

Kalender Pengasuhan

1000 HPK

Kalender Kehamilan

Nama Ibu : _____
Nama Ayah/Wali : _____
Nama Anak : _____
Alamat Lengkap : _____
Nama Kelompok BKB : _____
Nama Posyandu : _____

**Diharapkan mengisi kolom data di kotak ini.*



YAYASAN PLAN
INTERNATIONAL
INDONESIA

Affiliated with:



BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL

Jl. Permata No. 1 Halim Perdanakusuma, Jakarta, Indonesia
☎ 021 800 9029, 800 8271, 800 8554 ext. 470 - 471 ☎ 021 800 8647
🌐 www.bkkbn.go.id



Kalender Kehamilan (0 – 9 Bulan)

INFORMASI
UMUM

I. Pengertian

Kalender Pengasuhan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan kalender yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan orang tua dalam melaksanakan pengasuhan yang baik dan benar pada 1000 HPK agar anak tumbuh dan berkembang dengan optimal.

II. Manfaat

● Bagi Orang Tua

- Mengingatkan orang tua tentang cara-cara pengasuhan yang baik dan benar sejak dalam kandungan sampai usia dua tahun;
- Orang tua dapat menilai sendiri kemampuannya dalam mengasuh anak sejak dalam kandungan sampai usia dua tahun (1000 HPK).

● Bagi Anak

- Anak mendapatkan stimulasi sesuai usianya sehingga dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal.

● Bagi Kader

- Memudahkan kader untuk memantau dan memastikan bahwa penyuluhannya dilaksanakan oleh orang tua di rumah.

Kalender Pengasuhan 1000 HPK berisi:

- Kolom identitas anak dan orang tua, yaitu:
 - Nama Ibu
 - Nama ayah
 - Nama anak
 - RT/RW
 - Dusun
 - Desa/Kelurahan
 - Kecamatan
 - Nama Kelompok BKB
 - Nama Posyandu
- Di halaman depan, terdapat informasi umum yang bermanfaat bagi orang tua dalam membina tumbuh kembang anak;
- Kolom Kegiatan merupakan tugas-tugas yang harus dilakukan oleh orang tua dalam memenuhi kebutuhan anak pada setiap bulan sesuai usia anak, yaitu usia anak dalam kandungan;
- Kolom berisi tanggal 1 s/d 31 setiap bulannya, bila pada bulan tersebut hanya terdapat 30 hari maka tanggal 31 diabaikan saja;
- Kolom kotak-kotak yang berada di bawah tanggal 1 s/d 31 mengingatkan orang tua apakah kegiatan tersebut sudah dilaksanakan atau belum.

III. Cara Pengisian Kalender Kehamilan (Usia 0 – 9 Bulan)

- Kalender ini diisi oleh ibu atau ayah di rumah;
- Berilah tanda checklist (V) pada kolom sesuai dengan tanggal melakukannya;
- Lakukanlah setiap hari sehingga terlihat kegiatan-kegiatan yang dilakukan (checklist V);
- Kolom yang kosong menandakan bahwa tidak ada kegiatan yang dilakukan pada tanggal tersebut (tidak terchecklist).

INGAT !

- Bila anak sudah dapat melakukan suatu kemampuan berarti anak sudah siap untuk melakukan kemampuan yang lebih tinggi pada bulan berikutnya.
- Bila anak belum dapat melakukan suatu kemampuan, segera konsultasikan pada petugas kesehatan saat kunjungan ke POSYANDU atau layanan kesehatan lainnya untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut.
- Setiap kegiatan stimulasi/rangsangan dilakukan berulang-ulang dengan cara menyenangkan.

1000 HPK

(Hari Pertama Kehidupan)

- 1000 Hari Pertama Kehidupan dimulai sejak janin berada dalam kandungan (270 hari) hingga anak berusia dua tahun (730 hari);
- 1000 HPK merupakan masa terpenting dalam kehidupan. Pada masa ini, terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat, yang dapat mendukung seluruh pertumbuhan anak dengan sempurna. Oleh sebab itu, masa ini disebut sebagai periode emas;
- Pada masa 1000 HPK, orang tua memiliki peluang yang sangat besar dan penting dalam memberikan pengasuhan dan perawatan yang berkualitas sesuai dengan tahap perkembangan anak, sehingga anak tumbuh dan berkembang menjadi generasi penerus yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia;
- Oleh karena itu orang tua harus dapat memastikan terpenuhinya asupan gizi seimbang bagi ibu hamil dan janin selama hamil hingga anak berusia dua tahun dan pemenuhan kasih sayang serta stimulasi/rangsangan yang tepat sesuai dengan usia anak;
- Tidak terpenuhinya asupan gizi, dan kurangnya kasih sayang serta kesalahan pada pengasuhan dalam 1000 HPK akan berdampak sangat buruk terhadap tumbuh kembang anak dan bersifat permanen. Bukan hanya pada masa kanak-kanak tapi sampai ia dewasa bahkan sampai lanjut usia;
- Mengingat begitu pentingnya periode 1000 HPK bagi setiap anak Indonesia, maka orang tua perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan serta mengingatkan orang tua untuk melakukan upaya pengasuhan, pemenuhan gizi, perawatan, dan perlindungan serta stimulasi secara menyeluruh dan berkesinambungan sehingga anak tumbuh dan berkembang dengan optimal.

APA YANG PERLU DIKETAHUI OLEH IBU HAMIL DAN KELUARGA

1 Tanda-tanda kehamilan

- Terlambat haid/menstruasi
- Memastikan dengan alat test kehamilan
- Kepastian hamil dari keterangan dokter/bidan

2 Perubahan fisik dan emosi

- Perubahan Fisik
 - Mudah lelah/pusing/tidak enak badan mual dan muntah/perut tidak nyaman makin lama makin berkurang,
 - Perubahan bentuk payudara
- Perubahan Emosi
 - Merasa senang/kesal/bingung/cemas yang memerlukan dukungan suami dan anggota keluarga lainnya

3 Apa yang harus dilakukan?

- Melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC) minimal 6 (enam) kali dengan 2 (dua) kali pemeriksaan dengan Dokter
- Melakukan pemeriksaan laboratorium darah dan urine saat pemeriksaan kehamilan (ANC) terpadu
- Minum tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilan
- Mengonsumsi makan makanan bergizi seimbang
- Istirahat yang cukup
- Berperilaku hidup bersih dan sehat
- Menjaga kestabilan emosi dengan cara berpikir positif disertai dengan dukungan suami juga anggota keluarga lainnya

4 Apa yang harus dihindari?

- Hindari merokok dan terpapar asap rokok
- Hindari minum minuman beralkohol dan narkotika
- Hindari minum obat tanpa resep dokter
- Hindari stres dan cemas yang berlebihan

5 Tanda bahaya pada kehamilan

- Muntah terus, tidak mau makan
- Demam tinggi,
- Bengkak kaki tangan dan wajah,
- Sakit kepala/kejang
- Janin dirasakan kurang bergerak dibandingkan sebelumnya
- Pendarahan lewat vagina pada hamil muda maupun pada hamil tua

"Bila dijumpai tanda-tanda seperti di atas bawa segera ibu hamil ke Puskesmas, Rumah Sakit, dokter atau bidan".n

6 Tanda-tanda awal persalinan

- Perut terasa mulas yang datang dan pergi secara teratur, dengan frekuensi yang semakin sering dan durasi yang semakin lama
- Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir atau keluar air ketuban dari jalan lahir

"Jika muncul salah satu tanda di atas suami atau keluarga segera membawa ibu hamil ke fasilitas Kesehatan"

7 Tanda bahaya pada persalinan

- Perdarahan lewat jalan lahir
- Ibu mengalami kejang
- Tali pusat keluar dari jalan lahir
- Air ketuban keruh dan berbau
- Ibu tidak kuat mengejan
- Ibu mengalami kesakitan yang hebat

"Jika muncul tanda salah satu diatas segera rujuk ibu ke Rumah Sakit"

8 Keluarga Berencana (KB)

- KB pasca persalinan adalah penggunaan alat kontrasepsi langsung sesudah melahirkan sampai enam minggu sesudah melahirkan, prinsipnya pemilihan metode kontrasepsi yang digunakan tidak mengganggu produksi ASI
- Mengapa ber KB?
 - Mengatur jarak dan mencegah kehamilan agar tidak terlalu rapat,
 - Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan,
 - Menjaga dan meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, baik fisik maupun psikologis
 - Memberikan kesempatan kepada ibu untuk melakukan penyesuaian-penyesuaian baru baik secara psikologis maupun psikososial setelah persalinan
- Metode kontrasepsi jangka panjang
 - a. Metode operasi wanita (MOW) dan Metode operasi pria (MOP)
 - b. Alat kontrasepsi dalam rahim: spiral/AKDR (jangka penggunaan sampai sepuluh tahun)
 - c. Implant kontrasepsi bawah kulit
- Metode kontrasepsi jangka pendek:
 - a. Suntik untuk satu bulan dan suntik untuk tiga bulan, (bagi yang menyusui tidak disarankan menggunakan yang satu bulan)
 - b. Pili KB
 - c. Kondom

Bulan Ke 2 :

(Tulis Nama Bulan)



Kegiatan

Tanggal

- 1 Segera ke dokter atau bidan jika terlambat datang bulan untuk memeriksa kehamilan (F.R)
- 2 Pemberian imunisasi Tetanus Toksoid (TT) (bila diperlukan menurut petugas kesehatan) (F.P)
- 3 Meminum tablet tambah darah (F.R)
- 4 Makanan pokok (nasi, kentang, roti, jagung) disertai dengan lauk pauk protein hewani ayam/daging/ ikan/telur (F.CK)
- 5 Makan makanan pokok disertai pula dengan protein nabati kacang-kacangan/tahu /tempe/kedelai (F.CK)
- 6 Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli dll) (F.CK)
- 7 Mengonsumsi buah-buahanjeruk/ pisang /alpukat/kiwi dll (F.CK)
- 8 Meminum air putih yang cukup minimal 10 Gelas/Hari (F.CK)
- 9 Beristirahat yang cukup dan berbaring di siang hari (F.CK)
- 10 Melakukan aktivitas yang disukai, positif dan menyehatkan seperti membaca/ mendengarkan musik/ bernyanyi (F.SB, F.SP)
- 11 Menjalin komunikasi yang hangat dan harmonis dengan suami, keluarga, orang tua/pengasuh (F.CK)
- 12 Menjaga kebersihan mencuci tangan dengan sabun, mandi 2 x sehari, menggosok gigi (F.PL)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Ket.		

*Ceklis di setiap tanggalnya

Kode 8 Fungsi Keluarga FUNGSI AGAMA (F.A), FUNGSI CINTA KASIH (F.CK), FUNGSI SOSIALISASI DAN PENDIDIKAN (F.SP), FUNGSI SOSIAL BUDAYA (F.SB), FUNGSI PEMBINAAN LINGKUNGAN (F.PL), FUNGSI EKONOMI (F.E), FUNGSI REPRODUKSI (F.R), FUNGSI PERLINDUNGAN (F.P)

Catatan : _____

Bulan Ke 3 :

(Tulis Nama Bulan)



Kegiatan

Tanggal

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 Ket.

- 1 Segera ke dokter atau bidan jika terlambat datang bulan untuk memeriksa kehamilan (F.R)
- 2 Pemberian imunisasi Tetanus Toksoid (TT) (bila diperlukan menurut petugas kesehatan)
- 3 Meminum tablet tambah darah (F.R)
- 4 Makanan pokok (nasi, kentang, roti, jagung) disertai dengan lauk pauk protein hewani ayam/daging/ ikan/telur (F.CK)
- 5 Makan makanan pokok disertai pula dengan protein nabati kacang-kacangan/ tahu / tempe/kedelai (F.CK)
- 6 Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli dll) (F.CK)
- 7 Mengonsumsi buah-buahan jeruk/ pisang /alpukat/kiwi dll (F.CK)
- 8 Meminum air putih yang cukup minimal 10 Gelas/Hari (F.CK)
- 9 Beristirahat yang cukup dan berbaring disiang hari (F.CK)
- 10 Melakukan aktivitas yang disukai, positif dan menyehatkan seperti membaca/ mendengarkan musik/ bernyanyi (F.SB, F.SP)
- 11 Melaksanakan ibadah (F.A)
- 12 Suami, keluarga, orang tua/pengasuh memberi semangat dan dukungan serta membantu melakukan pekerjaan sehari-hari. (F.CK, F.P)
- 13 Menjalin komunikasi yang hangat dan harmonis dengan suami, keluarga, orang tua/pengasuh (F.CK)
- 14 Menjaga kebersihan mencuci tangan dengan sabun, mandi 2 x sehari, menggosok gigi (F.PL)
- 15 Menjaga kebersihan mencuci tangan dengan sabun, mandi 2 x sehari, menggosok gigi (F.PL)

Suami, keluarga, orang tua/pengasuh mendengarkan keluh kesah istri dengan sabar disertai dukungan emosi yang positif *Ceklis di setiap tanggalnya

Kode 8 Fungsi Keluarga FUNGSI AGAMA (F.A), FUNGSI CINTA KASIH (F.CK), FUNGSI SOSIALISASI DAN PENDIDIKAN (F.SP), FUNGSI SOSIAL BUDAYA (F.SB), FUNGSI PEMBINAAN LINGKUNGAN (F.PL), FUNGSI EKONOMI (F.E), FUNGSI REPRODUKSI (F.R), FUNGSI PERLINDUNGAN (F.P)

Catatan : _____

Bulan Ke 4 :

(Tulis Nama Bulan)



Kegiatan

- 1 Memeriksa kehamilan minimal 1x pada usia kandungan 4 – 6 bulan (F.R)
- 2 Meminum tablet tambah darah (F.R)
- 3 Makanan pokok (nasi, kentang, roti, jagung) disertai dengan lauk pauk protein hewani ayam/daging/ ikan/telur (F.CK)
- 4 Makan makanan pokok disertai pula dengan protein nabati kacang-kacangan/ tahu /tempe/kedelai (F.CK)
- 5 Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli dll) (F.CK)
- 6 Mengonsumsi buah-buahan pepaya/pisang/ pepaya/jeruk/ belimbing/semangka/dll (F.CK)
- 7 Minum air putih yang cukup minimal 10 Gelas/Hari (F.CK)
- 8 Beristirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas yang melelahkan (F.CK)
- 9 Mengikuti kelas ibu hamil bila ada (F.SP)
- 10 Melakukan aktivitas yang disukai, positif dan menyehatkan seperti membaca/ mendengar musik/bernyanyi/berkebun (F.SB)
- 11 Melaksanakan ibadah (F.A)
- 12 Melakukan olah raga ringan (F.SB)
- 13 Memberikan rangsangan kepada bayi dengan mengusap perut, memperdengarkan suara dan mengajak komunikasi bayi dalam kandungan dengan bercerita (F.CK)
- 14 Ayah dan keluarga membantu yang sedang hamil untuk melakukan pekerjaan rumah sehari-hari dan mendengarkan dengan aktif keluhan kesah ibu (F.CK, F.P)
- 15 Menjaga kebersihan mencuci tangan dengan sabun, mandi 2 x sehari, menggosok gigi (F.PL)

Tanggal

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 Ket.

Suami, keluarga, orang tua/pengasuh mendengarkan keluhan kesah istri dengan sabar disertai dukungan emosi yang positif *Ceklis di setiap tanggalnya

Kode 8 Fungsi Keluarga
 FUNGSI AGAMA (F.A), FUNGSI CINTA KASIH (F.CK), FUNGSI SOSIALISASI DAN PENDIDIKAN (F.SP), FUNGSI SOSIAL BUDAYA (F.SB),
 FUNGSI PEMBINAAN LINGKUNGAN (F.PL), FUNGSI EKONOMI (F.E), FUNGSI REPRODUKSI (F.R), FUNGSI PERLINDUNGAN (F.P)

Catatan : _____

Bulan Ke 5 :

(Tulis Nama Bulan)



Kegiatan

Tanggal

- 1 Memeriksa kehamilan minimal 1x pada usia kandungan 4 – 6 bulan (F.R)
- 2 Meminum tablet tambah darah (F.R)
- 3 Pemberian imunisasi Tetanus Toksoid (TT) (bila diperlukan menurut petugas kesehatan) (F.P)
- 4 Makanan pokok (nasi, kentang, roti, jagung) disertai dengan lauk pauk protein hewani ayam /daging/ ikan/telur (F.CK)
- 5 Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli dll) (F.CK)
- 6 Mengonsumsi buah-buahan pepaya/pisang/ pepaya/jeruk/ belimbing/semangka/dll (F.CK)
- 7 Minum air putih yang cukup minimal 10 Gelas/Hari (F.CK)
- 8 Beristirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas yang melelahkan (F.CK)
- 9 Mengikuti kelas ibu hamil bila ada (F.SP)
- 10 Melakukan aktivitas yang disukai, positif dan menyehatkan seperti membaca/ mendengarkan musik/ bernyanyi/berkebun (F.SB)
- 11 Melaksanakan ibadah (F.A)
- 12 Melakukan olah raga ringan (F.SB)
- 13 Ibu dan Ayah memberikan rangsangan kepada bayi dengan mengusap perut, memperdengarkan suara dan mengajak bayi dalam kandungan bercerita (F.CK)
- 14 Ayah dan keluarga menjamin asupan gizi ibu hamil dan membantu pekerjaan rumah sehari-hari (F.CK, F.P)
- 15 Menjaga kebersihan mencuci tangan dengan sabun, mandi 2 x sehari, menggosok gigi (F.PL)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Ket.	

Suami, keluarga, orang tua/pengasuh mendengarkan keluhan kesah istri dengan sabar disertai dukungan emosi yang positif *Ceklis di setiap tanggalnya

Kode 8 Fungsi Keluarga FUNGSI AGAMA (F.A), FUNGSI CINTA KASIH (F.CK), FUNGSI SOSIALISASI DAN PENDIDIKAN (F.SP), FUNGSI SOSIAL BUDAYA (F.SB), FUNGSI PEMBINAAN LINGKUNGAN (F.PL), FUNGSI EKONOMI (F.E), FUNGSI REPRODUKSI (F.R), FUNGSI PERLINDUNGAN (F.P)

Catatan : _____

Bulan Ke 7 :

(Tulis Nama Bulan)



Kegiatan

Tanggal

- 1 Memeriksa kehamilan minimal 2x pada usia kandungan 7 – 9 bulan (F.R)
- 2 Meminum tablet tambah darah (F.R)
- 3 Makanan pokok (nasi, kentang, roti, jagung) disertai dengan lauk pauk protein hewani ayam/daging/ ikan/telur (F.CK)
- 4 Makan makanan pokok disertai pula dengan protein nabati kacang-kacangan/tahu / tempe/kedelai (F.CK)
- 5 Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli/kangkung/ dll) (F.CK)
- 6 Mengonsumsi buah-buahan pepaya/pisang/ pepaya/jeruk/ belimbing/alpukat/ strawberi/dll (F.CK)
- 7 Beristirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas yang melelahkan (F.CK)
- 8 Mengikuti kelas ibu hamil bila ada (F.SP)
- 9 Melakukan aktivitas yang disukai, positif dan menyehatkan seperti membaca/ mendengarkan musik/bernyanyi/berkebun (F.SB, F.SP)
- 10 Melaksanakan ibadah (F.A)
- 11 Melakukan olah raga ringan senam hamil/ jalan Khaki (F.PL)
- 12 Memberikan rangsangan dengan usapan di perut, memperdengarkan suara, mengajak bayi dalam kandungan bercerita kepada bayi (F.A, F.CK)
- 13 Ayah dan keluarga mendengarkan dengan sabar berbagai keluhan yang dirasakan ibu dan membantu melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari (F.P)
- 14 Mempersiapkan kelahiran bayi (F.CK, FP)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Ket.					

Suami, istri dan keluarga bersama-sama mempersiapkan mental/psikologis menjelang persalinan *Ceklis di setiap tanggalnya

Kode 8 Fungsi Keluarga

FUNGSI AGAMA (F.A), FUNGSI CINTA KASIH (F.CK), FUNGSI SOSIALISASI DAN PENDIDIKAN (F.SP), FUNGSI SOSIAL BUDAYA (F.SB), FUNGSI PEMBINAAN LINGKUNGAN (F.PL), FUNGSI EKONOMI (F.E), FUNGSI REPRODUKSI (F.R), FUNGSI PERLINDUNGAN (F.P)

Catatan : _____

Bulan Ke 8 :

(Tulis Nama Bulan)



Kegiatan

Tanggal

- 1 Memeriksa kehamilan minimal 2x pada usia kandungan 7 – 9 bulan (F.R)
- 2 Meminum tablet tambah darah selama hamil minimal 90 hari (F.R)
- 3 Makanan pokok (nasi, kentang, roti, jagung) disertai dengan lauk pauk protein hewani ayam/daging/ ikan/telur (F.CK)
- 4 Makan makanan pokok disertai pula dengan protein nabati kacang-kacangan/tahu /tempe/kedelai (F.CK)
- 5 Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli/kangkung/ dll) (F.CK)
- 6 Mengonsumsi buah-buahan pepaya/pisang/ pepaya/jeruk/ belimbing/alpukat/ strawberi/dll (F.CK)
- 7 Beristirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas yang melelahkan (F.CK)
- 8 Mengikuti kelas ibu hamil bila ada (F.SP)
- 9 Melakukan aktivitas yang disukai, positif dan menyehatkan seperti membaca/ mendengarkan musik/ bernyanyi/berkebun (F.SB, F.SP)
- 10 Melaksanakan ibadah (F.A)
- 11 Melakukan olah raga ringan senam hamil/ jalan Khaki (F.PL)
- 12 Memberikan rangsangan dengan usapan di perut, memperdengarkan suara dan mengajak bayi dalam kandungan bercerita. (F.A, F.CK)
- 13 Ayah dan keluarga selalu SIAGA (Siap Antar Jaga) yang selalu ada disamping bumil dan tetap membantu pekerjaan rumah sehari-hari (F.P)
- 14 Mempersiapkan kelahiran bayi (F.CK, F.P)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Ket.

Suami, istri dan keluarga bersama-sama mempersiapkan mental/psikologis menjelang persalinan *Ceklis di setiap tanggalnya

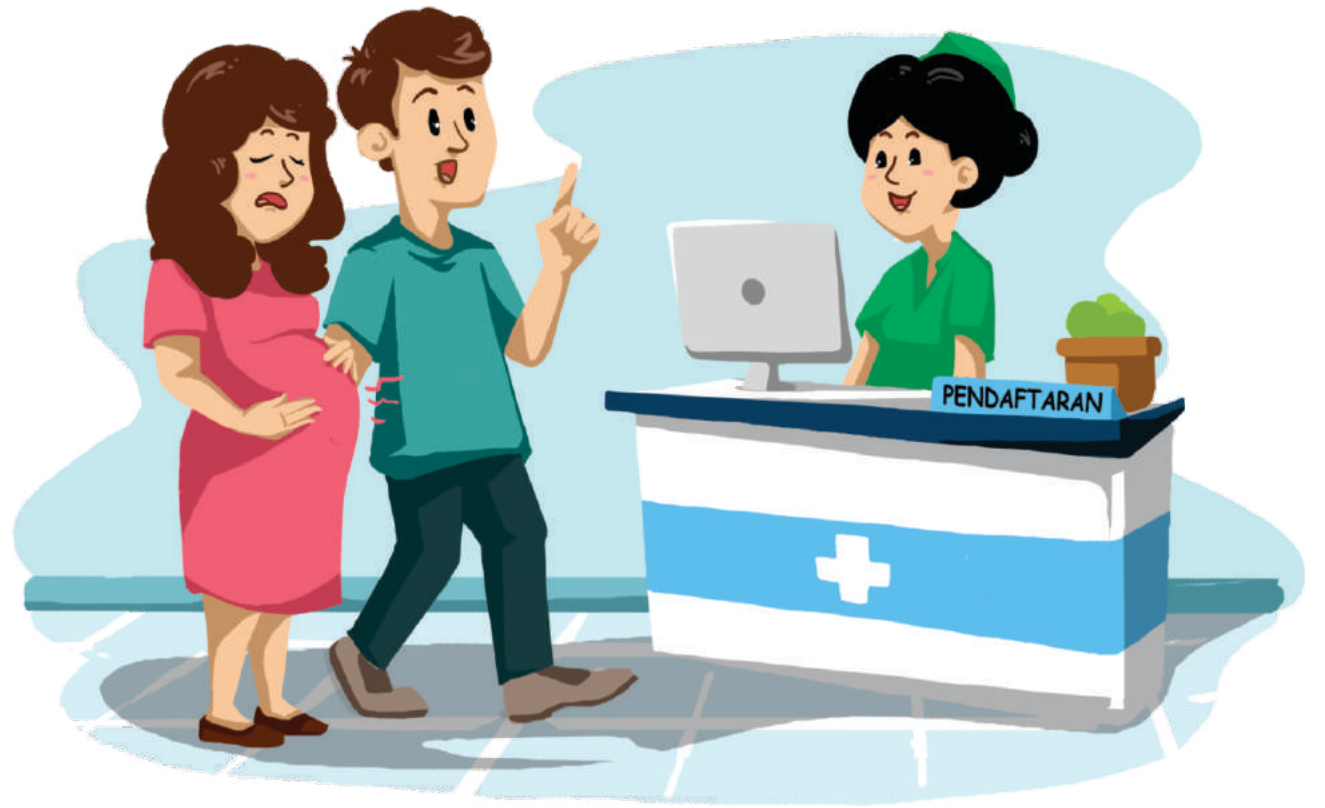
Kode 8 Fungsi Keluarga

FUNGSI AGAMA (F.A), FUNGSI CINTA KASIH (F.CK), FUNGSI SOSIALISASI DAN PENDIDIKAN (F.SP), FUNGSI SOSIAL BUDAYA (F.SB), FUNGSI PEMBINAAN LINGKUNGAN (F.PL), FUNGSI EKONOMI (F.E), FUNGSI REPRODUKSI (F.R), FUNGSI PERLINDUNGAN (F.P)

Catatan : _____

Bulan Ke 9 :

(Tulis Nama Bulan)



Kegiatan

Tanggal

- 1 Memeriksa kehamilan minimal 2x pada usia kandungan 7 – 9 bulan (F.R)
- 2 Meminum tablet tambah darah selama hamil minimal 90 hari (F.R)
- 3 Makanan pokok (nasi, kentang, roti, jagung) disertai dengan lauk pauk protein hewani ayam/daging/ ikan/telur dll, dan protein nabati (kacang-kacangan/ tahu/tempe/ kedelai, dll) (F.CK)
- 4 Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli/kangkung/ dll) (F.CK)
- 5 Mengonsumsi buah-buahan pepaya/pisang/ pepaya/jeruk/ belimbing/alpukat/ strawberi/dll (F.CK)
- 6 Beristirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas yang melelahkan (F.CK)
- 7 Mengikuti kelas ibu hamil bila ada (F.SP)
- 8 Melakukan aktivitas yang disukai, positif dan menyehatkan seperti membaca/ mendengarkan musik/ bernyanyi/berkebun (F.SB, F.SP)
- 9 Melaksanakan ibadah (F.A)
- 10 Melakukan olah raga ringan senam hamil/ jalan Khaki (F.PL)
- 11 Memberikan rangsangan dengan usapan di perut, memperdengarkan suara dan mengajak bayi dalam kandungan bercerita. (F.A, F.CK)
- 12 Ayah dan keluarga mendukung dan menyemangati saat proses melahirkan dan memastikan istri dapat memberikan ASI dengan lancar (F.P)
- 13 Mempersiapkan kelahiran bayi dengan menghindari 3 T (Terlambat mengambil keputusan, Terlambat membawa ke fasilitas kesehatan, Terlambat mendapat pelayanan) (F.CK, F.P)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Ket.

Menerima kelahiran bayi dengan penuh rasa syukur dan sukacita/bahagia *Ceklis di setiap tanggalnya

Kode 8 Fungsi Keluarga FUNGSI AGAMA (F.A), FUNGSI CINTA KASIH (F.CK), FUNGSI SOSIALISASI DAN PENDIDIKAN (F.SP), FUNGSI SOSIAL BUDAYA (F.SB), FUNGSI PEMBINAAN LINGKUNGAN (F.PL), FUNGSI EKONOMI (F.E), FUNGSI REPRODUKSI (F.R), FUNGSI PERLINDUNGAN (F.P)

Catatan : _____