung dalam kacang-kacangan, seperti kedelai, dan kacang merah.





- Jangan lupa makan buah yang banyak mengandung vitamin C ya Bunda. Vitamin C dibutuhkan supaya penyerapan zat besi ke dalam tubuh Bunda terjadi dengan sempurna. Semua buah mengandung vitamin C, khususnya jambu biji, pepaya, dan jeruk.
- Bunda juga dianjurkan untuk mengonsumsi kalsium. Kalsium bisa didapatkan melalui sayur-sayuran, buah, susu, serta daging-dagingan.



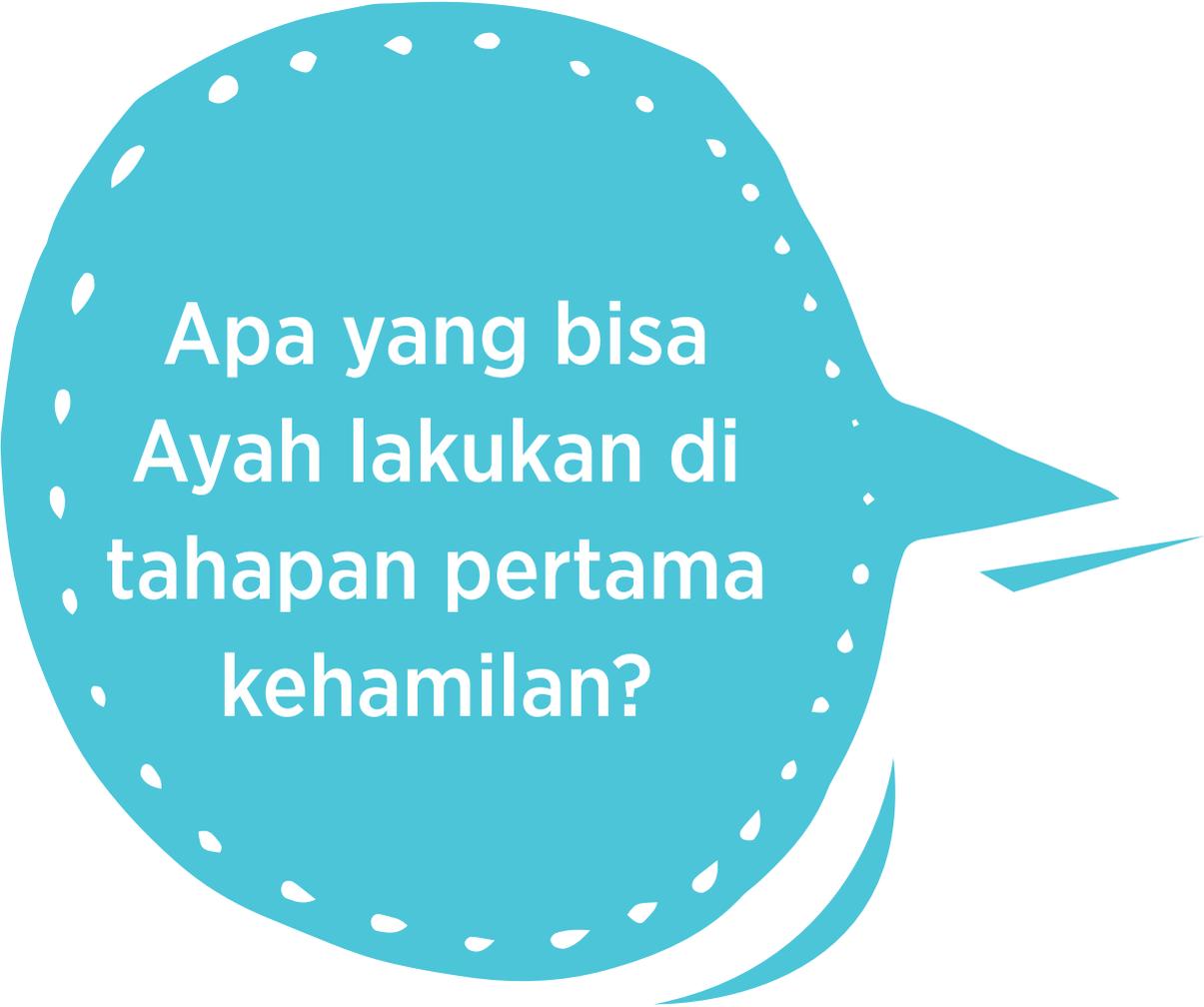


- Dengan mengonsumsi makanan bergizi, janin akan tumbuh dengan sehat dan tercukupi nutrisinya. Dianjurkan untuk menambahkan porsi makan lebih banyak minimal satu porsi sehari.

Selain makan yang cukup gizi, dalam masa kehamilan dianjurkan untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Ibu hamil harus minum TTD minimal 90 tablet selama kehamilan, dan TTD dianjurkan diminum pada malam hari sebelum tidur untuk mengurangi efek samping rasa mual.

Kehamilan akan terasa mudah dan menyenangkan bila Bunda memahami apa yang terjadi.





**Apa yang bisa
Ayah lakukan di
tahapan pertama
kehamilan?**



Banyaklah mendengar dan ikut merasakan apa yang Bunda alami

Nah, mulai sekarang, Cobalah pahami apa yang Bunda rasakan di bulan pertama hingga bulan ketiga masa kehamilan.

Perbanyak membaca buku dan mencari tahu apa saja yang dialami wanita hamil.

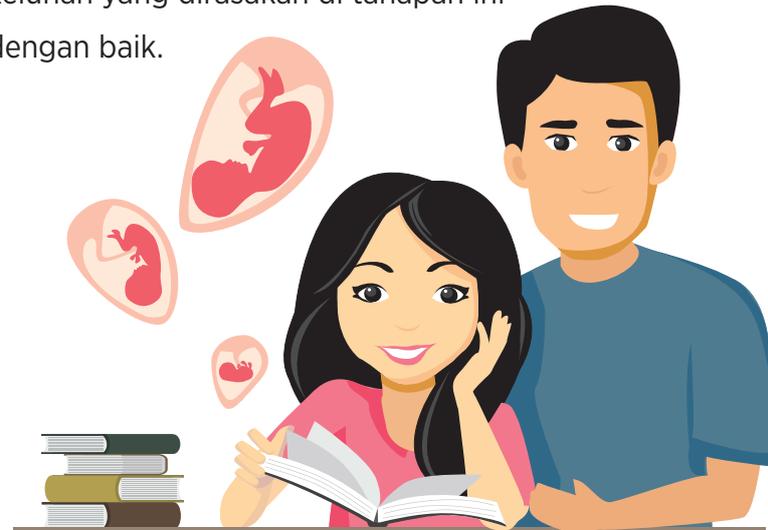
Untuk lebih mengurangi rasa khawatir Bunda, Ayah dapat menemani Bunda saat periksa ke dokter ataupun bidan.

Ayah sebaiknya dapat memberikan perhatian, seperti lebih sering bertanya tentang kondisi Bunda.

Ayah juga dapat sering mengingatkan apa yang sebaiknya Bunda lakukan dan apa yang sebaiknya Bunda hindari di tahapan pertama kehamilan agar Bunda merasa nyaman dan diperhatikan.

Berikan zat-zat gizi yang sebaiknya dikonsumsi, cukup istirahat, melakukan kegiatan ringan, dan lain-lain.

Memberikan semangat dan dukungan agar Bunda dapat melalui semua keluhan yang dirasakan di tahapan ini dengan baik.

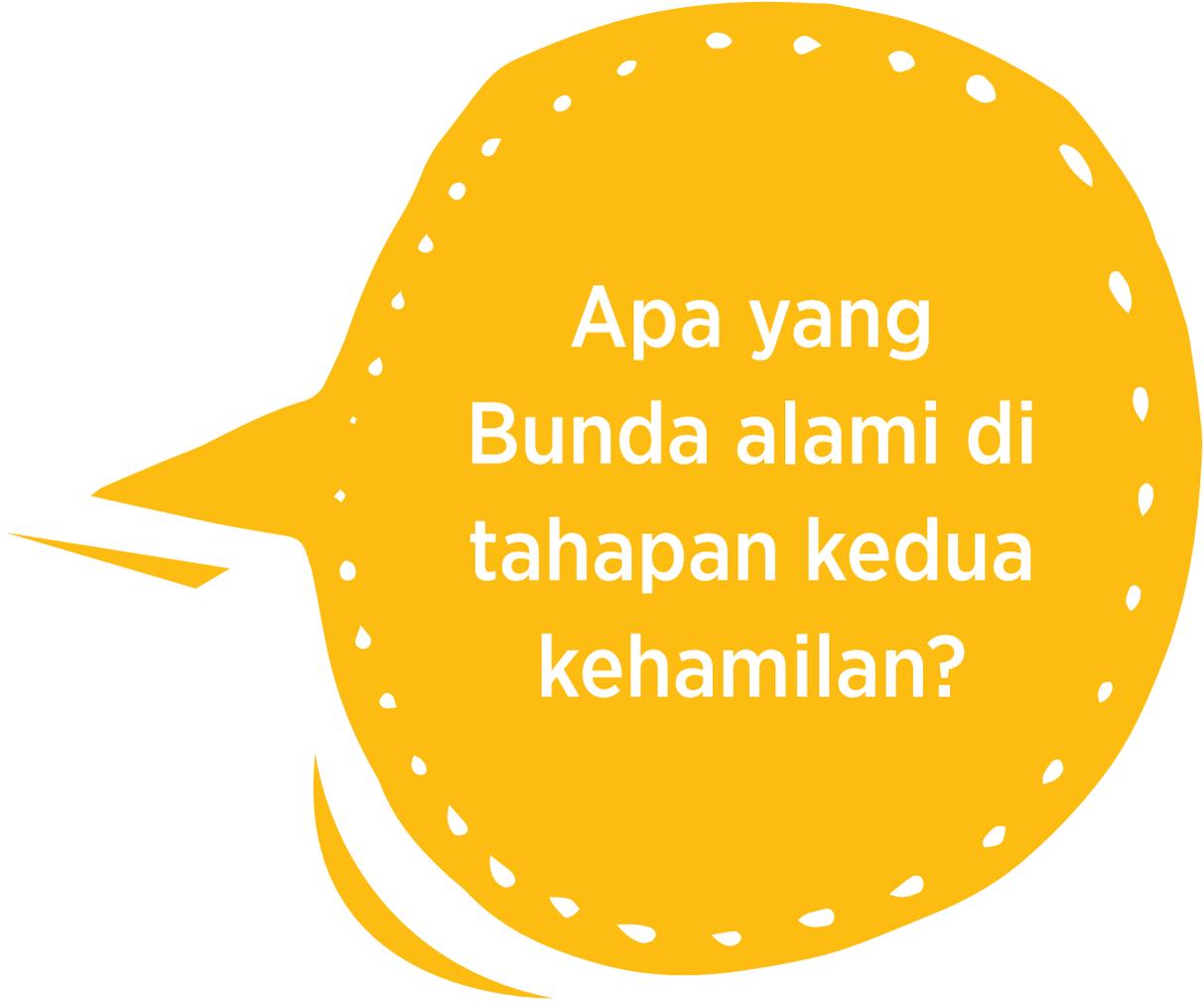




**Tahapan Kedua
Kehamilan**

Wah tak terasa ya Bunda, saat ini telah memasuki kehamilan di tahapan kedua. Bunda tentunya merasa senang karena mampu melewati berbagai keluhan yang dialami di tahap pertama kehamilan. Nah, sekarang saatnya Bunda mempersiapkan diri untuk memasuki tahapan kehamilan selanjutnya.





**Apa yang
Bunda alami di
tahapan kedua
kehamilan?**

Merasa Nyaman

Di tahapan ini, biasanya, Bunda lebih merasa nyaman dan senang dengan kondisi kehamilan Bunda. Mengapa?

- Karena mual, muntah, dan pusing yang Bunda rasakan semakin berkurang.
- Bunda sudah bisa menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang ada.
- Bunda merasa lebih bersemangat dalam menjalani kegiatan.

- Di awal bulan kelima, Bunda pun mulai merasakan adanya denyutan di dalam perut, yang menandakan adanya pergerakan dari sang janin.



Perasaan Takut dan Bingung

Selain merasa nyaman, terkadang Bunda juga merasa takut. Mengapa?

- Mengingat nafsu makan Bunda mulai meningkat, biasanya Bunda mulai merasa khawatir dengan adanya penambahan berat badan.
- Terkadang Bunda juga takut apakah janin dapat tumbuh dengan normal atau tidak,

gizinya tercukupi atau tidak, dan setelah lahir bayi akan mengalami pertumbuhan normal atau tidak.

- Bunda pun mulai merasa bingung dengan adanya beberapa perubahan fisik yang dialami, seperti perubahan warna kulit di area tertentu, dan munculnya guratan merah di sekitar perut.
- Saat janin tidak menendang, terkadang Bunda juga merasa cemas dan memikirkan apakah janin baik-baik saja.

Lalu, apa yang
sebaiknya Bunda
lakukan saat
kehamilan
tahap kedua?



Mengecek kehamilan ke dokter atau bidan untuk lebih memastikan pertumbuhan dan perkembangan janin Bunda saat ini

Tetap berpikiran positif dengan membayangkan berbagai hal yang akan Bunda lewati. Yakin bahwa janin di dalam perut tumbuh dengan normal dan baik-baik saja

Walaupun Bunda sudah merasa nyaman dengan kondisi fisik Bunda, tetapi ada baiknya Bunda tetap:

- Beristirahat yang cukup dan tetap mengurangi kegiatan yang melelahkan
- Mengonsumsi makanan dengan pola gizi seimbang dan bervariasi, banyak meminum air putih sebagai asupan cairan bagi janin
- Mengenakan pakaian yang lebih longgar dan tidak sesak
- Melakukan olahraga ringan
- Pijat payudara untuk melancarkan ASI pada saat sesudah melahirkan nanti

Perangsangan (stimulasi) janin

- Mengingat perkembangan panca indra janin di tahapan ini semakin berkembang, Bunda bisa memberikan rangsangan untuk janin melalui usapan dan sering mengajaknya bercakap-cakap agar sel otak janin dapat berkembang secara aktif
- Bunda dapat memutar musik yang dapat membawa kenyamanan bagi Bunda dan juga stimulasi perkembangan otak janin.



Apa yang
sebaiknya Ayah
lakukan di
tahap kedua
kehamilan?



Menjaga emosi (perasaan)

Memasuki masa ini, janin juga mulai dapat merasakan emosi yang Bunda alami *Iho*. Perasaan sedih, marah, senang, dan cemas yang Bunda alami dapat berpengaruh pada janin, melalui hormon. Sebaiknya Bunda dapat lebih mengatur luapan emosi yang Bunda alami. Melakukan kegiatan yang menyenangkan cukup membantu mengembangkan emosi yang baik pada janin.

Tetap sering mendengar keluhan atau kondisi Bunda seperti mencoba merasakan apa yang Bunda rasakan selama kehamilan di bulan ke empat hingga ke enam.

Tetap menemani Bunda saat periksa ke dokter/ bidan agar Bunda lebih yakin dan merasa tenang.



Memastikan terpenuhinya asupan gizi yang cukup untuk Bunda. Selain semua zat gizi yang terkandung dalam sayuran, dan buah-buahan, protein juga sangat penting di tahap kedua kehamilan. Mengapa? Karena di bulan keempat, otak janin mulai tumbuh dan berkembang. Protein terkandung dalam kacang-kacangan, ikan, daging sapi, atau ayam.

Ayah juga dapat memberikan rangsangan dengan usapan dan berbicara kepada janin. Ini dilakukan untuk membangun kedekatan Ayah dan anak, sekaligus memberi kenyamanan bagi Bunda dan janin di perut.

Cobalah membuat Bunda senang dengan memberikan pujian yang baik tentang berbagai perubahan bentuk fisik Bunda.



**Tahapan Ketiga
Kehamilan**

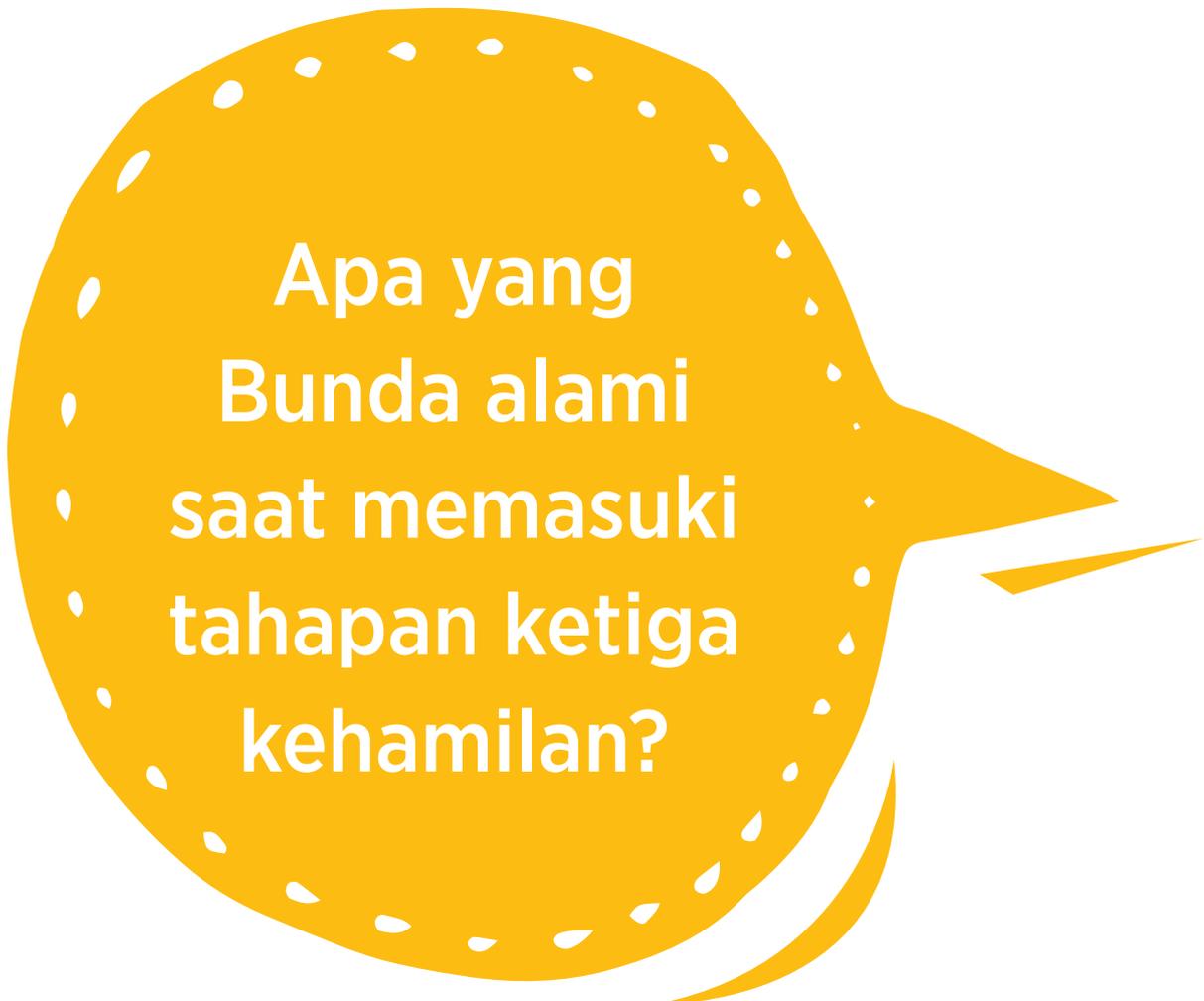
Halo Bunda! wah tak terasa janin di dalam perut Bunda semakin membesar karena saat ini Bunda telah memasuki kehamilan di tahapan ketiga.

Tentunya Bunda merasa sangat senang karena sebentar lagi akan menyambut lahirnya sang buah hati. Akan tetapi, Bunda mungkin mulai merasa takut dengan proses persalinan yang akan dihadapi nanti.

Apakah hal tersebut wajar terjadi?

Mari kita cari tahu!





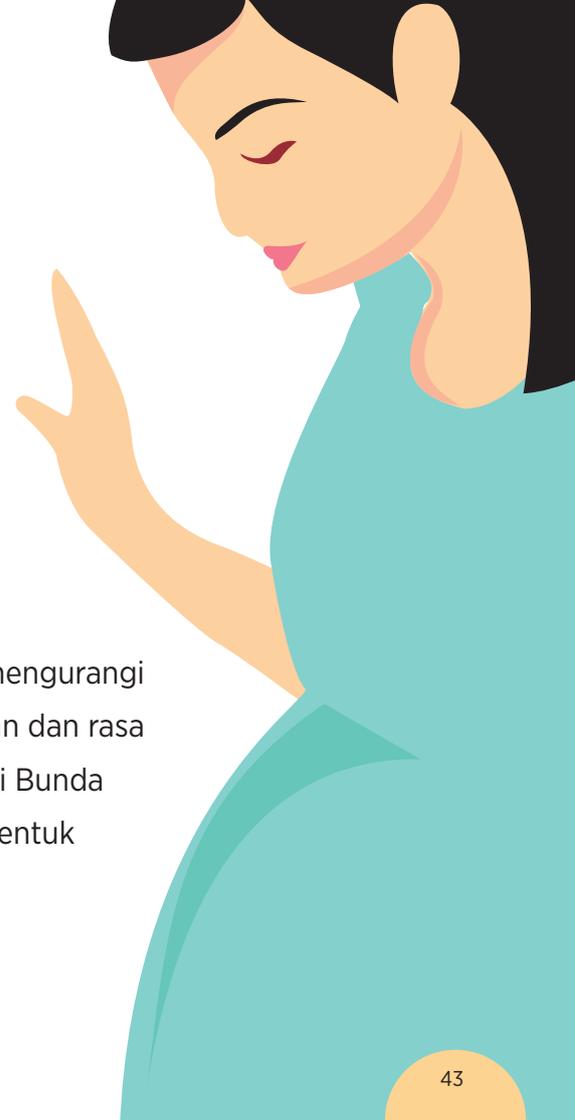
**Apa yang
Bunda alami
saat memasuki
tahap ketiga
kehamilan?**

Merasa tidak nyaman

Dengan semakin membesarnya janin di dalam perut, membuat Bunda merasa berat dan susah bergerak, dada terasa sesak, sering buang air kecil, payudara mengencang, kaki membesar, kram, dan susah tidur. Kondisi seperti ini tentunya sering kali membuat Bunda merasa tidak nyaman.

Pertambahan berat badan yang semakin cepat, juga sering membuat Bunda merasa tidak menarik

sehingga mengurangi kenyamanan dan rasa percaya diri Bunda terhadap bentuk tubuh.





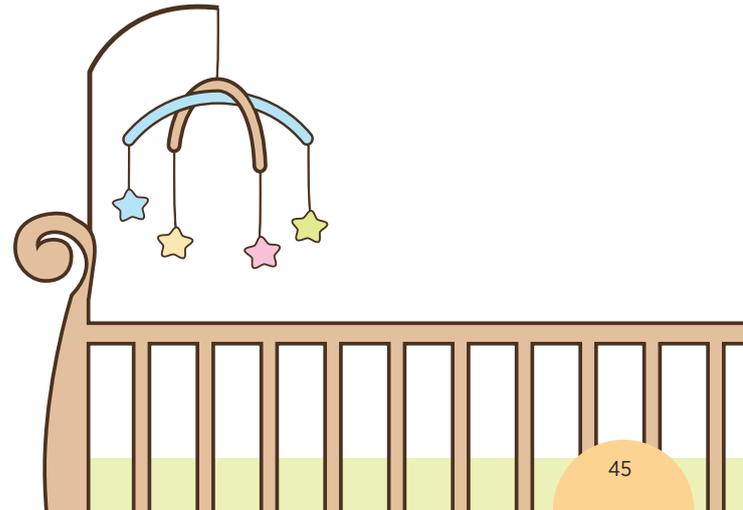
Merasa cemas

Seperti kebanyakan wanita hamil lainnya, mungkin Bunda akan merasa takut dan cemas saat mengetahui bahwa sebentar lagi Bunda akan mendekati masa persalinan. Beberapa hal yang sering ditakutkan ialah:

- Membayangkan rasa sakit yang akan dialami saat proses melahirkan
- Adanya proses kelahiran yang tidak sesuai dengan harapan
- Sebagian besar Ayah dan Bunda

menginginkan proses kelahiran secara normal. Akan tetapi dalam pelaksanaannya nanti, Bunda tidak bisa memungkiri apabila harus melahirkan secara operasi.

- Perasaan tidak siap dan tidak mampu merawat sang buah hati





Merasa Bingung

Selain cemas, Bunda juga sering merasa bingung tentang apa saja yang perlu dipersiapkan untuk menyambut kelahiran sang buah hati nanti.

Merasa tidak mandiri

Dengan mulai terbatasnya gerakan, Bunda merasa tidak mandiri karena sering meminta bantuan dari orang lain untuk melakukan beberapa kegiatan.

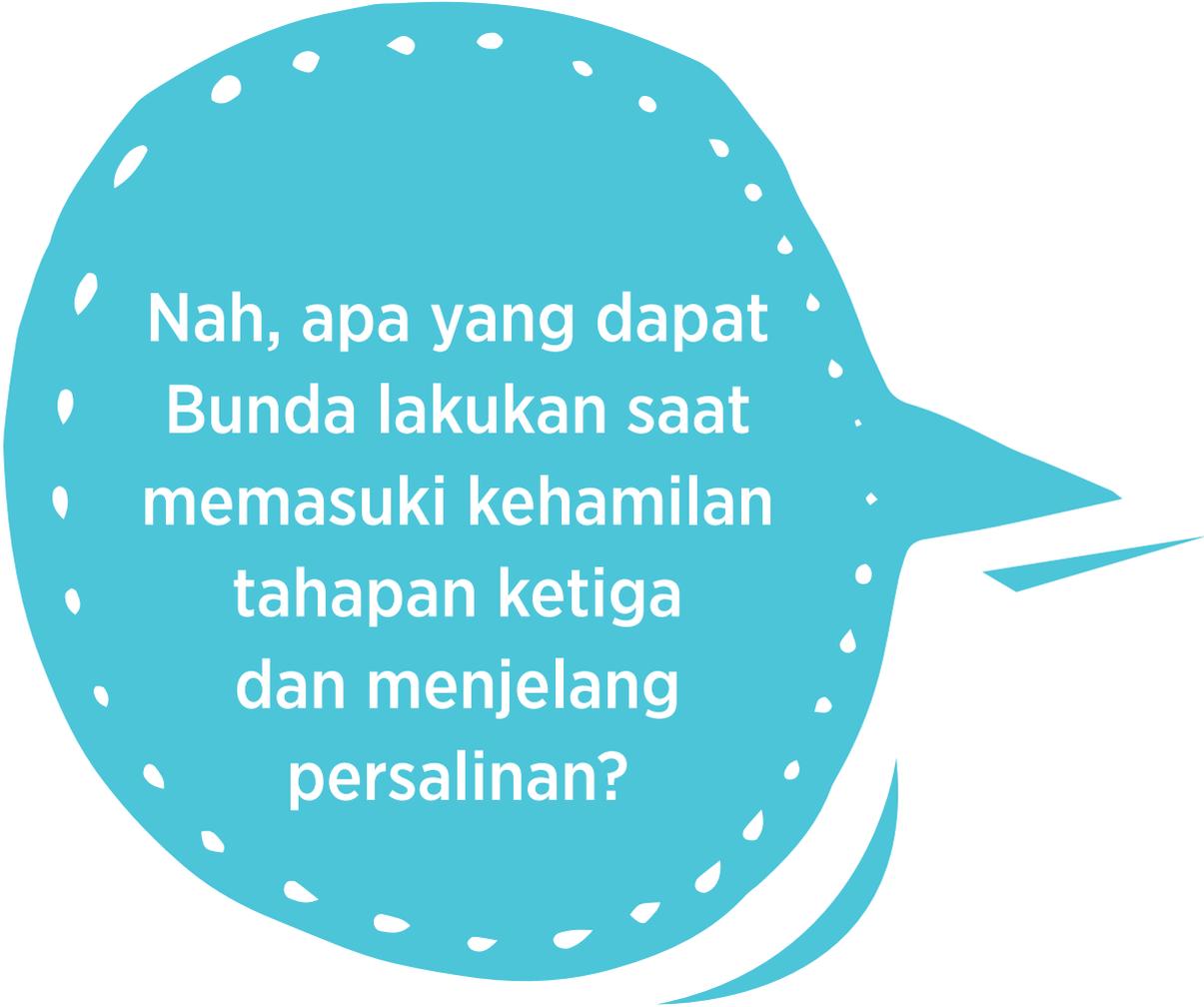
Merasa senang

Mengapa? Karena sebentar lagi Ayah dan Bunda akan bertemu dengan sang buah hati. Masa sulit yang dialami selama ini akan dapat terlewati dan tergantikan oleh lahirnya sang buah hati.

Rasa takut, tidak nyaman, cemas, bingung, merupakan hal yang wajar dialami kembali oleh sebagian besar wanita hamil saat memasuki tahapan ketiga dan menjelang proses

melahirkan. Jangan khawatir, Bunda pasti dapat melaluinya. Yang perlu diingat adalah melahirkan bukanlah sebuah beban. Banyak cara yang dapat Ayah dan Bunda lakukan untuk dapat mengurangi rasa tidak nyaman tersebut.





**Nah, apa yang dapat
Bunda lakukan saat
memasuki kehamilan
tahap ketiga
dan menjelang
persalinan?**

Persiapan mental

- Untuk mengurangi rasa cemas, Bunda sebaiknya banyak berpikir positif dengan membayangkan hal-hal baik yang Bunda alami. Misalnya; membayangkan betapa beruntungnya Bunda bisa memiliki keturunan dan adanya suami serta keluarga yang selalu memberikan perhatian.
- Untuk mengurangi rasa bingung yang Bunda alami, carilah informasi sebanyak mungkin seputar persiapan

kelahiran. Bisa dengan bertanya kepada dokter atau bidan dan membaca buku. Dengan begitu, Bunda akan banyak memiliki bekal informasi sehingga lebih siap untuk menghadapi proses persalinan nanti.



- Ceritakan berbagai keluhan dan ketakutan yang Bunda rasakan. Carilah dukungan dari orang terdekat Bunda agar lebih merasa nyaman dan tenang.
- Kurangi rasa takut dan cemas yang berlebihan terhadap rasa sakit yang akan Bunda alami selama proses melahirkan. Bagaimana pun si kecil akan lahir dan Bunda pasti akan mampu melewati seluruh proses tersebut.
- Untuk memberikan kedekatan bagi ibu dan janin, Bunda dapat sering berbicara dengan janin. Hal ini dapat memberikan ketenangan dan membantu proses kelahiran nanti.
- Melakukan kedekatan spiritual dengan Tuhan. Berdoalah untuk mendapatkan hal-hal terbaik selama kehamilan hingga kelancaran proses persalinan nanti.

- Meyakinkan diri bahwa Bunda bisa melahirkan secara normal. Tanyakan juga perkembangan janin Bunda pada dokter atau bidan.

- Apabila dokter menyarankan untuk melahirkan secara operasi karena kondisi tertentu, Bunda tidak perlu merasa takut atau cemas. Yakinlah bahwa ini sudah merupakan cara yang terbaik bagi kesehatan Bunda dan sang buah hati.
- Bunda juga bisa mencari info tentang bagaimana merawat bayi, dan mencarikan nama si kecil untuk lebih mengurangi rasa bingung dan cemas yang Bunda rasakan.



Persiapan Fisik

- Tetap beristirahat yang cukup dan melakukan olahraga ringan, bisa dengan mengikuti senam hamil serta berjalan kaki.
- Tetap makan dengan asupan gizi yang dibutuhkan, dan banyak minum air putih. Makanlah sayuran dan buah-buahan, juga protein yang terkandung dalam lauk makan

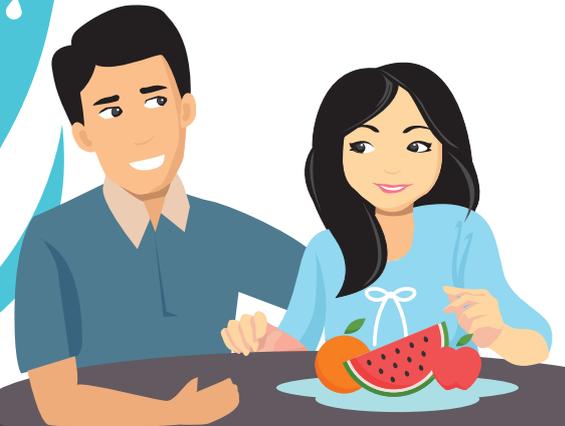
Persiapan Lain

- Memilih tempat bersalin
- Hal ini terkait juga dengan tenaga medis (dokter atau bidan) yang mendukung proses persalinan Bunda
- Menanyakan kepada dokter atau bidan tentang tanggal perkiraan persalinan
- Menyiapkan dokumen yang dibutuhkan, seperti KTP dan Kartu Keluarga.

- Memastikan Ayah akan menemani selama proses persalinan nanti
- Menyiapkan pakaian untuk Bunda dan beberapa keperluan untuk bayi, meliputi 2--3 helai pasang pakaian, popok, selimut bayi, bedong, pompa asi, botol asi



Apa yang
sebaiknya Ayah
lakukan di
tahapan ketiga
kehamilan?



- Memberikan perhatian dengan menanyakan apa yang bunda rasakan
- Mendengarkan dengan sabar berbagai keluhan yang dirasakan Bunda, di bulan ke tujuh hingga menjelang persalinan nanti
- Mencari informasi dan berdiskusi dengan dokter/bidan sebanyak

mungkin tentang proses persalinan

Misalnya: apa yang perlu dipersiapkan, bagaimana efek dari melahirkan secara normal dan operasi serta berapa biaya yang diperlukan. Hal ini akan sangat berguna untuk membantu Ayah dalam mengambil keputusan tentang proses persalinan Bunda nanti.

Memastikan terpenuhinya berbagai kebutuhan persalinan

- Lebih terbuka tentang biaya persalinan

Menjadi Ayah *Siaga*, yang selalu ada di samping Bunda kapan saja dibutuhkan. Mengapa?

- Karena proses melahirkan bisa terjadi sewaktu-waktu di bulan apa saja. Tergantung pada kondisi Bunda dan janin. Untuk itu, Ayah sebaiknya mudah dihubungi dan tidak pergi ke luar kota

- Mendampingi Bunda saat berolahraga dan mengikuti senam hamil



Mendukung dan menyemangati Bunda akan proses melahirkan secara normal.

- Walaupun harus melahirkan secara operasi, tetaplah berikan dukungan. Yakinkan juga bahwa hal tersebut merupakan cara yang terbaik bagi kesehatan sekaligus keselamatan bunda dan janin.

Mendukung Bunda untuk melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) dan pemberian ASI Eksklusif.

- Pastikan Bunda memiliki gizi yang cukup agar ASI dapat keluar dengan lebih lancar.

IMD adalah proses menyusui yang dimulai secepatnya, dengan cara segera setelah lahir Bayi ditengkurapkan di dada ibu sehingga kulit ibu melekat pada kulit bayi dan dibiarkan selama minimal satu jam atau sampai menyusui awal selesai.

Tanda Bahaya pada Kehamilan

Ada beberapa hal yang perlu diwaspadai dalam masa kehamilan dan Ayah perlu membawa Bunda ke puskesmas, rumah sakit, dokter dan bidan. Adapun tanda-tanda bahaya dalam kehamilan adalah:

- **Muntah terus dan tidak mau makan**
- **Demam tinggi**
- **Bengkak kaki, tangan dan wajah, atau sakit kepala disertai kejang**



- 
- **Janin dirasakan kurang bergerak jika dibandingkan dengan sebelumnya**
 - **Perdarahan pada hamil muda dan hamil tua**
 - **Air ketuban keluar sebelum waktunya**

Sumber Buku Kesehatan Ibu dan Anak
Kementerian Kesehatan



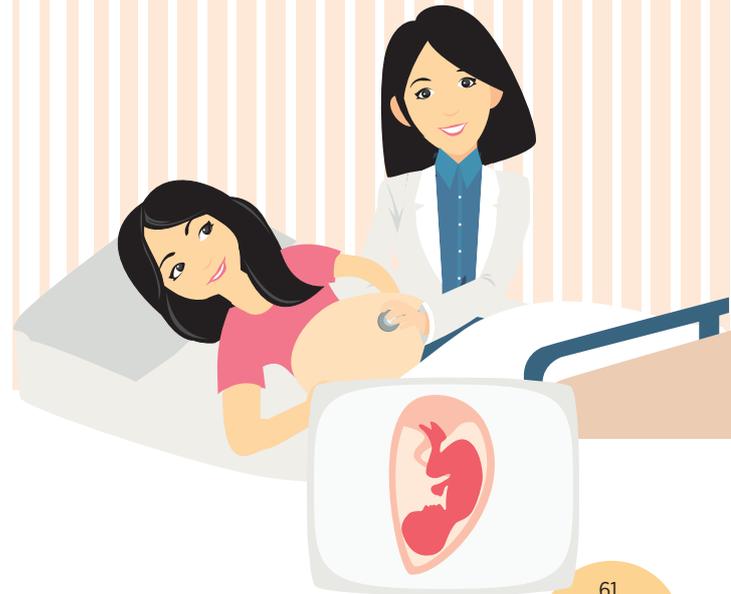
Fakta dan Mitos

Pemeriksaan USG

Mitos: Pemeriksaan USG dapat membahayakan janin dalam kandungan.

Fakta: Pemeriksaan USG merupakan pemeriksaan yang aman karena menggunakan gelombang ultrasonik. Dengan pemeriksaan USG, Bunda dan dokter bisa mengetahui kondisi janin secara lebih jelas sehingga dapat meningkatkan ikatan batin dan kasih sayang yang lebih kuat. Selain itu, dengan pemeriksaan USG, dapat

diketahui permasalahan yang dialami sehingga penanganan dapat lebih dilakukan secara lebih cepat.





Minum air kelapa

Mitos: Jika meminum air kelapa hijau, bayi terlahir putih bersih.

Fakta: Air kelapa memang mampu menetralkan lemak di dalam air ketuban, tetapi belum tentu membuat kulit bayi menjadi putih bersih, karena jenis dan warna kulit bayi menurun dari orang tua.

Memakan kacang hijau/ kedelai

Mitos: Jika memakan kacang hijau/ kedelai pertumbuhan rambut anak menjadi lebat



Fakta: pertumbuhan rambut anak menurun dari orang tua.

Menyematkan peniti pada baju bayi dan Bunda

Mitos: Jika menyematkan peniti pada baju bayi dan Bunda, dapat melindungi Bunda dan janin dari gangguan buruk.

Fakta: Hal itu justru dapat membahayakan Bunda dan janin. Cara yang tepat dan aman untuk menghilangkan gangguan buruk adalah dengan melakukan pendekatan spiritual kepada Tuhan.

Meminum air es

Mitos: Jika meminum air es bayi menjadi gemuk dan besar.

Fakta: Air es tidak membuat bayi menjadi besar, tetapi ketika di dalam minuman dingin tersebut terdapat kandungan gula yang tinggi, maka hal itu dapat memicu kegemukan pada ibu dan janin.

Melakukan hubungan intim

Mitos: Jika melakukan hubungan intim dapat berpengaruh buruk pada perkembangan janin.

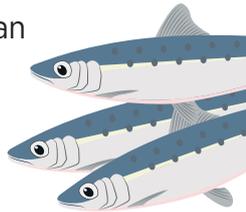


Fakta: Janin dilindungi oleh lapisan rahim yang kuat. Selama tidak terjadi kontraksi, melakukan hubungan intim dapat saja dilakukan, asal dengan cara yang aman bagi ibu dan janin.

Makan ikan

Mitos: makan ikan, bayi bisa bau amis

Fakta: Makan ikan saat hamil penting dilakukan sebab ikan dan makanan laut mengandung asam lemak tidak jenuh yang sangat bermanfaat untuk kesehatan ibu dan janin.



NARAHUBUNG

**Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga
Jalan Jenderal Sudirman,
Gedung C Lantai 13 Senayan Jakarta 10270
Pos-el: sahabatkeluarga@kemdikbud.go.id
Telp/Fax: 021-5703336**



<https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

2018