

Genta dan Rere Bersama Buah Hati

Seri Pendidikan Kesehatan Remaja dan
Perencanaan Keluarga.

bkkbn 
Jilid 8



Materi Ajar: BKKBN

Cerita dan Gambar: Solve Education! Indonesia

Genta dan Rere Bersama Buah Hati



Genta dan Rere Bersama Buah Hati

Dipublikasikan oleh:



Diproduksi oleh:

Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN

Hasil kerjasama dengan:

Solve Education! Indonesia

Ucapan Terimakasih

Penasehat

Dr. dr. M. Yani, M.Kes, PKK, Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga, BKKBN
Eka Sulistia Ediningsih, SH, Direktur Komunikasi, Informasi dan Edukasi, BKKBN
dr. Victor Palimbong, Direktur Bina Ketahanan Remaja, BKKBN

Tim Pembuat

Asep Sopari, Bina Ketahanan Remaja, BKKBN
Cikik Sikmiyati, Bina Ketahanan Remaja, BKKBN
Mei Sasiwi Haryati, Bina Ketahanan Remaja, BKKBN
Anindita Dyah Sekarputri, Widyaiswara, BKKBN
Talitha Amalia, Solve Education! Indonesia
Farah Aulia, Solve Education! Indonesia
Rudy P Agnel, Solve Education! Indonesia
Zora Geraldus, Solve Education! Indonesia
Velia Vanissa, Solve Education! Indonesia
I Made Bagus Bagaskara, Solve Education! Indonesia
Forum GenRe Indonesia
Forum GenRe Cilegon
Forum GenRe DKI Jakarta

Hak Cipta Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN

Hak cipta dilindungi undang-undang

ISBN:

Baca Juga Komik

Genta dan Rere yang lainnya



Daftar Isi

Kebiasaan	02
Kejutan	04
Ngidam	06
Cemas	08
Suami Siaga	10
Sensitif	12
Susah Tidur	14
Marah-marah	16
Baru Lahir	18
Orang Tua Baru	20
Gengsi Mertua	22
Dinas Malam	24

Genta dan Rere Bersama Buah Hati



Kebiasaan

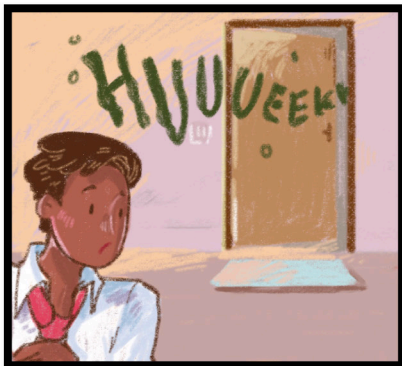


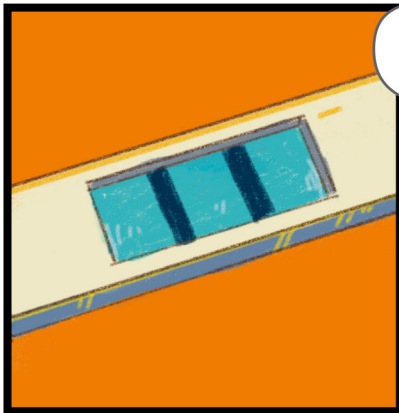


PENYESUAIAN DENGAN PASANGAN

Semua orang punya kebiasaan yang berbeda-beda, termasuk kamu dan pasanganmu. Oleh karena itu, setelah menikah, pasangan harus bisa saling menyesuaikan diri terhadap banyak kebiasaan dan hal kecil yang bersifat rutinitas seperti menggunakan kamar mandi, makan, tidur, membersihkan rumah, dan lain-lain.

Kejutan



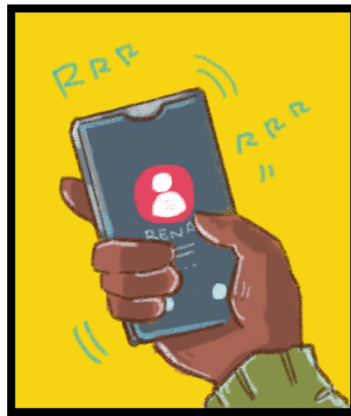


TRIMESTER PERTAMA KEHAMILAN

Awal kehamilan seorang perempuan diketahui saat menstruasi berhenti. Di trimester pertama kehamilan, biasanya perempuan juga mengalami perasaan mual, sering mengantuk, dan payudara pun mulai membesar.

Ngidam





KEBUTUHAN PEREMPUAN SELAMA HAMIL

Agar kehamilan lancar dan ibu serta calon anak selalu sehat, perempuan harus mengonsumsi makanan yang penuh nutrisi, tetap berolahraga, dan menjaga kebersihan diri. Ini perlu disertai dengan tidur dan istirahat yang cukup dan dukungan emosional dari orang-orang terdekat.

Cemas





TRIMESTER KEDUA KEHAMILAN

Pada periode kehamilan ini, gejala mual-mual sudah menurun dan kehamilan juga terasa lebih nyaman. Janin di dalam kandungan sudah semakin berkembang, sehingga pembesaran perut mulai terlihat dan pergerakan fetus juga dapat dirasakan.

Suami Siaga





PERAN SUAMI SELAMA ISTRI HAMIL

Masa kehamilan bukan hanya saat yang penting untuk istri, tetapi tanggung jawab juga terletak di pundak pasangan. Suami bisa mengambil peran dengan mengerjakan tugas rumah tangga dan menambah pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan agar siap untuk kehadiran anak.

Sensitif



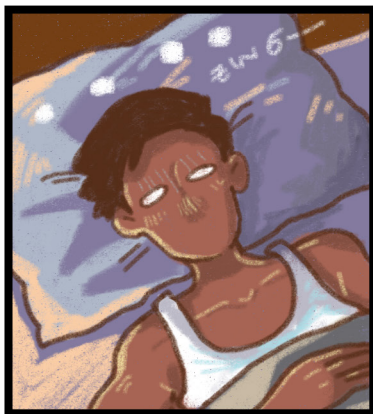


PERAN SUAMI SELAMA ISTRI HAMIL

Masa kehamilan bukan hanya saat yang penting untuk istri, tetapi tanggung jawab juga terletak di pundak pasangan. Suami bisa mengambil peran dengan mengerjakan tugas rumah tangga dan menambah pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan agar siap untuk kehadiran anak.

Susah Tidur



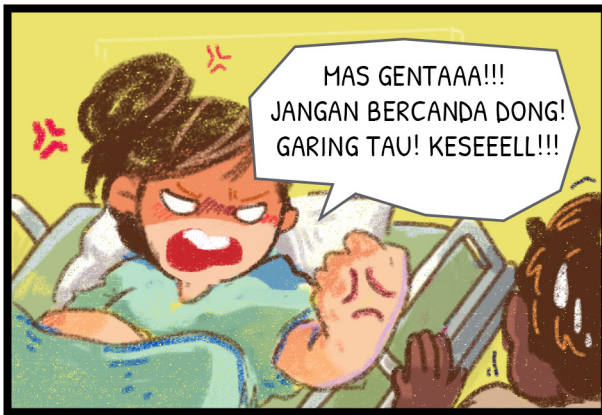


TRIMESTER KETIGA KEHAMILAN

Pada trimester terakhir kehamilan, janin sudah berkembang lebih besar dan mulai banyak bergerak sehingga calon ibu sering susah tidur. Ukuran janin yang lebih besar juga menekan kantung kemih di dalam tubuh, sehingga calon ibu lebih sering buang air kecil. Payudara perempuan juga sudah mulai memproduksi air susu ibu (ASI) di tahap ini.

Marah-marah



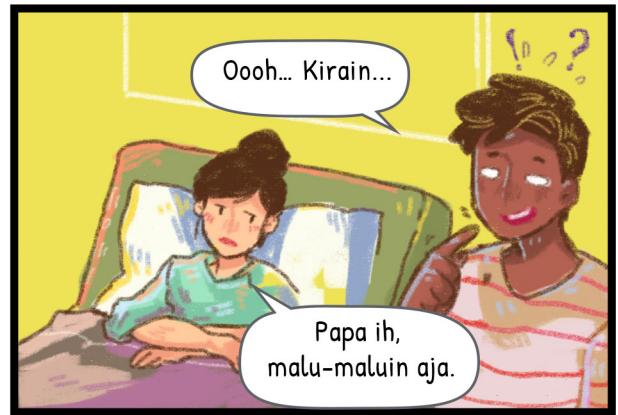


PERAN SUAMI SAAT ISTRI MELAHIRKAN

Melahirkan adalah proses yang menyakitkan dan melelahkan, oleh karena itu istri perlu dukungan dari suami. Suami bisa berusaha mendampingi dan memberikan semangat untuk istri dengan mengalihkan perhatiannya agar tidak fokus pada rasa sakit saat melahirkan.

Baru Lahir

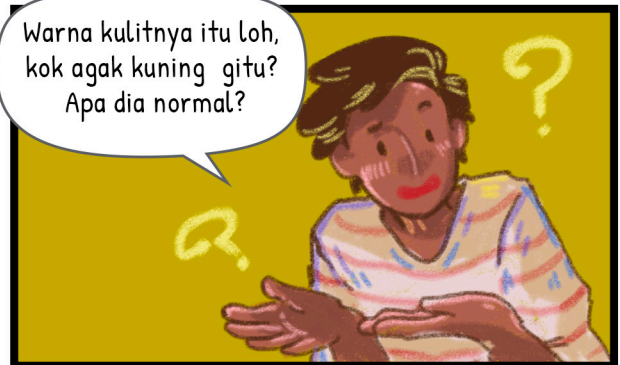




PERAWATAN BAYI BARU LAHIR

Setelah seorang bayi dilahirkan, ada beberapa langkah yang harus diambil secepatnya. Suhu tubuh bayi harus dijaga agar tetap hangat dengan kain kering yang bersih, kemudian tali pusar harus dipotong beberapa menit setelah kelahiran. Setelah memeriksa kondisi bayi dan berat badan untuk memastikan tidak ada masalah kesehatan, bayi dapat diletakkan di payudara ibu.

Orang Tua Baru





KOMPLIKASI BAYI BARU LAHIR

Saat bayi baru lahir, dokter perlu mengecek kondisi kesehatan bayi dengan tes APGAR: Activity (gerak otot), Pulse (denyut jantung), Grimace (respons refleks), Appearance (warna tubuh), dan Respiration (pernapasan). Pemeriksaan bayi juga perlu dilakukan kembali 2 minggu setelah lahir, untuk memastikan bahwa warna kulit bayi normal dan tidak terjadi infeksi pada dasar tali pusar.

Gengsi Mertua





KEBUTUHAN PEREMPUAN SETELAH MELAHIRKAN

Ibu yang baru melahirkan membutuhkan banyak istirahat dan makanan bergizi. Makanan yang kaya akan zat besi dan asam folat seperti sayur dan buah-buahan akan membantu ibu untuk pulih lebih cepat dan juga melancarkan ASI untuk bayi. Kebutuhan emosional ibu juga dapat dipenuhi dengan memulai kembali hubungan seksual dan mendapatkan dukungan emosional dari suami.

Dinas Malam





PERAN SUAMI SETELAH MELAHIRKAN

Mengasuh seorang anak adalah tanggung jawab bersama antara istri dan suami. Setelah melahirkan, suami bisa membereskan rumah saat istri sedang menyusui anak, atau membantu menidurkan anak saat istri perlu beristirahat.

