BIDADARI KELUARGA

VERSI 2

MANUAL BOOK

DINAS KESEHATAN
KABUPATEN DHARMASRAYA
2023

PERIKSA KEHAMILAN

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

- 1 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester pertama kehamilan hingga 12 minggu ☐
- 2 kali pemeriksaan pada trimester kedua kehamilan di atas 12 minggu sampai 24 minggu ☐
- 3 kali pemeriksaan pada trimester ketiga kehamilan di atas 24 minggu sampai 40 minggu (dengan salah satu diantaranya dilakukan oleh dokter) ☐

Pastikan ibu hamil mendapatkan pelayanan pemeriksaan kehamilan yang meliputi;

1. Penimbangan Berat Badan dan Ukur Tinggi Badan ☐



- Ukur tinggi badan ibu untuk menentukan status gizi dan risiko persalinan
- Pantau kenaikan berat badan sesuai dengan grafik peningkatan berat badan ☐



2. Ukur Tekanan Darah

- Ada/ tidaknya Hipertensi (Hipertensi, jika tekanan darah ⩾140/90 mmHg) ☐



3. Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) ☐

- Risiko Kurang Energi Kronis jika LiLA <23,5 cm

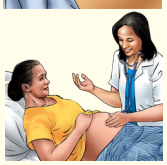


4. Ukur Tinggi Fundus Uteri/ Tinggi Rahim ☐



5. Pemeriksaan Presentasi Janin dan Denyut Jantung Janin ☐

Untuk melihat kelainan letak janin atau masalah lain



6. Skrining status imunisasi Tetanus dan pemberian imunisasi bila diperlukan ☐



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

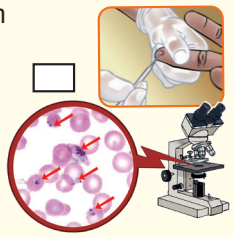
7. Beri Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari selama hamil ☐

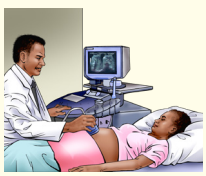
- Periksa kandungan TTD sedikitnya berisi 60mg Zat Besi dan 400 microgram Asam Folat



8. Periksa laboratorium dan USG: ☐

- Pemeriksaan kadar Hemoglobin, pemeriksaan darah lain sesuai indikasi
- Protein urine
- Deteksi kondisi kehamilan dan janin dengan Ultrasonografi/ USG ☐





9. Tata laksana/ penanganan kasus ☐

- Apabila ditemukan masalah, segera ditangani atau dirujuk



10. Temu wicara/ konseling ☐

- Dilakukan pada saat ibu melakukan pemeriksaan kehamilan



IKUTI KELAS IBU HAMIL

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



Tanyakan pada petugas kesehatan jadwal dan tempat pelaksanaan Kelas Ibu

ABSENSI KEHADIRAN KELAS IBU HAMIL

No.	Tanggal	Paraf Kader
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

PERAWATAN SEHARI-HARI IBU HAMIL

1. Makan beragam makanan secara proporsional sesuai hal 20. ☐

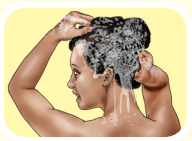
Minum TTD (Tablet Tambah Darah) satu tablet setiap hari selama kehamilannya.



2. Menjaga kebersihan diri: ☐

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

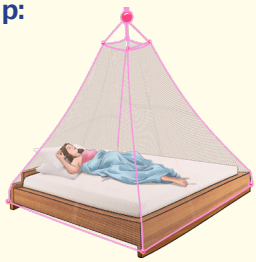






3. Istirahat yang cukup:

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



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



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

YANG HARUS DIHINDARI IBU SELAMA HAMIL



Kerja berat

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





Merokok atau terpapar asap rokok

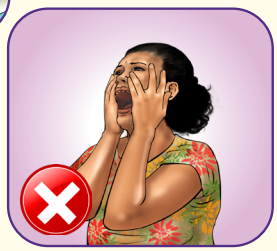


Ibu hamil minum obat tanpa resep dokter



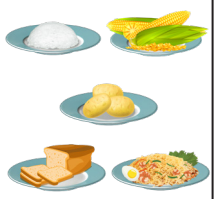
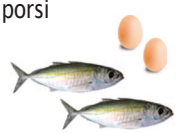
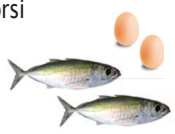
Minum minuman beralkohol dan jamu

Stress berlebihan



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

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU HAMIL UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Hamil Trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 dan 3	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	6 porsi 	1 porsi = 100 g atau ¾ gelas nasi 1 porsi = 125 g atau 3 buah jagung ukuran sedang 1 porsi = 210 g atau 2 kentang ukuran sedang 1 porsi = 120 g atau 1 ½ potong singkong 1 porsi = 70 g atau 3 iris roti putih 1 porsi = 200 g atau 2 gelas mie basah
Protein hewani seperti: Ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/lemak	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Batasi konsumsi garam(hingga 1 sendok teh/ hari dan minum air putih 8 - 12 gelas per hari

Catatan:
Petugas kesehatan menjelaskan porsi makan disesuaikan dengan bahan lokal

Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik

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



Manfaat aktivitas fisik dan latihan fisik bagi Ibu hamil:



Jenis latihan fisik yang diperbolehkan menurut usia kehamilan:

- Trimester 1 (0-12 minggu): pemanasan/ + stretching, aerobic, kegel exercise, pendinginan/+ stretching
- Trimester 2 (13-28 minggu): pemanasan/ + stretching, aerobic, kegel exercise, senam hamil, pendinginan/+ stretching
- Trimester 3 (29-40 minggu): pemanasan/ + stretching, kegel exercise, senam hamil, pendinginan/+ stretching



TANDA BAHAYA PADA KEHAMILAN ☐

Jika ada salah satu atau lebih tanda bahaya/ masalah lain pada masa kehamilan, segera bawa ibu hamil ke rumah sakit



Janin dirasakan kurang bergerak dibandingkan sebelumnya



Nyeri ulu hati dan atau mual muntah, tidak mau makan



Demam tinggi





Sakit kepala, dan atau pandangan kabur dan atau kejang disertai atau tanpa bengkak pada kaki, tangan dan wajah.



Air ketuban keluar sebelum waktunya



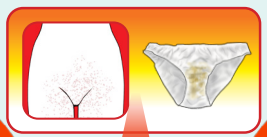
Pendarahan pada hamil muda atau hamil tua

MASALAH LAIN PADA MASA KEHAMILAN: ☐



Demam, menggigil dan berkeringat. Bila ibu berada di daerah endemis malaria, menunjukkan adanya gejala penyakit malaria.

Terasa sakit pada saat kencing atau keluar keputihan atau gatal-gatal di daerah kemaluan.





Sulit tidur dan cemas berlebihan.

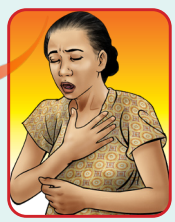




Batuk lama (lebih dari 2 minggu).

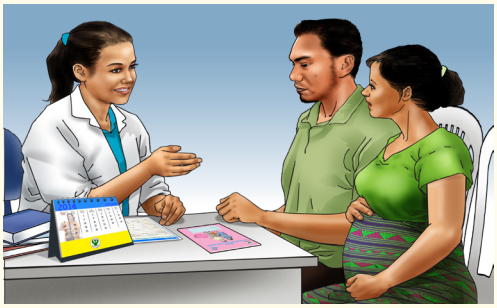


Diare berulang.



Jantung berdebar-debar atau nyeri di dada.

PERSIAPAN MELAHIRKAN (BERSALIN)



☐ Tanyakan kepada bidan dan dokter tanggal perkiraan persalinan.

☐ Suami atau keluarga mendampingi ibu saat periksa kehamilan.



☐ Persiapkan tabungan atau dana cadangan untuk biaya persalinan dan biaya lainnya.

☐ Siapkan Kartu Jaminan Kesehatan Nasional.

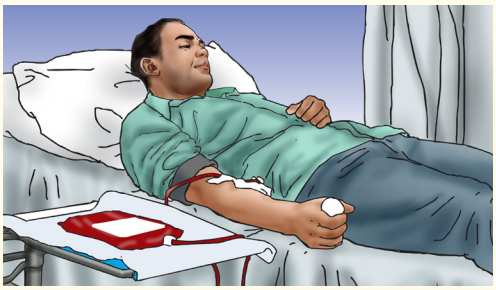
☐ Untuk memperoleh Kartu JKN, daftarkan diri anda ke kantor BPJS Kesehatan setempat, atau tanyakan ke petugas Puskesmas.



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



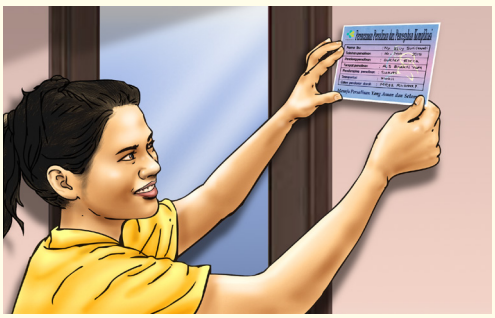
☐ Siapkan KTP, Kartu Keluarga, dan keperluan lain untuk ibu dan bayi yang akan dilahirkan.



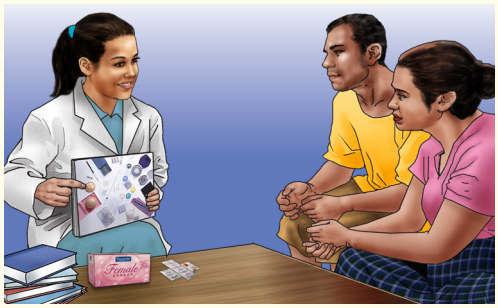
☐ Siapkan lebih dari 1 orang yang memiliki golongan darah yang sama dan bersedia menjadi pendonor jika diperlukan.



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



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



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

TANDA AWAL PERSALINAN

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



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



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

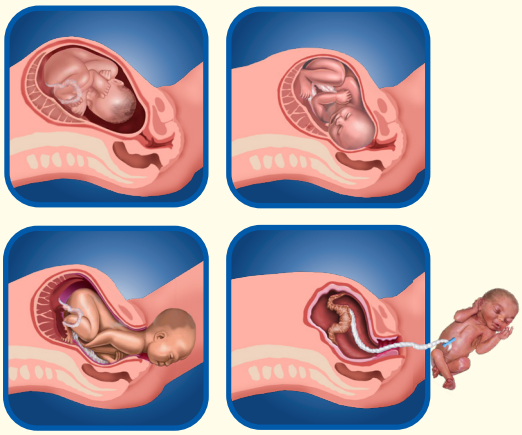


PROSES MELAHIRKAN

- ☐ Tanda-tanda akan bersalin didahului dengan mulas teratur, semakin lama semakin kuat



- ☐ Kehamilan pertama, biasanya bayi baru lahir setelah 12 jam sejak mulas-mulas. Kehamilan kedua dan berikutnya biasanya bayi lahir lebih cepat dibandingkan anak pertama



- ☐ Ibu berhak memilih didampingi atau tidak, dan berhak memilih siapa pendampingnya.
- ☐ Ibu berhak memilih posisi persalinan yang dinginkan, diskusikan dengan petugas posisi yang aman
- ☐ Jika terasa ingin buang air besar, segera beritahu petugas
- ☐ Untuk mengurangi rasa sakit ketika bersalin, tarik nafas melalui hidung dan keluarkan lewat mulut



- ☐ Segera setelah bayi lahir, dilakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dengan cara kontak kulit ke kulit antara bayi dan ibunya segera dalam waktu 1 jam setelah kelahiran dan berlangsung selama 1 jam.

TANDA BAHAYA PADA PERSALINAN

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

Pendarahan lewat jalan lahir



Ibu mengalami kejang



Air ketuban hijau dan berbau







Tali pusar atau tangan bayi keluar dari jalan lahir



Ibu gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat



Ibu tidak kuat mengejan

DEPRESI PASCA MELAHIRKAN



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

1. *Baby blues* terjadi setelah melahirkan dan memuncak dalam beberapa hari hingga 2 minggu

   Gejala: suasana perasaan tidak stabil, mudah menangis, sulit tidur, mudah cemas dan mudah tersinggung
2. Depresi pasca melahirkan yang terjadi sekitar 4 minggu setelah melahirkan, minimal selama 2 minggu berturut-turut

   Gejala: merasa sangat sedih, tertekan, sulit konsentrasi, gangguan tidur, tidak selera makan/banyak makan, mudah tersinggung, mudah marah, merasa lelah, tidak bergairah pada aktivitas harian, perasaan bersalah, khawatir tidak dapat menjadi ibu yang baik, pikiran untuk melukai diri/bayinya dan merasa menderita terhadap gejala yang dialami
3. Depresi pasca melahirkan yang terjadi dalam 2 minggu pasca melahirkan, secepatnya 48–72 jam pertama pasca melahirkan.

   Gejala: mudah tersinggung, perubahan perasaan dan perilaku yang tidak serasi/sesuai, gangguan tidur, berhalusinasi dan mengalami waham/delusi.

Pencegahan



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

Penanganan



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

PERAWATAN IBU NIFAS



1. Perawatan ibu nifas mulai 6 jam sampai 42 hari pasca bersalin oleh tenaga kesehatan minimal 4 kali kunjungan nifas).
   - ☐ Pertama: 6 jam – 2 hari setelah persalinan
   - ☐ Kedua: 3 – 7 hari setelah persalinan
   - ☐ Ketiga: 8 – 28 hari setelah persalinan
   - ☐ Keempat 29–42 hari setelah persalinan
2. Pelayanan kesehatan ibu nifas meliputi:
   - ☐☐☐☐ Menanyakan kondisi ibu nifas secara umum
   - ☐☐☐☐ Pengukuran tekanan darah, suhu tubuh, pernapasan, dan nadi
   - ☐☐☐☐ Pemeriksaan lokhia dan perdarahan
   - ☐☐☐☐ Pemeriksaan kondisi jalan lahir dan tanda infeksi
   - ☐☐☐☐ Pemeriksaan kontraksi rahim dan tinggi fundus uteri
   - ☐☐☐☐ Pemeriksaan payudara dan anjuran pemberian ASI Eksklusif
   - ☐☐ Pemberian kapsul vitamin A (2 kapsul)
   - ☐☐☐☐ Pelayanan kontrasepsi Pasca Persalinan
   - ☐☐☐☐ Konseling.
   - ☐☐☐☐ Tatalaksana pada ibu nifas sakit atau ibu nifas dengan komplikasi.
   - ☐☐☐☐ Memberikan nasihat yaitu:





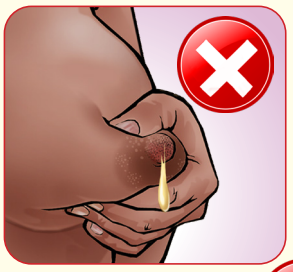




1. Makan makanan yang beraneka ragam yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah-buahan. Sesuai proporsional sesuai hal. 32
2. Kebutuhan air minum pada ibu menyusui pada 6 bulan pertama adalah 14 gelas sehari dan pada 6 bulan kedua adalah 12 gelas sehari.
3. Menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan daerah kemaluan, ganti pembalut sesering mungkin.
4. Istirahat cukup, saat bayi tidur ibu istirahat
5. Melakukan aktivitas fisik pasca melahirkan dengan intensitas ringan sampai sedang selama 30 menit, frekuensi 3 – 5 kali dalam seminggu
6. Bagi ibu yang melahirkan dengan cara operasi caesar maka harus menjaga kebersihan luka bekas operasi. Latihan fisik dapat dilakukan setelah 3 (tiga) bulan pasca melahirkan.
7. Cara menyusui yang benar dan hanya memberi ASI saja selama 6 bulan.
8. Perawatan bayi yang benar.
9. Jangan membiarkan bayi menangis terlalu lama, karena akan membuat bayi stress.
10. Lakukan stimulasi komunikasi dengan bayi sedini mungkin bersama suami dan keluarga
11. Untuk berkonsultasi kepada tenaga kesehatan untuk pelayanan KB setelah persalinan.

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

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





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



Latihan fisik dengan posisi telungkup



Mengikat perut terlalu kencang

Menempelkan daun-daunan pada kemaluan karena akan menimbulkan infeksi



TANDA BAHAYA PADA IBU NIFAS

Bila ditemukan salah satu atau lebih tanda bahaya, maka SEGERA BAWA ibu nifas ke rumah sakit

Demam lebih dari 2 hari





Pendarahan lewat jalan lahir



Keluar cairan berbau dari jalan lahir





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



Nyeri ulu hati, mual muntah, sakit kepala, pandangan kabur, kejang dengan atau tanpa bengkak pada kaki, tangan dan wajah



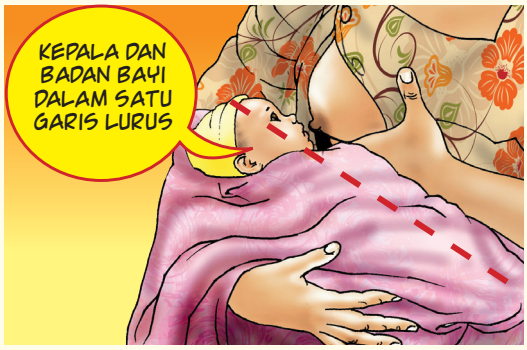
Payudara bengkak, merah disertai rasa sakit

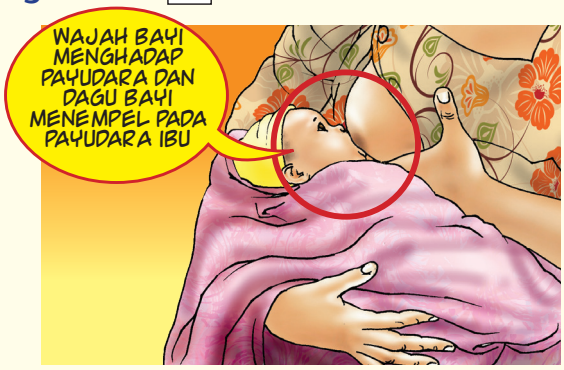
MENYUSUI BAYI bermanfaat untuk pemulihan rahim, kesehatan payudara & ASI adalah gizi terbaik bagi bayi

Cara menyusui yang benar: ☐

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

Posisi dan pelekatan menyusui yang benar ☐





POSISI

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

PELEKATAN

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

Posisi Menyusui Bayi Kembar: ☐





CARA MEMERAH DAN MENYIMPAN ASI

Cuci tangan dengan sabun sebelum memerah ASI







Sebelum diberikan kepada bayi, rendam dalam wadah berisi air hangat











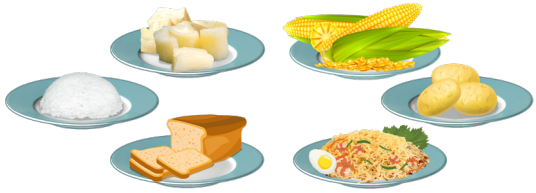
Gunakan gelas kaca/keramik dan mangkok kaca/keramik jangan menggunakan bahan dari plastik ataupun melamin.

Penyimpanan ASI Perah (ASIP)

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

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

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU MENYUSUI UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Menyusui (0 – 12 bulan)	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	6 porsi 	1 porsi = 100 g atau ¾ gelas nasi 1 porsi = 125 g atau 3 buah jagung ukuran sedang 1 porsi = 210 g atau 2 kentang ukuran sedang 1 porsi = 120 g atau 1 ½ potong singkong 1 porsi = 70 g atau 3 iris roti putih 1 porsi = 200 g atau 2 gelas mie basah
Protein hewani seperti: Ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100–190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/ lemak	6 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

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

Catatan:
Konsultasikan porsi makan kepada tenaga kesehatan, perhatikan Indeks Masa Tubuh

Kapan saja harus mencuci tangan:



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

Pentingnya mencuci tangan dengan air bersih dan sabun karena:

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

CARA CUCI TANGAN YANG BENAR

Biasakan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir



Basahi seluruh tangan dengan air bersih mengalir



Gosok Sabun secara merata



Ke telapak, punggung, dan sela–sela jari tangan



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



Bersihkan bagian bawah kuku



Bilas tangan dengan air bersih mengalir



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

KELUARGA BERENCANA

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

Mengapa perlu ikut ber KB? ☐

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

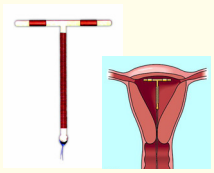
Metode kontrasepsi jangka panjang: ☐

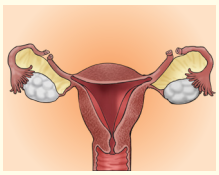
a. Metode Operasi Wanita (MOW), Metode Operasi Pria (MOP)
b. Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)/spiral, jangka waktu penggunaan bisa sampai 10 tahun.
c. Implan (alat kontrasepsi bawah kulit), jangka waktu penggunaan 3 tahun.

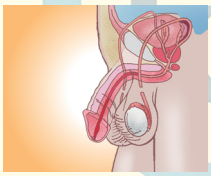
Non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang: ☐

a. Kontrasepsi suntik 3 bulan diberikan setelah 6 minggu pasca persalinan. Untuk ibu menyusui, tidak disarankan menggunakan KB suntik 1 bulan, karena akan mengganggu produksi ASI
b. Pil KB.
c. Kondom

Metode Kontrasepsi Jangka Panjang



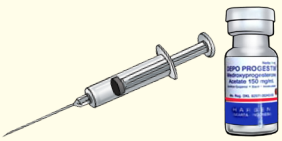




Metode kontrasepsi jangka panjang sangat efektif untuk jangka waktu yang lebih lama

Non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang





Kondom dapat melindungi dari kehamilan dan penyakit Infeksi Menular Seksual (IMS)





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

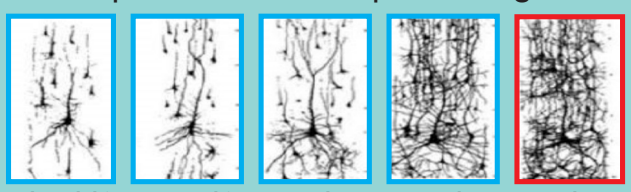
PERNYATAAN	PARAF
Bersedia menggunakan KB pasca salin	

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

TERIMA KASIH
KELUARGA TERKASIH
IbuHamil,Bersalin,NifasSehatSelamat



2 tahun pertama masa emas perkembangan otak



Jelang lahir | Baru Lahir | 3 Bulan | 6 Bulan | 2Tahun

Penuhi Hak Kesehatan Anak, berikan kasih sayang, ASI eksklusif, gizi seimbang, stimulasi perkembangan, imunisasi, vitamin A dan pelayanan kesehatan lainnya

Catatan

