

Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan & Perkembangan Janin



Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2011

Milik Negara
Tidak Diperjualbelikan





Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan & Perkembangan Janin

dr. Soedjatmiko, MD, SpA





BAGIAN I PERAWATAN KEHAMILAN

Apa yang terjadi pada tubuh ibu hamil?

Di dalam tubuh ibu hamil terjadi perubahan-perubahan karena adanya pertumbuhan dan perkembangan bayi di dalam rahim. Perubahan-perubahan tersebut, antara lain :

- Rahim ibu dan perut ibu membesar karena bayi di dalamnya membesar.
- Terjadi pertumbuhan dan perkembangan tubuh dan organ-organ bayi (otak, mata, telinga, hidung, mulut, jantung, paru, ginjal, usus, tulang, otot, pembuluh darah, saraf, dan



lain-lain)

- Kebutuhan makanan ibu bertambah agar pertumbuhan dan perkembangan bayi sehat dan normal.
- Badan ibu makin gemuk dan berat badan bertambah.
- Payudara ibu membesar.
- Kadang-kadang ibu merasa mual, pusing, sakit pinggang, sering kencing, dan lain-lain.

Mengapa ibu hamil harus periksa kehamilan?

- Untuk memeriksakan kesehatan ibu dan bayi di dalam kandungannya. Bila tubuh ibu tidak sehat:
 - dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan bayi di dalam kandungan;
 - dapat membahayakan keselamatan ibu dan bayi selama kehamilan, pada saat melahirkan, dan/atau sesudah melahirkan.
- Untuk mengetahui adakah kelainan pada ibu atau bayi yang dapat membahayakan ibu atau bayi selama kehamilan, ketika melahirkan, dan/atau sesudah melahirkan.
- Bila ada kelainan pada ibu dan bayi perlu mendapatkan pertolongan dan pengobatan segera.
- Ibu, suami, dan keluarga perlu mendapat nasihat-nasihat mengenai:
 - bagaimana memelihara kesehatan ibu dan bayi selama hamil;
 - persiapan untuk melahirkan;
 - perawatan bayi baru lahir;
 - perawatan ibu setelah melahirkan.



Kapan ibu harus periksa kehamilan ?

Bila terlambat datang bulan, segera ibu periksa ke petugas kesehatan terdekat (bidan, perawat, dokter) untuk memastikan apakah hamil atau tidak. Bila ternyata hamil, periksakan kehamilan ibu secara teratur setiap bulan ke petugas kesehatan terdekat dan ikuti penyuluhan untuk ibu hamil. Sebaiknya suami atau keluarga selalu mendampingi ketika ibu periksa hamil dan sewaktu proses melahirkan.

Di mana ibu harus periksa kehamilan?

Ibu hamil dapat periksa kehamilan di puskesmas, rumah bersalin, atau rumah sakit terdekat.

PUSKESMAS

Mengapa ibu perlu didampingi suami atau keluarga ketika periksa hamil?

Supaya suami atau keluarga mengerti, mengingatkan, dan membantu ibu dalam merawat kehamilan, mempersiapkan kelahiran bayi, merawat bayi baru lahir, dan merawat ibu setelah melahirkan.



Pemeriksaan apa saja yang akan dilakukan oleh petugas kesehatan?

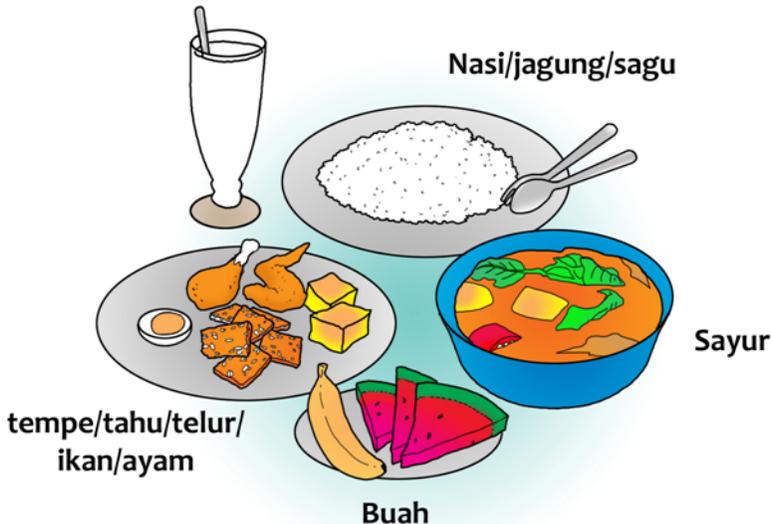
- Diukur tinggi badan dan lingkar lengan atas (LILA) saat pertama kali periksa, untuk mengetahui keadaan gizi ibu.
- Ditimbang berat badan tiap kali periksa. Berat badan ibu akan naik sesuai umur kandungan. Bila kenaikan berat badan hanya sedikit, mungkin ibu perlu lebih banyak makan. Bila berat badan bertambah terlalu banyak, perlu pemeriksaan lebih lanjut, karena dapat membahayakan ibu atau janin.
- Diukur tekanan darah ibu.
- Diukur besarnya kandungan setiap kali periksa. Kandungan akan membesar sesuai umur kehamilan.



Bagaimana makanan bagi ibu hamil?

- Makanlah dengan pola gizi seimbang, lebih banyak daripada sebelum hamil.
- Pola gizi seimbang:
 - ada sumber tenaga (misalnya, nasi, sagu, ubi, singkong, jagung);
 - ada sumber protein.
- Tidak ada pantangan makanan selama hamil.
- Jika mual-mual, muntah, dan tidak nafsu makan, pilihlah makanan yang tidak berlemak dan menyegarkan. Contohnya, roti, ubi, singkong, biskuit, dan buah.
- Minum 1 tablet tambah darah (TTD) setiap hari selama 90 hari. TTD penting untuk kesehatan ibu dan perkembangan otak bayi.

Jus buah atau susu





- Jangan minum jamu, minuman keras, atau merokok karena membahayakan bayi di kandungan.
- Jangan minum obat sembarangan. Jika hendak minum obat, tanyakan lebih dulu kepada petugas kesehatan, obat apa yang boleh diminum dan bagaimana caranya.

Bagaimana perawatan ibu hamil sehari-hari?

- Mandi 2 kali sehari dengan menggunakan sabun.
- Gosok gigi setelah makan dan sebelum tidur.
- Boleh melakukan hubungan suami istri. Tanyakan kepada petugas cara yang aman.
- Setelah kandungan berumur 4 bulan, setiap hari perut dielus-elus, bayi di dalam kandungan diajak berdoa, bercakap-cakap, bernyanyi, dan bercanda.
- Kurangi kerja berat., istirahat berbaring minimal 1 jam di siang hari. Posisi tidur sebaiknya miring.
- Sebaiknya ibu tidur pakai kelambu, jangan memakai obat nyamuk bakar atau semprot.

Bagaimana perangsangan bayi di dalam kandungan?

Perangsangan bayi di dalam kandungan dilakukan sejak hamil 4 bulan dengan mengajak bayi berbicara, mengobrol, menyanyikan lagu, membacakan doa, lagu-lagu keagamaan, sambil mengelus-elus perut ibu. .Dapat pula dengan memperdengarkan lagu melalui radio kaset yang ditempelkan di perut ibu.

Perangsangan sebaiknya dilakukan setiap hari. Setiap saat ibu dapat berhubungan dengan bayinya, misalnya sambil



istirahat, mandi, memasak, mencuci pakaian, membaca koran/ majalah, menonton TV, di kendaraan, di kantor, di pasar , di mana saja dapat dilakukan perangsangan.



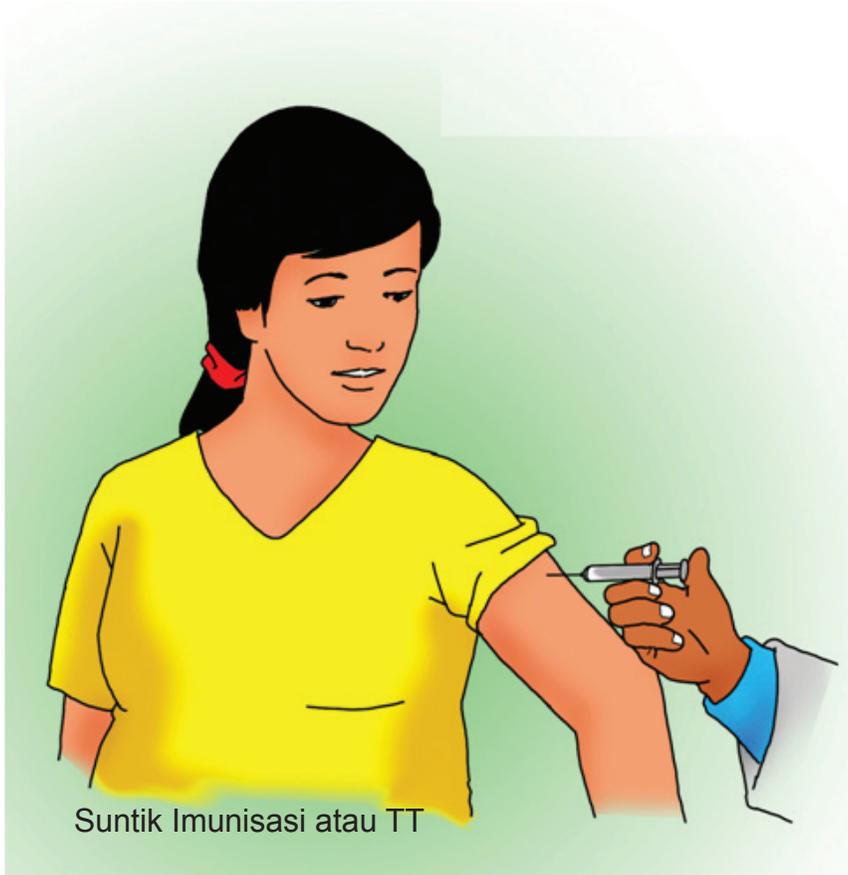


Perlu kah imunisasi untuk ibu hamil?

Ya, imunisasi Tetanus Toksoid (TT) dapat mencegah penyakit tetanus pada bayi yang sangat berbahaya karena dapat menyebabkan kematian

Mintalah imunisasi TT untuk ibu hamil kepada bidan, perawat atau dokter, mulai kehamilan 6 bulan.

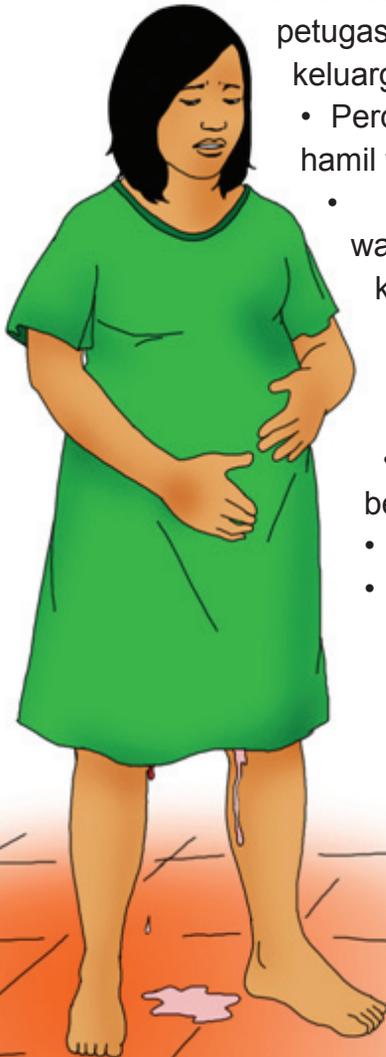
- TT 1 diberikan pada kehamilan 6 bulan atau lebih.
- TT 2 diberikan 1 bulan setelah TT 1





Apa tanda bahaya dalam kehamilan?

Tanda-tanda di bawah ini bisa menyebabkan gangguan kehamilan yang membahayakan ibu dan bayi. Bila ditemukan tanda-tanda tersebut segeralah ibu pergi ke petugas kesehatan didampingi suami atau keluarga.



Keluar darah atau air ketuban

- Perdarahan saat hamil muda maupun hamil tua.
- Bengkak di kaki, tangan, atau wajah disertai sakit kepala dan atau kejang.
- Demam atau panas tinggi.
- Air ketuban keluar sebelum waktunya.
- Bayi di kandungan gerakannya berkurang atau tidak bergerak.
- Muntah terus.
- Tidak mau makan.

Apa keluhan lain yang perlu diceritakan kepada petugas kesehatan ketika periksa hamil?

- Batuk lama.
- Lemah.
- Jantung berdebar-debar.
- Gatal-gatal pada kemaluan.
- Keluar keputihan dari kemaluan.



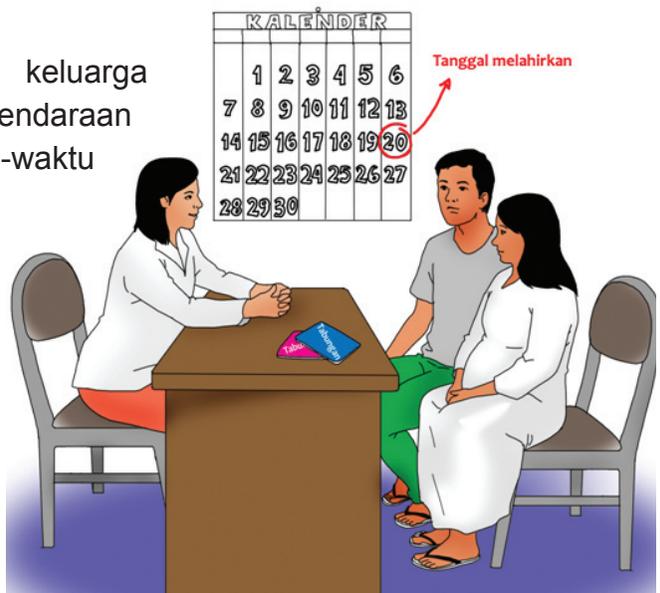
Awas demam,
mual, pusing atau kaki
bengkak



BAGIAN II PERSIAPAN MELAHIRKAN

Apa yang perlu dipersiapkan untuk kelahiran?

- Tanyakan kepada bidan atau dokter tanggal perkiraan persalinan.
- Rencanakan melahirkan di bidan atau dokter di sarana pelayanan kesehatan terdekat.
- Siapkan tabungan untuk biaya persalinan.
- Suami atau keluarga menyiapkan kendaraan jika sewaktu-waktu diperlukan.
- Siapkan orang yang bersedia menjadi donor darah jika sewaktu-waktu diperlukan.
- Rencanakan ikut Keluarga



Berencana (KB) setelah melahirkan: kondom, susuk KB, suntik KB, AKDR, atau pil KB.

- Suami dan keluarga selalu mendampingi ibu hamil saat periksa hamil, melahirkan, dan sesudah melahirkan

Apa tanda-tanda bayi akan lahir?

Jika muncul salah satu tanda di bawah ini, kemungkinan bayi akan segera lahir:

- Mulasnya sering, teratur, dan lama.
- Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir.
- Keluar air ketuban dari jalan lahir.



Apa yang harus dilakukan bila ada tanda-tanda bayi akan lahir?

- Suami atau keluarga harus **SEGERA MEMBAWA** ibu hamil ke tempat pelayanan kesehatan yang telah direncanakan sejak awal.
- Bawa pakaian ibu untuk ganti selama 3—5 hari.

Keluar darah, lendir sedikit

- Suami atau keluarga harus selalu mendampingi sejak ibu merasakan mulas yang teratur.
- Ikuti semua nasihat bidan/dokter.

Apa tanda-tanda bahaya pada kelahiran?

Bila ada salah satu atau lebih tanda-tanda ini, segera bawa ibu hamil ke tempat pelayanan kesehatan terdekat.

- Perdarahan banyak dari jalan lahir.
- Tali pusat atau tangan bayi keluar dari jalan lahir.
- Ibu tidak kuat mengejan.
- Ibu kejang.
- Air ketuban keruh dan berbau.
- Ibu gelisah.
- Ibu merasakan sakit perut yang hebat.

Apa yang harus diperhatikan selama proses melahirkan?

- Biasanya bayi lahir 12 jam sejak mulas teratur



Sakit perut hebat, banyak cairan / darah keluar



yang pertama.

- Ibu masih boleh makan, minum, buang air kecil, dan berjalan.
- Jika perut terasa sakit, tarik napas panjang lewat hidung, lalu keluarkan lewat mulut.
- Jika terasa ingin buang air besar, segera beri tahu bidan/ dokter.
- Bidan/dokter akan menyuruh ibu mengejan, ikuti perintahnya.
- Begitu bayi lahir, letakkan bayi di dada ibu.
- Biarkan bayi berusaha mencari puting susu ibunya (Inisiasi Menyusu Dini/IMD). Tindakan ini bisa mencegah perdarahan lama dan merangsang keluarnya ASI lebih cepat.
- Jangan lupa, ibu atau keluarga segera mengurus akta kelahiran bayi setelah ananda lahir.





BAGIAN III

PERAWATAN BAYI BARU LAHIR

Apa yang harus dilakukan sebelum memegang bayi?

Biasakan ibu atau pengasuh mencuci tangan dengan sabun ketika :

- akan memegang bayi;
- sesudah ibu atau pengasuh buang air besar atau kecil;
- sesudah ibu atau pengasuh menceboki bayi.

Bagaimana keadaan bayi yang sehat?

- Bayi lahir langsung menangis.
- Tubuh bayi kemerahan.
- Bayi bergerak aktif.
- Bayi menyusu dari payudara ibu dengan kuat.
- Berat lahir 2.500 sampai 4.000 gram.

Jika ada satu tanda yang tidak sesuai dengan yang disebutkan di atas, hubungi bidan/dokter/perawat.



Jangan lupa cuci tangan





Apa yang harus dilakukan pada bayi baru lahir?

- Segera setelah lahir, bayi diletakkan di dada ibu.
- Biarkan bayi berusaha mencari dan mengisap puting susu ibunya (IMD).
- Mintalah salep antibiotik untuk mata bayi.
- Mintalah suntikan vitamin K1 untuk mencegah perdarahan pada bayi.
- Jaga tali pusat selalu bersih, kering, dan biarkan terbuka (jangan dibungkus).
- Tali pusat jangan diberi ramuan apa pun.
- Jika kotor, bersihkan tali pusat dengan air matang, atau alkohol 70%.
- Minta imunisasi Hepatitis B sebelum bayi berumur 24 jam.

Mengapa harus diusahakan agar bayi tetap hangat?

- Bayi selama berada di kandungan terbiasa dalam suhu hangat seperti suhu badan ibu.
- Suhu yang lebih dingin akan mengganggu fungsi organ-organ tubuh bayi, sehingga bayi mudah sakit.

Bagaimana mengusahakan bayi tetap hangat?

- Bayi jangan dimandikan sebelum berumur 6 jam.
- Bungkus bayi dengan kain kering.
- Ganti kainnya jika basah.
- Jika berat lahir kurang dari 2.500 gram, lakukan metode kanguru (dekap bayi di dada ibu, kulit bayi menempel di kulit ibu).
- Jangan tidurkan bayi di tempat dingin atau banyak angin.



Kapan bayi mulai disusui?

Segera setelah lahir dengan cara IMD. Bayi diletakkan di dada ibu, sehingga kulit bayi bersentuhan dengan kulit ibu, pandangan mata ibu dapat melihat bayinya, sehingga terjadi hubungan batin antara ibu dan bayinya.

Biarkan bayi berusaha merangkak mencari puting susu ibunya dan mengisapnya dalam 1 jam pertama, walaupun ASI belum keluar. ASI yang keluar pertama berwarna kekuningan (kolostrum) mengandung zat kekebalan tubuh. Jangan dibuang, berikan langsung kepada bayi. Kalau ASI belum keluar, bayi jangan diberi minum apa pun.

Bagaimana cara menyusui bayi yang benar?

- Posisi ibu menyusui harus nyaman mungkin, boleh duduk, tidur teentang atau tidur miring.
- Kepala bayi bersandar pada lengan ibu, bahu dan punggung bayi ditopang dengan baik.
- Perut dan dada bayi menempel pada perut dan dada ibu.
- Seluruh badan bayi menghadap ke badan ibu.
- Muka bayi menghadap ke payudara, hidung bayi berhadapan dengan puting payudara, dagu menyentuh payudara, mulut terbuka lebar, puting payudara di dorong kearah langit-langit bayi sehingga bibir bawah bayi melipat ke bawah.
- Usahakan sebanyak mungkin bagian payudara yang masuk ke dalam mulut bayi (bukan hanya putingnya saja) sehingga bagian hitam payudara hanya terlihat sedikit, dan puting payudara tidak terasa nyeri.





- Kalau yang masuk ke mulut bayi hanya putingnya saja sering terasa nyeri, mudah lecet dan isapan bayi jadi tak berguna.
- Isapan bayi yang berguna bila bayi mengisap dalam dan lambat; ketika berhenti mengisap sejenak, terdengar suara ASI yang ditelan.
- Jangan menyusui sambil menonton TV, membaca majalah atau mengobrol, tetapi sebanyak mungkin lakukan kontak mata, kontak emosi, atau mengobrol



Sambil diajak bicara,
bernyanyi atau tertawa



dengan bayi sambil mengelus kepala, memijat bahu, lengan, paha, tungkai dan kaki bayi dengan lembut dan penuh kasih sayang.

- Sebaiknya bayi menyusui pada satu payudara dulu sampai selesai. Bila masih kurang, pindahkan posisi bayi untuk mengisap payudara yang satu lagi. Dengan begitu, kedua payudara mendapat rangsangan yang sama untuk menghasilkan ASI.
- Susui bayi sampai puas, sampai bayi melepaskan sendiri puting payudara dari mulutnya.
- Susui bayi sesering mungkin, semau bayi, paling sedikit 8 kali sehari. Jika bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan lalu susui.

Mengapa ASI penting bagi bayi dan ibunya?

- ASI mengandung zat gizi yang lengkap, seimbang, dan susunannya sesuai dengan kemampuan tubuh bayi.
- ASI mengandung banyak zat kekebalan yang dapat melindungi bayi dari infeksi saluran napas, saluran pencernaan, dan infeksi lain.
- Proses menyusui yang baik sejak dini (IMD) akan memperkuat ikatan batin antara ibu dan bayi yang penting untuk perkembangan emosi dan kepercayaan diri bayi di kemudian hari.
- Karena lengkapnya zat gizi di dalam ASI dan proses menyusui sambil dilakukan perangsangan, maka akan merangsang pertumbuhan badan dan perkembangan kecerdasan bayi.





Mengapa bayi harus diberikan hanya ASI saja sampai umur 6 bulan (ASI eksklusif)?

- ASI banyak manfaatnya, sehat, praktis, tidak butuh biaya.
- ASI menjalin kasih sayang ibu dan bayi.
- ASI mencegah perdarahan pada ibu nifas.

Kapan pemeriksaan lanjutan untuk bayi baru lahir?

- Bayi baru lahir perlu periksa ke bidan/dokter/perawat minimal tiga kali, yaitu pada:
 - hari pertama;
 - hari ketiga;
 - minggu kedua.



- Jika bayi belum disuntik vitamin K1, mintalah pada petugas kesehatan.
- Jika bayi belum diimunisasi Hepatitis B, mintalah sebelum bayi berumur 7 hari.

Bagaimana tanda-tanda bayi sakit berat?

Bila terdapat tanda-tanda di bawah ini, bayi harus segera di bawa ke petugas kesehatan terdekat.

- Tidak dapat menyusui.
- Mengantuk atau tidak sadar.
- Napas cepat (lebih dari 60 kali per menit).
- Merintih.
- Tarikan dinding dada bagian bawah (retraksi).
- Tampak biru pada ujung jari tangan dan kaki atau bibir.
- Kejang.
- Badan bayi kuning.
- Kaki dan tangan terasa dingin.
- Demam.
- Mata bayi bernanah banyak.
- Tali pusat kemerahan sampai dinding perut.





BAGIAN IV PERAWATAN IBU SESUDAH MELA- HIRKAN (MASA NIFAS)

Bagaimana Perawatan ibu sesudah melahirkan?

- Minum 1 kapsul vitamin A warna merah (200.000 SI) segera setelah melahirkan.
- Minum lagi kapsul vitamin A pada hari kedua. Jarak kapsul pertama dan kedua sedikitnya 1 hari atau lebih.
- Minum 1 tablet tambah darah (TTD) setiap hari selama 40 hari.
- Jaga kebersihan alat kelamin.
- Ganti pembalut sesering mungkin.
- Makanlah dengan pola gizi seimbang, lebih banyak daripada saat hamil.
- Istirahat/tidur cukup dan banyak minum supaya ASI keluar banyak.

Kapan setelah melahirkan ibu harus periksa ke bidan/dokter?

Minimal 3 kali pada minggu ke-1, minggu ke-2, dan minggu ke-6.

Apa tanda bahaya setelah melahirkan (masa nifas)?

Segera bawa ibu ke tempat pelayanan kesehatan jika muncul masalah di dibawah ini:

- Perdarahan banyak lewat jalan lahir.
- Keluar cairan berbau busuk dari jalan lahir.
- Demam.
- Bengkak di muka, tangan, atau kaki, disertai sakit kepala dan atau kejang.
- Nyeri atau panas di daerah tungkai.
- Payudara bengkak, berwarna kemerahan, dan sakit.



Banyak keluar darah atau cairan berbau busuk, sakit kepala atau kejang

- Puting lecet.
- Ibu mengalami depresi (antara lain, menangis tanpa sebab dan tidak peduli pada bayinya).

Kapan ibu boleh hamil lagi?

Setelah bayi berumur 2 tahun, agar ibu punya waktu merawat kesehatan diri sendiri, anak, dan keluarga.

Bagaimana cara mencegah kehamilan?

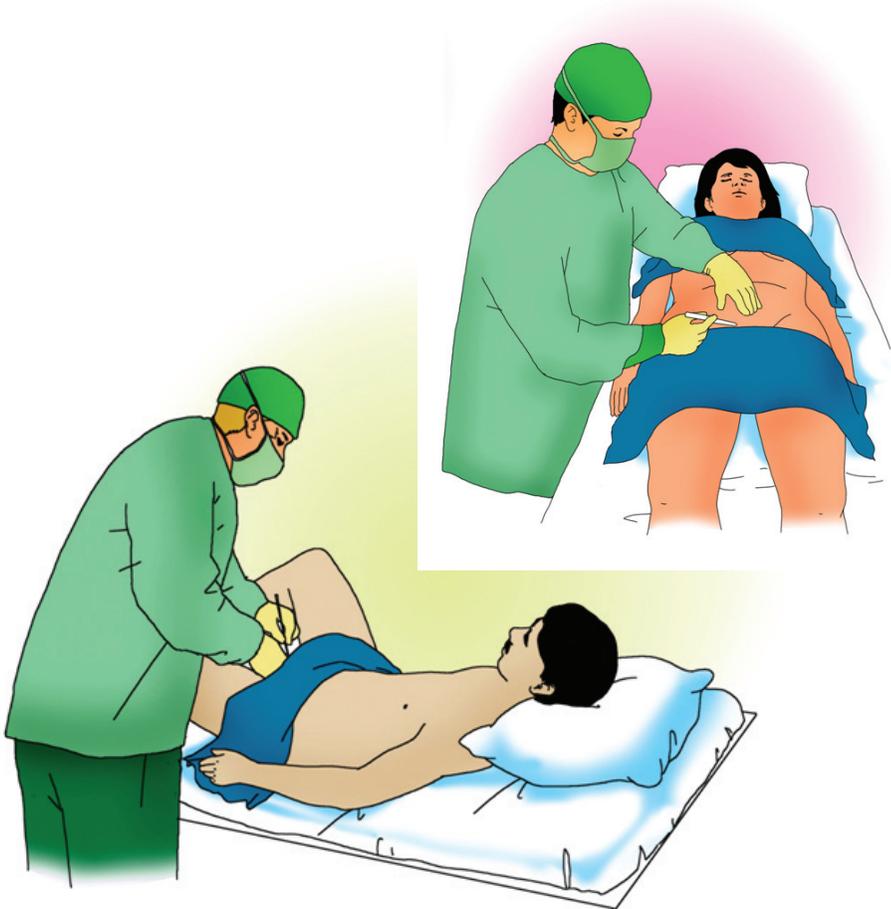
- Suami memakai kondom setiap melakukan hubungan seksual.
- Istri minum pil KB tiap hari secara teratur. Selama menyusui, minum pil KB khusus ibu menyusui.
- Istri disuntik KB.
- Di lengan istri dipasang susuk KB.
- Di rahim istri dipasang alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR).



Bagaimana jika ibu dan ayah tidak ingin punya anak lagi?

Ada dua cara yang dapat dilakukan, yaitu:

- Saluran sperma suami diikat atau dipotong dengan operasi kecil (Metode Operasi Pria).
- Saluran telur istri diikat, dijepit, atau dipotong dengan operasi kecil (Metode Operasi Wanita).







Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2011