

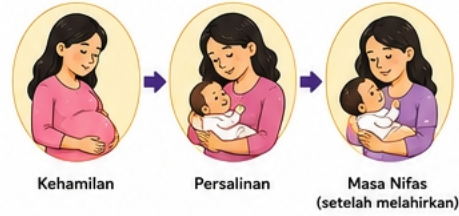
KESEHATAN IBU

Setiap Ibu Sehat, Setiap Bayi Hebat!

APA ITU KESEHATAN IBU?

Kesehatan ibu adalah kesehatan perempuan selama masa kehamilan, persalinan, dan setelah melahirkan (nifas).

Setiap tahap seharusnya menjadi pengalaman yang positif, agar ibu dan bayi mencapai potensi terbaiknya dalam kesehatan dan kesejahteraan.



Dukungan dan perawatan yang baik di ketiga tahap membuat ibu lebih sehat, bayi lebih sehat, dan keluarga lebih bahagia.

Setiap kehamilan dan persalinan itu unik.

Meskipun ada kemajuan dalam 20 tahun terakhir,

sekitar 287.000 wanita meninggal

saat hamil, melahirkan, atau setelah melahirkan di tahun 2020.

Angka ini masih terlalu tinggi dan tidak dapat diterima.

Mengakhiri kematian ibu yang dapat dicegah harus menjadi prioritas utama dunia.

Namun, kesehatan ibu tidak hanya soal bertahan hidup. Kita juga harus mencegah cedera dan kecacatan, serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu.

Setiap ibu berhak mendapatkan perawatan yang menghargai, berkualitas, dan tanpa diskriminasi.

Mengatasi ketidaksetaraan—termasuk hak kesehatan seksual dan reproduksi serta kesetaraan gender—adalah kunci agar semua ibu mendapatkan perawatan yang layak.

TUJUAN PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN (SDGs) UNTUK KESEHATAN IBU

3.1



Menurunkan rasio kematian ibu menjadi rata-rata global kurang dari 70 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030.

3.8



Mencapai cakupan kesehatan semesta (universal health coverage).

Target ini tidak akan tercapai tanpa cakupan kesehatan reproduksi, ibu, bayi baru lahir, dan anak untuk semua.

APA YANG BISA KITA LAKUKAN?



Periksa kehamilan secara rutin ke tenaga kesehatan.



Makan bergizi seimbang dan minum cukup air.



Tetap aktif dan cukup istirahat.



Minta dukungan keluarga dan lingkungan.



Bersalin di fasilitas kesehatan dengan tenaga terlatih.

Ibu Sehat, Keluarga Kuat, Masyarakat Sejahtera!

Pesan Penting

- Setiap ibu berhak mendapatkan perawatan yang menghargai.
- Kenali tanda bahaya dan segera cari pertolongan.
- Dukungan keluarga membuat ibu lebih kuat dan bahagia.
- Bersama kita bisa menurunkan kematian ibu dan mewujudkan generasi yang lebih sehat!

PENYEBAB UTAMA CEDERA DAN KEMATIAN IBU

Langsung (saat hamil & melahirkan)

- Perdarahan berlebihan
- Infeksi
- Tekanan darah tinggi
- Aborsi tidak aman
- Persalinan terhambat

Tidak langsung (akibat kondisi lain)

- Anemia (kurang darah)
- Malaria
- Penyakit jantung
- Dan kondisi penyakit lainnya



Sebagian besar kematian ibu dapat dicegah dengan penanganan tepat waktu oleh tenaga kesehatan terampil di fasilitas yang mendukung.

FAKTA DAN ANGKA



Sekitar 140 juta kelahiran terjadi setiap tahun, dan persalinan yang ditolong tenaga kesehatan terampil meningkat: dari 58% (1990) menjadi 81% (2019).



Kematian akibat komplikasi kehamilan, persalinan, dan setelah melahirkan turun 38% dalam 20 tahun terakhir, namun penurunannya rata-rata hanya 3% per tahun—terlalu lambat.



Masih ada kesenjangan besar di dalam dan antar negara.



Lebih dari setengah kematian ibu terjadi di negara rapuh dan dalam situasi kemanusiaan.



Afrika Sub-Sahara dan Asia Selatan menanggung beban terbesar: 86% dari total kematian ibu global pada 2017.

FOKUS UTAMA WHO



Mengutamakan hak perempuan. Perencanaan kesehatan harus berpusat pada nilai dan pilihan perempuan.



Melibatkan dan memberdayakan perempuan, keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan untuk perawatan yang berkualitas.



Mempromosikan kesehatan di seluruh perjalanan: sebelum hamil, saat hamil, persalinan, dan setelah melahirkan.



Termasuk gizi yang baik, deteksi dan pencegahan penyakit, akses kesehatan seksual & reproduksi, serta dukungan bagi ibu yang mengalami kekerasan dari pasangan.



Memantau kemajuan menuju tujuan global untuk mengurangi kematian ibu (SDG 3.1).



Menyediakan data, penelitian, panduan klinis, dan alat program berbasis bukti untuk mengakhiri kematian ibu yang dapat dicegah dan meningkatkan kesejahteraan ibu.



WHO mendukung negara anggota untuk memastikan semua perempuan mendapat akses ke layanan kesehatan berkualitas untuk semua. Kemitraan yang kuat sangat penting, seperti: The Network for Improving Quality of Care for Maternal, Newborn and Child Health yang diluncurkan oleh WHO dan UNICEF.

Dengan komitmen bersama, informasi yang tepat, layanan yang berkualitas, dan dukungan untuk setiap ibu, kita wujudkan dunia di mana setiap ibu selamat dan sehat.

Selamat datang!

OPENING SESSION

MELIBATKAN KELUARGA & MEMPERKENALKAN THINKING HEALTHY

Sesi pertama yang penting untuk membangun hubungan baik, menjelaskan program Thinking Healthy, dan mengajak keluarga ikut mendukung ibu dan bayi. ❤️



TUJUAN SESI INI



Membangun hubungan yang saling percaya antara CHW, ibu, bayi, dan keluarga.



Menjelaskan apa itu Thinking Healthy dan bagaimana sesi akan dilakukan.



Mendorong keluarga untuk terlibat dan memberi dukungan kepada ibu.



Menjelaskan aturan dasar sesi agar semua nyaman dan saling menghargai.

APA ITU THINKING HEALTHY?

Thinking Healthy adalah program dukungan bagi ibu hamil sampai bayi berusia 10 bulan yang:



Mendukung kesehatan ibu secara menyeluruh.



Membantu ibu membangun hubungan baik dengan bayi.



Melibatkan keluarga dan orang terdekat sebagai sumber dukungan.



Membantu ibu mengatasi stres, berpikir positif, dan merasa lebih baik.



Sesi dilakukan secara rutin di rumah oleh CHW. Setiap sesi berlangsung 45–60 menit.

BAGAIMANA SESI INI BERJALAN?

1

SAPA & PERKENALKAN DIRI



Sapa dengan ramah, perkenalkan diri dan jelaskan peran CHW.

2

KENALI KELUARGA



Ajak setiap anggota keluarga untuk memperkenalkan diri.

3

JELASKAN TUJUAN DAN MANFAAT



Jelaskan tujuan Thinking Healthy dan manfaatnya bagi ibu, bayi, dan keluarga.

4

JELASKAN CARA SESI BERJALAN



Sampaikan bahwa sesi akan dilakukan di rumah secara rutin dan topiknya akan berbeda setiap kali.

5

ATURAN DASAR SESI



Buat kesepakatan bersama agar sesi nyaman, aman, dan saling menghargai.

6

TANYA & TUTUP SESI



Tanyakan jika ada hal yang belum jelas dan ucapkan terima kasih atas waktu dan kerjasamanya.

ATURAN DASAR BERSAMA



Rahasia: Cerita yang dibagikan di sesi ini akan dijaga kerahasiaannya.



Saling menghargai: Dengarkan saat orang lain berbicara, tanpa menghakimi.



Tepat waktu: Usahakan hadir tepat waktu agar sesi berjalan baik.



Fokus: Matikan/diamkan ponsel saat sesi berlangsung.



Kerja sama: Semua pendapat penting, kita belajar bersama.

SIAPA YANG DIUNDANG?

Ibu, pasangan/suami, anggota keluarga lain yang tinggal bersama, atau orang terdekat yang mendukung ibu.



Semakin banyak dukungan positif, semakin baik untuk ibu dan bayi.

YANG AKAN DILAKUKAN DI SETIAP SESI



Mengobrol dan berbagi pengalaman.



Belajar cara-cara sederhana untuk merasa lebih baik.



Latihan atau aktivitas praktis untuk ibu dan keluarga.



Meninjau hal yang sudah dilakukan dan merencanakan langkah selanjutnya.

Terima kasih sudah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Bersama keluarga, ibu lebih kuat dan bayi tumbuh lebih baik! 😊

TIPS CHW

- Gunakan bahasa yang mudah dipahami dan nada yang ramah.
- Perhatikan dan hargai budaya, kebiasaan, dan nilai keluarga.
- Bangun kepercayaan – itu kunci keberhasilan program ini.



"Hubungan baik" adalah langkah pertama untuk perubahan yang baik.

CATATAN CHW:

.....

.....

.....

.....

MODUL 1

MEMPERSIAPKAN DIRI MENYAMBUT BAYI - KEHAMILAN

Ibu Sehat, Hamil Aman, Bayi Sehat dan Bahagia

Kehamilan adalah awal perjalanan besar bagi ibu dan bayi. Dengan tubuh dan pikiran yang sehat, dukungan orang terdekat, serta persiapan yang baik, ibu dapat menjalani kehamilan yang aman dan bahagia.



TUJUAN MODUL INI

- Ibu menjaga kesehatan diri selama hamil.
- Ibu membangun hubungan yang baik dengan bayi.
- Ibu mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya.
- Ibu lebih siap secara fisik dan mental menyambut kelahiran bayi.

TAHAPAN KEHAMILAN

TRIMESTER 1 0-12 minggu



Masa pertumbuhan awal. Jaga kesehatan, istirahat cukup, konsumsi makanan bergizi, dan hindari zat berbahaya.

TRIMESTER 2 13-27 minggu



Masa pertumbuhan pesat. Perhatikan gizi, aktivitas ringan, dan kontrol kehamilan rutin.

TRIMESTER 3 28-40 minggu



Masa persiapan kelahiran. Kenali tanda persalinan, siapkan persalinan aman, dan rencanakan dukungan keluarga.

1.1 KESEHATAN PRIBADI IBU

Ibu sehat, kehamilan lebih aman.



MAKAN MAKANAN BERGIZI

- Perbanyak sayur, buah, protein (ikan, telur, tahu, tempe, daging), dan minum air putih.
- Kurangi makanan berlemak, manis, dan berpengawet.



ISTIRAHAT YANG CUKUP

- Tidur malam 7-8 jam dan istirahat siang bila perlu.
- Tubuh yang segar membuat ibu dan bayi lebih sehat.



AKTIVITAS FISIK RINGAN

- Lakukan gerakan ringan seperti jalan kaki, senam ibu hamil, atau peregangan.
- Hindari aktivitas berat dan berisiko.



KONTROL KEHAMILAN RUTIN

- Periksa kehamilan sesuai anjuran tenaga kesehatan.
- Minimal 6 kali selama hamil.
- Deteksi dini masalah lebih baik.



MINUM TABLET TAMBAH DARAH (TTD)

- Minum setiap hari 1 tablet tambah darah untuk mencegah anemia.
- Minimal 90 tablet selama kehamilan.



JAUHI ZAT BERBAHAYA

- Tidak merokok, tidak minum alkohol, dan hindari obat tanpa anjuran dokter.
- Jauhkan dari asap rokok.

1.2 HUBUNGAN IBU DENGAN BAYI

Bayi merasakan kasih sayang sejak dalam kandungan.



Ajak bayi berbicara, mengusap perut, dan tersenyum padanya.



Dengarkan musik yang menenangkan atau lantunkan doa.



Bayangkan hal-hal positif tentang bayi dan masa depan bersama.



Kelola stres dengan baik agar bayi tumbuh dalam lingkungan yang tenang.

1.3 HUBUNGAN IBU DENGAN ORANG DI SEKITARNYA

Dukungan membuat ibu lebih kuat dan bahagia.



Dukungan Suami
Temani, dengarkan, dan bantu pekerjaan rumah.



Dukungan Keluarga
Bantu kebutuhan ibu, beri perhatian dan semangat.



Dukungan Teman
Berbagi cerita dan pengalaman dapat mengurangi rasa cemas.



Minta Bantuan
Jangan ragu meminta bantuan jika merasa lelah atau sedih.



TANDA BAHAYA KEHAMILAN - SEGERA KE FASILITAS KESEHATAN!



Perdarahan dari jalan lahir



Sakit kepala hebat, pusing, atau pandangan kabur



Bengkak di wajah, tangan, atau kaki disertai tekanan darah tinggi



Nyeri perut hebat atau kram yang tidak hilang



Air ketuban keluar sebelum waktunya



Gerakan bayi berkurang atau tidak terasa

Jangan tunda! Segera ke puskesmas, klinik, atau rumah sakit terdekat.



INGAT!

Setiap kehamilan itu unik. Rawat diri, jaga kesehatan, dan jangan sendiri. Kamu hebat, Ibu!

PERSIAPKAN PERSALINAN SEJAK DINI

- ✓ Tentukan tempat bersalin yang aman (fasilitas kesehatan).
- ✓ Rencanakan transportasi.
- ✓ Siapkan biaya, dokumen, dan kebutuhan ibu serta bayi.
- ✓ Tentukan pendamping yang akan menemani.

PESAN UTAMA

Ibu yang sehat dan bahagia akan melahirkan bayi yang sehat dan bahagia. Mari jaga diri, dukung satu sama lain, dan sambut kelahiran si kecil dengan penuh cinta!

Kehamilan sehat adalah investasi terbaik untuk masa depan keluarga.

MODUL 2

KEDATANGAN BAYI – BULAN PERTAMA

INGAT!

Setiap bayi unik. Yang terbaik adalah terus belajar, bersabar, dan meminta bantuan jika perlu.



Bulan pertama adalah waktu penting untuk saling mengenal, beradaptasi, dan membangun ikatan dengan bayi.

Dukungan dari keluarga membuat ibu lebih tenang, bayi lebih sehat, dan seluruh keluarga lebih bahagia. ❤️

DALAM MODUL INI TERDAPAT 3 SESI:

2.1 Kesehatan Pribadi Ibu

- Pemulihan tubuh setelah melahirkan
- Istirahat yang cukup
- Makan makanan bergizi
- Kelola stres dan perasaan
- Minta bantuan jika merasa sangat sedih, cemas, atau kewalahan



♥ Ibu yang sehat adalah kunci bagi bayi yang sehat.

2.2 Hubungan Ibu dengan Bayi

- Mengenal tanda-tanda bayi (lapar, nyaman, lelah, tidak nyaman)
- Memberi ASI sesering mungkin
- Kontak kulit ke kulit
- Menenangkan bayi saat menangis
- Berbicara, menyanyi, dan tersenyum pada bayi
- Tidur aman untuk bayi



♥ Ikatan yang hangat membuat bayi merasa aman dan dicintai.

2.3 Hubungan Ibu dengan Orang di Sekitarnya

- Berbagi perasaan dengan pasangan, keluarga, atau orang terpercaya
- Menerima dan meminta dukungan
- Membagi tugas merawat bayi dan pekerjaan rumah
- Jaga hubungan baik dan komunikasi dalam keluarga
- Mencari bantuan jika diperlukan



♥ Dukungan keluarga membuat ibu lebih kuat dan bahagia.

TIPS PRAKTIS UNTUK BULAN PERTAMA



Menyusui sesering mungkin
ASI adalah makanan terbaik untuk bayi dan melindunginya dari penyakit.



Tidur saat bayi tidur
Istirahat penting untuk pemulihan tubuh dan kesehatan mental ibu.



Makan makanan bergizi
Perbanyak sayur, buah, protein, dan minum air putih.



Minta dan terima bantuan
Tidak perlu melakukan semuanya sendiri. Terima bantuan dengan lapang hati.



Bicara tentang perasaan
Berbagi perasaan dapat mengurangi beban dan membuat lebih tenang.



Lakukan aktivitas ringan yang menyenangkan
Membaca, berjalan santai, atau doa dapat membantu merasa lebih baik.

TANDA NORMAL PADA BAYI



Bayi sering tidur 16–20 jam sehari, terbangun untuk menyusu.



Bayi menangis adalah cara berkomunikasi (lapar, mengantuk, tidak nyaman, ingin digendong).



BAK: 6–8 kali sehari (warnanya jernih atau kuning muda).



BAB: 3–4 kali sehari (warna kuning/kehijauan, lunak).



Bayi terkejut oleh suara keras, tapi menenangkan diri saat digendong.



Berat badan bayi sedikit turun setelah lahir, tapi akan naik kembali dalam 1–2 minggu.

Setiap bayi berbeda. Jika ragu, konsultasikan dengan tenaga kesehatan. ❤️

KAPAN HARUS CARI BANTUAN?

Segera cari bantuan jika:



Bayi tidak mau menyusu atau muntah terus.



Bayi demam (suhu tubuh $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$) atau terasa terlalu panas/dingin.



Bayi bernapas cepat, sesak, atau kebiruan.



Bayi tidak BAK lebih dari 8 jam atau tidak BAB lebih dari 3 hari.



Bayi sangat lemas, sulit dibangunkan, atau kejang.



Ibu merasa sangat sedih, putus asa, atau tidak ingin merawat bayi.

Tidak apa-apa meminta bantuan. Itu tanda ibu kuat dan sayang pada diri sendiri serta bayinya. ❤️

Kamu tidak harus sempurna.

Cukup lakukan yang terbaik setiap hari. Cinta, perhatian, dan kesabaran adalah yang paling dibutuhkan bayi.



CATAT HAL PENTING



.....
.....
.....



MODUL 3

INFANSI AWAL - BULAN KE-2 SAMPAI KE-4



Setiap bayi unik. Nikmati prosesnya dan rayakan setiap kemajuan kecil.

Bulan ke-2 sampai ke-4 adalah masa bayi belajar banyak hal baru setiap hari!

Dukungan, kasih sayang, dan perawatan yang baik dari ibu dan keluarga membantu bayi tumbuh sehat, cerdas, dan bahagia.

DALAM MODUL INI TERDAPAT 3 SESI:



3.1 Kesehatan Pribadi Ibu



Istirahat yang cukup
Tidur saat bayi tidur.



Makan makanan bergizi
Perbanyak sayur, buah, protein, dan minum air putih.



Aktif bergerak
Jalan kaki, peregangan, atau aktivitas ringan.



Kelola stres
Tarik napas dalam, bicara dengan orang terdekat, lakukan hal yang disukai.



Periksa kesehatan rutin
Jangan lupa kontrol kesehatan bila memungkinkan.



Ibu yang sehat dan bahagia membuat bayi lebih sehat dan bahagia.

3.2 Hubungan Ibu dengan Bayi



Tanggap pada isyarat bayi
Perhatikan saat bayi lapar, lelah, mengeluh, atau ingin bermain.



Bicara, menyanyi, dan tersenyum
Seringlah berbicara dan menyanyi pada bayi.



Bermain sederhana
Ajak bayi bermain cilukba, tepuk tangan, atau mainan aman.



Dekap dan sentuh bayi
Dekapan, sentuhan, dan pijatan lembut membuat bayi merasa aman.



Tummy time (tengkurap saat terjaga)
Bantu bayi menguatkan leher dan otot. Lakukan beberapa menit setiap hari.

Ikatan yang hangat membantu bayi merasa aman dan percaya diri.

3.3 Hubungan Ibu dengan Orang di Sekitarnya



Berbagi peran dengan pasangan
Kerja sama membuat beban lebih ringan dan hubungan lebih harmonis.



Minta dan terima dukungan
Jangan ragu meminta bantuan keluarga atau teman saat perlu.



Berkomunikasi dengan baik
Sampaikan perasaan, kebutuhan, dan harapan dengan tenang.



Ciptakan suasana rumah nyaman
Rumah yang hangat, aman, dan tenang baik untuk ibu dan bayi.



Libatkan keyakinan/spiritualitas
Berdoa, bersyukur, dan melakukan kegiatan spiritual sesuai keyakinan ibu.



Dukungan keluarga dan orang terdekat membuat ibu lebih kuat dan bahagia.

PERKEMBANGAN BAYI USIA 2-4 BULAN

Setiap bayi berkembang berbeda, namun umumnya bayi:



Menatap wajah ibu dan mengikuti gerakan.



Sering tersenyum, terutama saat diajak bicara.



Menggerakkan tangan dan kaki lebih aktif.



Mulai meraih mainan dan memasukkannya ke mulut.



Berikan pujian dan kasih sayang setiap kali bayi mencoba hal baru!

TIPS PRAKTIS UNTUK IBU



Buat rutinitas harian
Makan, bermain, tidur dengan pola yang teratur.



ASI tetap yang terbaik
Berikan ASI eksklusif sampai 6 bulan, lanjutkan hingga 2 tahun atau lebih.



Luangkan waktu tanpa gawai
Lebih fokus pada bayi dan keluarga.



Rayakan kemajuan kecil
Setiap senyuman dan tawa bayi adalah pencapaian!

Kamu ibu yang hebat!
Terus rawat dirimu dan bayimu dengan cinta.

KAPAN HARUS CARI BANTUAN?

Segera cari bantuan jika:



Ibu merasa sedih terus-menerus, tidak bersemangat, atau sulit merawat diri dan bayi.



Bayi tidak mau menyusu, rewel terus, atau tampak tidak biasa.



Bayi demam (suhu $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$) atau tanda sakit lainnya.



Bayi bernapas cepat, sesak, atau kebiruan.



Ada kekhawatiran tentang keselamatan ibu atau bayi.

Lebih baik bertanya dan memastikan. Nyawa ibu dan bayi sangat berharga.

PERAN CHW

- Dengarkan dengan empati dan tanpa menghakimi.
- Berikan informasi yang jelas dan mudah dipahami.
- Dukung keluarga membuat rencana perawatan yang sesuai.
- Hubungkan dengan layanan kesehatan bila diperlukan.

PESAN UTAMA

Ibu tidak harus sempurna. Yang terpenting adalah hadir, berusaha, dan memberi cinta setiap hari.

CATATAN CHW

.....

.....

.....

MODULE 4

INFANSI TENGAH - BULAN KE-5 SAMPAI KE-7



Setiap bayi unik. Nikmati prosesnya dan rayakan setiap kemajuan kecil.

Di usia 5-7 bulan, bayi semakin aktif, ingin tahu, dan mulai berinteraksi lebih banyak dengan sekitarnya.

Dukungan, perhatian, dan stimulasi yang tepat dari ibu dan keluarga sangat penting untuk tumbuh kembang bayi yang optimal.

DALAM MODULE INI TERDAPAT 3 SESI



4.1 Kesehatan Pribadi Ibu



Istirahat yang cukup
Tidur saat bayi tidur.



Makan makanan bergizi
Perbanyak buah, sayur, protein, dan minum air putih.



Aktif bergerak
Lakukan peredaran atau jalan kaki setiap hari.



Kelola stres
Tarik napas dalam, bicara dengan orang terdekat, lakukan hal yang disukai.



Periksa kesehatan rutin
Pastikan kesehatan ibu tetap terpantau.



Ibu yang sehat dan bahagia, membuat bayi lebih sehat dan bahagia.

4.2 Hubungan Ibu dengan Bayi



Ajak bayi berbicara setiap hari
Ceritakan apa yang ibu lakukan, nyanyikan lagu, dan bacakan buku.



Bermain dan stimulasi setiap hari
Main cilukba, tepuk tangan, dan permainan sederhana lain.



Berikan mainan aman dan sesuai usia
Pilih mainan berwarna, berbunyi, dan mudah dipegang.



Perkenalkan makanan padat secara bertahap
Mulai dengan tekstur lembut, satu jenis makanan baru setiap beberapa hari.



Bangun ikatan yang hangat
Peluk, cium, dan berikan perhatian penuh saat bersama bayi.

Bayi merasa dicintai dan aman, sehingga lebih percaya diri dan berkembang dengan baik.

4.3 Hubungan Ibu dengan Orang di Sekitarnya



Berbagi peran dengan pasangan
Kerja sama membuat beban lebih ringan dan hubungan lebih harmonis.



Minta dan terima dukungan
Jangan ragu meminta bantuan keluarga saat lelah atau perlu waktu istirahat.



Berkomunikasi dengan baik
Sampaikan perasaan, kebutuhan, dan harapan dengan tenang.



Ciptakan suasana rumah nyaman
Rumah yang tenang, aman, dan penuh kasih sayang membantu bayi berkembang.



Libatkan keyakinan/spiritualitas
Berdoa, bersyukur, dan melakukan kegiatan spiritual sesuai keyakinan ibu.

Dukungan keluarga dan orang terdekat membuat ibu lebih kuat dan percaya diri.

PERKEMBANGAN BAYI USIA 5-7 BULAN



Mulai meraih dan memegang benda dengan lebih kuat.



Bisa memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lain.



Mulai mengeluarkan suara seperti "ba", "da", "ma".



Bisa berguling dan mulai belajar duduk dengan bantuan.



Tertawa keras dan senang berinteraksi dengan orang lain.



Setiap kemajuan adalah langkah besar! Berikan pujian dan dukungan.

TIPS PRAKTIS UNTUK IBU



Buat rutinitas harian yang fleksibel
Makan, bermain, tidur, dan waktu tenang diatur dengan pola yang teratur.



Batasi penggunaan gawai
Fokus pada interaksi langsung dengan bayi.



Berikan waktu untuk diri sendiri
Walau sebentar, untuk menyegarkan pikiran dan tubuh.



Catat momen penting
Tulis hal-hal yang dilakukan bayi, perkembangannya, dan kebutuhannya.

Ibu yang tenang dan bahagia adalah hadiah terbaik untuk bayi.

KAPAN HARUS CARI BANTUAN?

Segera cari bantuan jika:



Bayi tidak mau menyusu atau makan dan berat badan tidak naik.



Bayi demam (suhu $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$) atau tampak sakit.



Bayi bernapas cepat, sesak, atau kejang.



Ibu merasa sangat sedih, putus asa, atau tidak ingin merawat bayi.

Tidak apa-apa meminta bantuan. Itu tanda ibu kuat dan peduli.

PERAN CHW

- Dengarkan dengan empati tanpa menghakimi.
- Berikan informasi yang jelas dan mudah dipahami.
- Dukung ibu dan keluarga dengan penuh hormat.
- Hubungkan dengan layanan kesehatan bila diperlukan.

CATATAN PENTING

.....

.....

.....

PESAN UTAMA

Dukung tumbuh kembang bayi dengan kasih sayang, stimulasi, makanan bergizi, dan lingkungan yang aman serta penuh cinta.

Bersama keluarga dan orang terdekat, mari dampingi bayi tumbuh sehat, cerdas, dan bahagia di setiap langkahnya!

MODULE 5

INFANSI AKHIR - BULAN KE-8 SAMPAI KE-10

INGAT!

Setiap bayi unik. Nikmati prosesnya dan rayakan setiap kemajuan kecil. Cinta, perhatian, dan kesabaran adalah kunci utama.

Di usia 8-10 bulan, bayi semakin mandiri, suka bergerak, dan ingin mengeksplorasi dunia sekitarnya. Dukungan dan interaksi yang hangat dari keluarga membantu tumbuh kembangnya secara optimal.

DALAM MODULE INI TERDAPAT 3 SESI

5.1 Kesehatan Pribadi Ibu

- Istirahat yang cukup**
Tidur saat bayi tidur.
- Makan makanan bergizi**
Perbanyak buah, sayur, protein, dan minum air putih.
- Aktif bergerak**
Lakukan aktivitas ringan seperti jalan kaki, peregangan, atau yoga ringan.
- Kelola stres**
Tarik napas dalam, bicarakan dengan orang terdekat, lakukan hal yang disukai.
- Periksa kesehatan rutin**
Pastikan kesehatan ibu tetap terpantau.



Ibu yang sehat dan bahagia, membuat bayi lebih sehat dan bahagia.

5.2 Hubungan Ibu dengan Bayi



- Ajak bayi berinteraksi setiap hari**
Bicara, menyanyi, tertawa, dan membacakan buku bergambar.
- Dukung bayi untuk bereksplorasi**
Biarkan bayi merangkak, meraih, menyentuh, dan mencoba hal baru dengan aman.
- Bermain bersama**
Gunakan mainan sederhana dan aman, seperti bola, balok, gelas susun.
- Berikan makanan pendamping yang tepat**
Berikan MPASI bergizi, tekstur sesuai usia, dan perkenalkan berbagai rasa.
- Berikan pujian dan pelukan**
Pujian dan sentuhan hangat membuat bayi merasa dicintai dan percaya diri.

Ikatan yang kuat membentuk rasa aman, percaya diri, dan kecerdasan bayi.

5.3 Hubungan Ibu dengan Orang di Sekitarnya



- Berbagi peran dengan pasangan**
Kerjasama membuat beban lebih ringan dan hubungan lebih harmonis.
- Minta dan terima dukungan**
Jangan ragu meminta bantuan keluarga saat lelah atau perlu waktu istirahat.
- Berkomunikasi dengan baik**
Sampaikan perasaan, kebutuhan, dan harapan dengan tenang.
- Ciptakan suasana rumah yang aman dan nyaman**
Rumah yang tenang, bersih, dan teratur membantu bayi berkembang baik.
- Libatkan keyakinan/spiritualitas**
Berdoa, bersyukur, dan melakukan kegiatan spiritual sesuai keyakinan ibu.

Dukungan keluarga dan orang terdekat membuat ibu lebih kuat dan percaya diri.

PERKEMBANGAN BAYI USIA 8-10 BULAN

Setiap bayi berkembang berbeda, namun umumnya bayi:

- Duduk sendiri tanpa bantuan.
- Merangkak dengan gesit.
- Berdiri dengan berpegangan pada benda atau furniture.
- Memegang benda kecil dengan ibu jari dan telunjuk (meraih dengan jari jepit).
- Mengucapkan "da-da", "ma-ma", "ba-ba" dan meniru suara.
- Memahami kata sederhana seperti "tidak", "sini", "duduk".
- Menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap lingkungan sekitar.

Berikan stimulasi yang tepat dan konsisten setiap hari.

TIPS PRAKTIS UNTUK IBU

- Buat rutinitas harian**
Makan, bermain, tidur, dan waktu tenang dengan pola yang teratur.
- Utamakan keamanan**
Pastikan rumah aman: kunci obat, jauhkan benda tajam, tutup stop kontak.
- Batasi penggunaan gawai**
Fokus pada interaksi langsung dengan bayi.
- Luangkan waktu untuk diri sendiri**
Walau sebentar, untuk menyegarkan pikiran dan tubuh.
- Terus belajar**
Cari informasi dari sumber terpercaya tentang perkembangan dan pengasuhan bayi.

Ibu yang tenang dan bahagia adalah hadiah terbaik untuk bayi.

KAPAN HARUS CARI BANTUAN?

Segera cari bantuan jika:

- Bayi tidak mau makan dan berat badan tidak naik.
- Bayi demam (suhu $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$) atau tampak sakit.
- Bayi bernapas cepat, sesak, atau kebiruan.
- Bayi sangat rewel terus-menerus, tidak bisa ditenangkan.
- Ibu merasa sangat sedih, putus asa, atau tidak ingin merawat bayi.

Tidak apa-apa meminta bantuan. Itu tanda ibu kuat dan peduli.

PERAN CHW

- Dengarkan dengan empati tanpa menghakimi.
- Berikan informasi yang jelas dan mudah dipahami.
- Dukung ibu dan keluarga dengan penuh hormat.
- Hubungkan dengan layanan kesehatan bila diperlukan.

CATATAN PENTING

.....

.....

.....

.....

PESAN UTAMA

Dampingi bayi dengan cinta, kesabaran, dan stimulasi yang tepat. Bayi yang bahagia hari ini, akan menjadi anak yang sehat, cerdas, dan percaya diri di masa depan.

Bersama keluarga dan orang terdekat, mari dampingi bayi tumbuh sehat, cerdas, dan bahagia di setiap langkahnya!