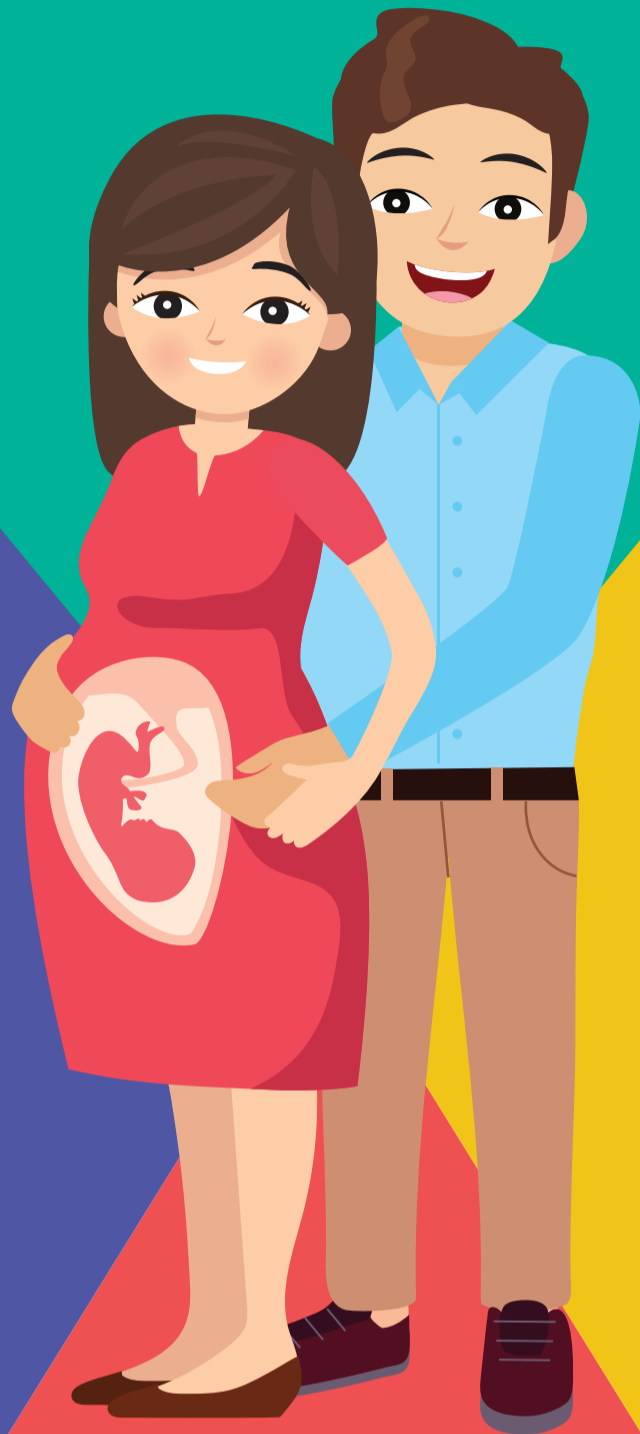


Kalender Pengasuhan 1000 HPK



KALENDER KEHAMILAN (0 – 9 BULAN)

NAMA IBU	<input type="text"/>
NAMA SUAMI	<input type="text"/>
NAMA ANAK	<input type="text"/>
ALAMAT LENGKAP	<input type="text"/>
NAMA KELOMPOK BKB	<input type="text"/>
NAMA POSYANDU	<input type="text"/>



BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL

Jl. Permata No.1 Halim Perdanakusuma, Jakarta, Indonesia. Telp. 021 8009029, 8008271, 8008554 ext 470-471 fax. 0218008547
www.bkkbn.go.id

INFORMASI UMUM KALENDER PENGASUHAN 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN (HPK)

I. Pengertian

Kalender Pengasuhan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan kalender yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan dan ketrampilan 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 dirumah

Kalender Pengasuhan 1000 HPK berisi:

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

III. Cara Pengisian Kalender Pengasuhan dan Perawatan Janin selama Kehamilan

- Kalender ini di isi sendiri oleh ibu yang sedang hamil
- Pengisian dilakukan sejak kehamilan bulan pertama sampai bulan ke sembilan namun bila kehamilan sudah mencapai usia ke 4 maka mulailah mengisinya pada kalender bulan ke-4
- Berilah tanda checklist (V) sesuai dengan tanggal melakukannya, bila ada kesalahan me-checklist beri tanda silang pada kolom tersebut.
- Lakukanlah setiap hari sehingga terlihat kegiatan-kegiatan yang dilakukan (checklist)
- Kolom yang kosong menandakan bahwa tidak ada kegiatan yang dilakukan pada tanggal tersebut (tidak terchecklist)
- Untuk mengetahui perkembangannya, jumlahkan checklist pada setiap kegiatan di kolom jumlah
- Kolom catatan dapat diisi dengan kegiatan-kegiatan di luar kegiatan yang sudah ada di dalam kalender ini

INGAT ...!

- ✓ Bila anak sudah bisa melakukan suatu kemampuan berarti ia sudah siap untuk melakukan kemampuan yang lebih tinggi pada bulan berikutnya
- ✓ Bila anak belum bisa melakukan suatu kemampuan dapat dilanjutkan pada bulan berikutnya
- ✓ Setiap kegiatan stimulasi dilakukan berulang-ulang dengan cara menyenangkan

DIREKTORAT BINA KELUARGA BALITA DAN ANAK
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL

1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN (1000 HPK)

- 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.

APA YANG PERLU DIKETAHUI OLEH IBU HAMIL

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

- Memeriksa kehamilan minimum 4x
- Minum tablet tambah darah
- Mengonsumsi makan makanan bergizi seimbang
- Istirahat yang cukup
- Berperilaku hidup bersih dan sehat
- Menjaga kestabilan emosi dengan cara berpikir positif dan dukungan suami dan keluarga lainnya

4. Apa yang harus dihindari

- Hindari merokok dan terpapar asap rokok
- Hindari minum minuman bersoda/beralkohol dan narkotika
- Hindari makan obat tanpa resep dokter
- Hindari stress yang berat

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 pada hamil muda maupun pada hamil tua
- » ***Bila dijumpai tanda-tanda seperti diatas bawa segera ibu hamil ke Puskesmas, Rumah Sakit, dokter atau bidan***

6. Tanda-tanda awal persalinan

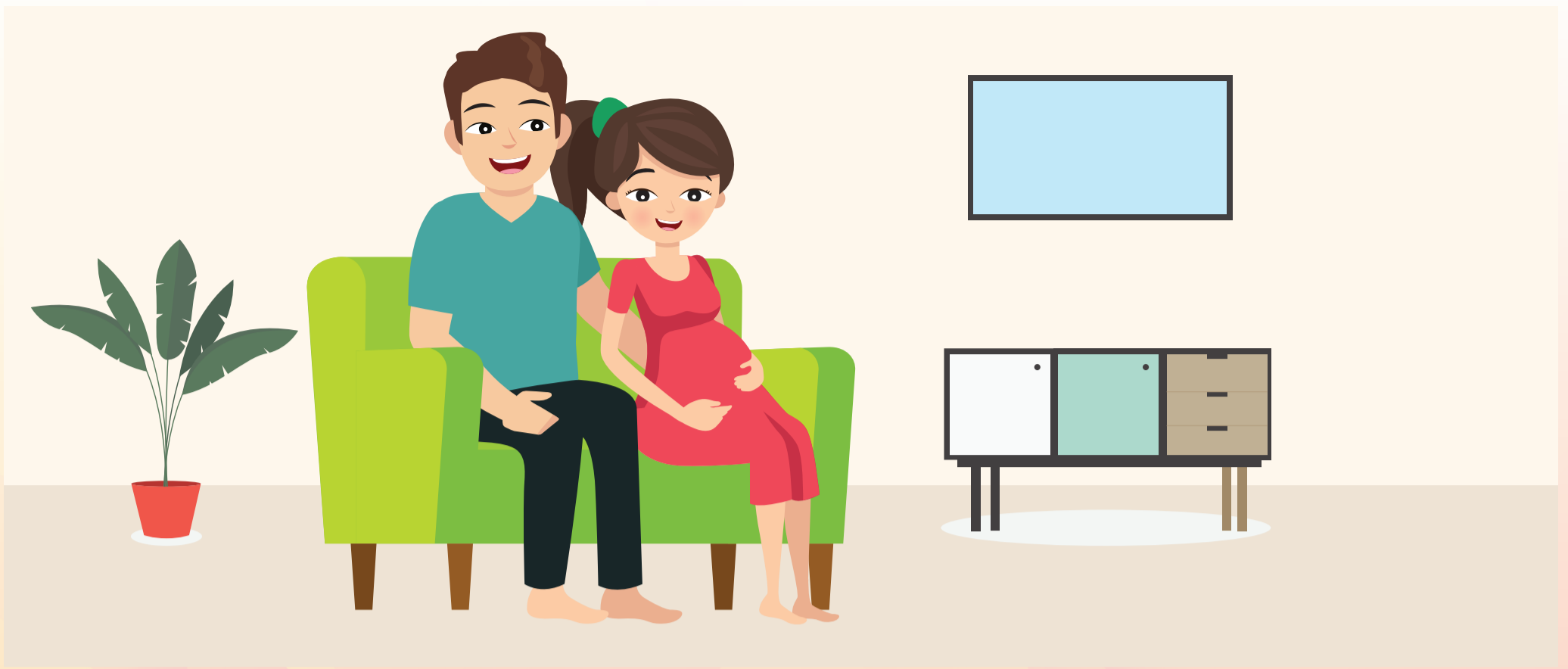
- Perut mulas-mulas yang teratur, timbul semakin sering dan lama
 - Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir atau keluar ketuban dari jalan lahir
- » ***Jika muncul salah satu tanda diatas suami atau keluarga segera membawa ibu hamil ke fasilitas kesehatan***

7. Tanda bahaya pada persalinan

- Pendarahan lewat jalan lahir
- Ibu mengalami kejang
- Tali pusar 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 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
- Metode kontrasepsi jangka panjang
 - a Metode operasi wanita (MOW) Metode operasi pria (MOP)
 - b Alat kontrasepsi dalam rahim: spiral/AKDR (jangka penggunaan sampai sepuluh tahun)
 - c Implant kontrasepsi bawah kulit
 - d Metode kontrasepsi jangka pendek:
 - ✓ suntik untuk satu bulan dan suntik untuk tiga bulan, (bagi yang menyusui tidak disarankan menggunakan yang satu bulan)
 - ✓ Pil KB
 - ✓ Kondom



BULAN KE - I :

(Tulis Nama Bulan)

KEGIATAN	TANGGAL																															JUMLAH
	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	
1. Mengucapkan syukur kepada Tuhan atas kehamilan																																
2. Segera ke dokter atau bidan jika terlambat datang bulan untuk memeriksa kehamilan (F.R)																																
3. Pemberian imunisasi <i>Tetanus Toksoid</i> (TT) (bila diperlukan menurut petugas kesehatan)																																
4. Meminum tablet tambah darah selama hamil minimal 90 hari																																
5. Makanan pokok (nasi, kentang, roti, jagung) disertai dengan lauk pauk protein hewani ayam/dagi/ikan/telur																																
6. Makan makanan pokok disertai pula dengan protein nabati kacang-kacangan/tahu/tempe/kedelai																																
7. Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli dll)																																
8. Mengonsumsi buah-buahan jeruk/pisang/alpukat/kiwi dll																																
9. Meminum air putih yang cukup Minimal 10 Gelas/Hari																																
10. Beristirahat yang cukup dan berbaring disiang hari																																
11. Melakukan aktivitas yang disukai seperti membaca/mendengarkan musik/ bernyanyi (F.SP, F.SB)																																
12. Melaksanakan ibadah (F.A)																																
13. Suami memberi semangat dan dukungan serta membantu melakukan pekerjaan sehari-hari. (F.CK, F.P)																																
14. Menjalin komunikasi yang hangat dengan suami, orang tua, dan mertua (F.CK)																																
15. Menjaga kebersihan mencuci tangan dengan sabun, mandi 2 x sehari, menggosok gigi (F.PL)																																

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 - II : (Tulis Nama Bulan)

KEGIATAN	TANGGAL																															JUMLAH
	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	
1. Segera ke dokter atau bidan jika terlambat datang bulan untuk memeriksa kehamilan (F.R)																																
2. Pemberian imunisasi <i>Tetanus Toksoid</i> (TT) (bila diperlukan menurut petugas kesehatan)																																
3. Meminum tablet tambah darah selama hamil minimal 90 hari																																
4. Makanan pokok (nasi, kentang, roti, jagung) disertai dengan lauk pauk protein hewani ayam/daging/ikan/telur																																
5. Makan makanan pokok disertai pula dengan protein nabati kacang-kacangan/tahu/tempe/kedelai																																
6. Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli dll)																																
7. Mengonsumsi buah-buahan jeruk/pisang/alpukat/kiwi dll																																
8. Meminum air putih yang cukup Minimal 10 Gelas/Hari																																
9. Beristirahat yang cukup dan berbaring disiang hari																																
10. Melakukan aktivitas yang disukai seperti membaca/mendengarkan musik/ bernyanyi (F.SB, F.SP)																																
11. Melaksanakan ibadah (F.A)																																
12. Suami memberi semangat dan dukungan serta membantu melakukan pekerjaan sehari-hari (F.CK, F.P)																																
13. Menjalin komunikasi yang hangat dengan suami, orang tua, dan mertua (F.CK)																																
14. Menjaga kebersihan mencuci tangan dengan sabun, mandi 2 x sehari, menggosok gigi (F.PL)																																

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 - III : (Tulis Nama Bulan)

KEGIATAN	TANGGAL																															JUMLAH
	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	
1. Segera ke dokter atau bidan jika terlambat datang bulan untuk memeriksa kehamilan (F.R)																																
2. Pemberian imunisasi <i>Tetanus Toksoid</i> (TT) (bila diperlukan menurut petugas kesehatan)																																
3. Meminum tablet tambah darah selama hamil minimal 90 hari																																
4. Makanan pokok (nasi, kentang, roti, jagung) disertai dengan lauk pauk protein hewani ayam/daging/ikan/telur																																
5. Makan makanan pokok disertai pula dengan protein nabati kacang-kacangan/tahu/tempe/kedelai																																
6. Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli dll)																																
7. Mengonsumsi buah-buahan jeruk/pisang/alpukat/kiwi/dll																																
8. Meminum air putih yang cukup Minimal 10 Gelas/Hari																																
9. Beristirahat yang cukup dan berbaring disiang hari																																
10. Melakukan aktivitas yang disukai seperti membaca/mendengarkan musik/ bernyanyi (F.SB, F.SP)																																
11. Melaksanakan ibadah (F.A)																																
12. Suami memberi semangat dan dukungan serta membantu melakukan pekerjaan sehari-hari (F.CK, F.P)																																
13. Menjalin komunikasi yang hangat dengan suami, orang tua, dan mertua (F.CK)																																
14. Menjaga kebersihan mencuci tangan dengan sabun, mandi 2 x sehari, menggosok gigi (F.PL)																																

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 - IV : (Tulis Nama Bulan)

KEGIATAN	TANGGAL																															JUMLAH
	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	
1. Memeriksa kehamilan minimal 1x pada usia kandungan 4 – 6 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																																
4. Makan makanan pokok disertai pula dengan protein nabati kacang-kacangan/tahu /tempe/kedelai																																
5. Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli dll)																																
6. Mengonsumsi buah-buahan pepaya/pisang/pepaya/jeruk/belimbing/semangka/dll																																
7. Minum air putih yang cukup Minimal 10 Gelas/Hari																																
8. Beristirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas yang melelahkan																																
9. Mengikuti kelas ibu hamil bila ada (F.SP)																																
10. Melakukan aktivitas yang disukai seperti membaca/mendengarkan musik/ bernyanyi/berkebun (F.SB)																																
11. Melaksanakan ibadah (F.A)																																
12. Melakukan olah raga ringan (F.SB)																																
13. Pijat payudara untuk melancarkan ASI sesudah melahirkan (F.R)																																
14. Memberikan rangsangan kepada bayi dengan mengusap dan mengajak ngobrol bayi dalam kandungan (F.CK)																																
15. Suami membantu istri yang sedang hamil untuk melakukan pekerjaan rumah sehari-hari (F.CK, F.P)																																
16. Menjaga kebersihan mencuci tangan dengan sabun, mandi 2 x sehari, menggosok gigi (F.PL)																																

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 - V : (Tulis Nama Bulan)

KEGIATAN	TANGGAL																															JUMLAH
	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	
1. Memeriksa kehamilan minimal 1x pada usia kandungan 4 – 6 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																																
4. Makan makanan pokok disertai pula dengan protein nabati kacang-kacangan/tahu/tempe/kedelai																																
5. Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli dll)																																
6. Mengonsumsi buah-buahan pepaya/pisang/pepaya/jeruk/belimbing/semangka/dll																																
7. Minum air putih yang cukup Minimal 10 Gelas/Hari																																
8. Beristirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas yang melelahkan																																
9. Mengikuti kelas ibu hamil bila ada (F.SP)																																
10. Melakukan aktivitas yang disukai seperti membaca/mendengarkan musik/ bernyanyi/berkebun (F.SB)																																
11. Melaksanakan ibadah (F.A)																																
12. Melakukan olah raga ringan (F.SB)																																
13. Pijat payudara untuk melancarkan ASI sesudah melahirkan (F.R)																																
14. Ibu dan Ayah memberikan rangsangan kepada bayi dengan mengusap dan mengajak ngobrol bayi dalam kandungan (F.CK)																																
15. Suami menjamin asupan gizi bumil dan membantu pekerjaan rumah sehari-hari (F.CK, F.P)																																
16. Menjaga kebersihan mencuci tangan dengan sabun, mandi 2 x sehari, menggosok gigi (F.PL)																																

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 - VI : (Tulis Nama Bulan)

KEGIATAN	TANGGAL																															JUMLAH
	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	
1. Memeriksa kehamilan minimal 1x pada usia kandungan 4 – 6 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																																
4. Makan makanan pokok disertai pula dengan protein nabati kacang-kacangan/tahu/tempe/kedelai																																
5. Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli dll)																																
6. Mengonsumsi buah-buahan pepaya /pisang/pepaya/jeruk/belimbing/ semangka/dll																																
7. Minum air putih yang cukup Minimal 10 Gelas/Hari																																
8. Beristirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas yang melelahkan																																
9. Mengikuti kelas ibu hamil bila ada (F.SP)																																
10. Melakukan aktivitas yang disukai seperti membaca/mendengarkan musik/bernyanyi/berkebun (F.SB)																																
11. Melaksanakan ibadah (F.A)																																
12. Melakukan olah raga ringan (F.SB)																																
13. Pijat payudara untuk melancarkan ASI sesudah melahirkan (F.R)																																
14. Ibu dan Ayah memberikan rangsangan kepada bayi dengan mengusap dan mengajak ngobrol bayi dalam kandungan (F.CK)																																
15. Suami menjamin terpenuhinya asupan gizi bumil dan membantu pekerjaan rumah sehari-hari (F.E, F.P)																																
16. Menjaga kebersihan mencuci tangan dengan sabun, mandi 2 x sehari, menggosok gigi (F.PL)																																

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 - VII : (Tulis Nama Bulan)

KEGIATAN	TANGGAL																															JUMLAH
	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	
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																																
4. Makan makanan pokok disertai pula dengan protein nabati kacang-kacangan/tahu/tempe/kedelai																																
5. Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli/kangkung/ dll)																																
6. Mengonsumsi buah-buahan pepaya/pisang/pepaya/jeruk/belimbing/alpukat/strawberi/dll																																
7. Beristirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas yang melelahkan																																
8. Mengikuti kelas ibu hamil bila ada (F.SP)																																
9. Melakukan aktivitas yang disukai seperti membaca/mendengarkan musik/bernyanyi/berkebun (F.SB, F.SP)																																
10. Melaksanakan ibadah (F.A)																																
11. Melakukan olah raga ringan senam hamil/jalan kaki (F.PL)																																
12. Pijat payudara dan membersihkan puting susu untuk melancarkan ASI sesudah melahirkan (F.R)																																
13. Memberikan rangsangan dengan usapan dan sering mengajak berbicara janin dan memperdengarkan Ayat –Ayat Suci kepada janin dalam kandungan (F.A, F.CK)																																
14. Suami mendengarkan dengan sabar berbagai keluhan yang dirasakan ibu dan membantu isteri yang sedang hamil untuk melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari (F.P)																																
15. Mempersiapkan kelahiran bayi (F.CK, FP)																																

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 - VIII : (Tulis Nama Bulan)

KEGIATAN	TANGGAL																															JUMLAH
	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	
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																																
4. Makan makanan pokok disertai pula dengan protein nabati kacang-kacangan/tahu/tempe/kedelai																																
5. Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli/kangkung/dll)																																
6. Mengonsumsi buah-buahan pepaya/pisang/pepaya/jeruk/belimbing/alpukat/strawberi/dll																																
7. Beristirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas yang melelahkan																																
8. Mengikuti kelas ibu hamil bila ada (F.SP)																																
9. Melakukan aktivitas yang disukai seperti membaca/mendengarkan musik/bernyanyi/berkebun (F.SB, F.SP)																																
10. Melaksanakan ibadah (F.A)																																
11. Melakukan olah raga ringan senam hamil/jalan kaki (F.PL)																																
12. Pijat payudara dan membersihkan puting susu untuk melancarkan ASI sesudah melahirkan (F.R)																																
13. Memberikan rangsangan dengan usapan dan sering mengajak berbicara janin dan memperdengarkan Ayat –Ayat Suci kepada janin dalam kandungan (F.A, F.CK)																																
14. Suami menjadi ayah SIAGA yang selalu ada disamping ibu dan tetap membantu pekerjaan rumah sehari-hari (F.P)																																
15. Mempersiapkan kelahiran bayi (F.CK, F.P)																																

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 - IX :

(Tulis Nama Bulan)

KEGIATAN	TANGGAL																															JUMLAH	
	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		
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)																																	
4. Mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau (bayam/brokoli/kangkung/dll)																																	
5. Mengonsumsi buah-buahan pepaya/pisang/pepaya/jeruk/belimbing/alpukat/strawberi/dll																																	
6. Beristirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas yang melelahkan																																	
7. Mengikuti kelas ibu hamil bila ada (F.SP)																																	
8. Melakukan aktivitas yang disukai seperti membaca/mendengarkan musik/ bernyanyi/berkebun (F.SB, F.SP)																																	
9. Melaksanakan ibadah (F.A)																																	
10. Melakukan olah raga ringan senam hamil/jalan kaki (F.PL)																																	
11. Pijat payudara dan membersihkan puting susu untuk melancarkan ASI sesudah melahirkan (F.R)																																	
12. Memberikan rangsangan dengan usapan dan sering mengajak berbicara janin dan memperdengarkan Ayat –Ayat Suci kepada janin dalam kandungan (F.A, F.CK)																																	
13. Suami mendukung dan menyemangati pada proses melahirkan dan memastikan bunda dapat memberikan ASI dengan lancar (F.P)																																	
14. Mempersiapkan kelahiran bayi dengan menghindari 3 T (Terlambat mengambil keputusan, Terlambat membawa ke fasilitas kesehatan, Terlambat mendapat pelayanan) (F.CK, F.P)																																	

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 :
