

Buku Panduan Kesehatan



Masa Kehamilan, Melahirkan, Mengasuh Anak untuk Ayah



Tahun terbit: Tahun 2023

Selamat Bergabung dalam Jajaran Ayah

Penjelasan Penggunaan Buku Panduan

Ayah yang terkasih, selamat Anda akan menuju tonggak pencapaian baru dalam hidup!

Membesarkan anak merupakan urusan bersama suami istri. Pada mulanya Anda akan merasa bahagia dan gembira, tetapi juga merasa agak kewalahan, tidak memahami perubahan apa yang akan dialami pasangan selama proses hamil dan melahirkan, tidak tahu harus berbuat apa, serta khawatir di kemudian hari tidak dapat merawat bayi dengan baik. Sebenarnya, asalkan suami istri saling mendukung dan belajar bersama, Anda dapat menjadi ayah yang hebat.

Demi membantu Anda, Badan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan secara khusus menyusun “Buku Panduan Kesehatan Masa Kehamilan, Melahirkan, Mengasuh Anak untuk Ayah” ini, agar Anda bersama memahami proses hamil dan melahirkan, menyediakan pengetahuan poin penting dalam merawat anak sebelum berusia satu tahun, membantu Anda menguasai rahasia trik dalam mengasuh anak!

Terakhir, kami juga ingin memberi tahu Anda bahwa tidak ada cara standar untuk menjadi seorang ayah. Kadang rasa frustrasi masih sulit dihindari. Asalkan melakukan yang terbaik, Anda akan menjadi payung pelindung terbaik bagi pasangan dan anak, bahkan menjadi sandaran paling andal bagi mereka.



Daftar isi



Bab 1	／ Catatan Lengkap Pertumbuhan Buah Hati	02
Bab 2	／ Pasangan Telah Hamil! Hal yang Paling Ingin Diketahui	04
Bab 3	／ Pasangan Akan Melahirkan! Bagaimana Cara Mempersiapkan	14
Bab 4	／ Pasangan Telah Melahirkan! Harus Bagaimana Menjaganya	22
Bab 5	／ Bayi Telah Datang Bergabung! Belajar Menjadi Seorang Ayah	26
Bab 6	／ Rahasia Trik Ayah Menyeimbangkan Pekerjaan dan Rumah Tangga	40
Bab 7	／ Memanfaatkan Sumber Daya Mengasuh Anak dengan Baik	44
Bab 8	／ Tabel Pemeriksaan Persiapan Ayah	52
Bab 9	／ Sudah Siapkah? Strategi Persiapan Kehamilan Anak Selanjutnya	58
Lampiran	／ Catatan	62
	／ Ayah Senior kepada Ayah Baru	63

Catatan Lengkap Pertumbuhan **Buah Hati**

Periode kehamilan

ke-1

Belum genap 13
minggu

Periode kehamilan

ke-2

13-29 minggu

Periode kehamilan

ke-3

Lebih dari 29
minggu

Perubahan ibu dan bayi

Ibu

Terlambat menstruasi, sekitar 5-6 minggu dapat melakukan tes kehamilan.

Janin

6-8 minggu akan ada denyut jantung.

Ibu

Mual berkurang, fase paling nyaman selama masa kehamilan.

Janin

Masa pertumbuhan cepat.

Ibu

37-42 minggu merupakan periode kelahiran normal.

Janin

34-36 minggu posisi janin akan tetap.

Memorabilia ayah

8-12 minggu buku panduan untuk ibu hamil dan ayah akan diterima. Harap membaca isinya dan ingat untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara berkala!

Mulai menyiapkan perlengkapan bayi, serta lebih awal menyusun rencana persalinan, metode perawatan pasca melahirkan (detail lihat P.24), rencana menyusui, serta mengikuti kelas orangtua.

Menyiapkan tas persalinan dengan baik, memahami tanda-tanda akan melahirkan dan melakukan persiapan melahirkan dengan baik, mengoordinasikan pekerjaan dengan rekan kerja.



**Bayi
0-3
bulan**

**Bayi
4-6
bulan**

**Bayi
7-12
bulan**

Pertumbuhan bayi

Bayi

Waktu tidur bayi baru lahir belum teratur, beri ASI/susu sesuai kebutuhan, pada umumnya minum ASI/susu tiap 1-4 jam sekali.

Bayi

Setelah 4 bulan waktu istirahat lebih teratur, mungkin muncul fenomena tidak suka susu.

Bayi

7 bulan belajar duduk, 8 bulan belajar merangkak, 10 bulan belajar berdiri, 1 tahun belajar berjalan.

Memorabilia ayah

Merawat bayi dengan baik dan menemani pasangan, berkoordinasi membagi pekerjaan rumah tangga dengan keluarga.

Sekitar 4-6 bulan menyiapkan MPASI (Makanan Pendamping ASI) bayi, menyesuaikan waktu istirahat bayi.

Dapat banyak berinteraksi dengan bayi, menemani bermain, serta memperhatikan keamanan bayi.

Perubahan Status Hal yang Bisa Ayah Lakukan

Selama dalam 280 hari masa hamil dan melahirkan, ibu akan mengalami perubahan yang sangat besar pada fisik dan mentalnya. Kebanyakan ayah pada awalnya mungkin tidak dapat memahami kesulitan pasangan selama kehamilan. Akan tetapi, jika ayah dapat berdedikasi sepenuh hati selama masa kehamilan dan melahirkan, memiliki rasa ingin tahu, dan berpartisipasi secara aktif terhadap setiap detail, tidak hanya memiliki makna penting bagi Sang Ibu, juga menjadi dasar penting dari rasa bahagia setelah anak lahir! Demi mempercepat Anda menguasai peranan dan posisi ayah, silakan ingat tujuh poin berikut! Agar Anda dan pasangan menantikan kedatangan bawi dengan bahagia!



1 Ikut saat pemeriksaan kehamilan

Pemerintah menyediakan pemeriksaan kehamilan dengan biaya subsidi 14 kali, juga ada pemeriksaan kehamilan dengan biaya sendiri. Untuk informasi lengkap, silakan pahami melalui bacaan lanjutan. Harap ayah

memanfaatkan dengan baik cuti ayah untuk menemani ibu melakukan pemeriksaan kehamilan, serta memutuskan bersama item pemeriksaan kehamilan setelah berkonsultasi dengan dokter dan bidan. Melalui pemeriksaan pertumbuhan janin dan perubahan fisik ibu pada tahap kehamilan yang berbeda lebih dipahami dengan jelas, bersama-sama melalui keajaiban dan misteri proses kehamilan buah hati, juga membuat pasangan merasakan perhatian dan kepedulian Anda.

Bacaan
lanjutan



Kementerian
Kesehatan dan
Kesejahteraan
"Catatan Harian
Kehamilan yang
Baik
Bagian2"

2 Memahami informasi mengenai kehamilan dan melahirkan

Arus informasi di zaman modern sangat berkembang, misalnya melalui buku, majalah, situs, semuanya dapat memperoleh informasi pengetahuan yang kaya dan beragam. Buku panduan untuk ayah ini dapat menjadi panduan pencarian. Anda juga dapat membuka "Situs Peduli Ibu Hamil" oleh Badan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan, atau membuka Aula Ibu Hamil di situs "Health 99+", sehingga dapat membantu ayah dapat lebih memahami dan belajar.

Bacaan
lanjutan



Situs
Peduli Ibu
Hamil

Bacaan
lanjutan



[Health 99+]
Aula Ibu Hamil

3 Memperhatikan keseimbangan nutrisi selama masa kehamilan

Selama mehamilan, kebiasaan makan mungkin berbeda dari sebelumnya karena pengaruh hormon. Ada ibu yang nafsu makannya buruk karena mual, tapi ada ibu yang nafsu makannya lebih baik daripada saat sebelum hamil. Jika asupan makanan terlalu sedikit atau terlalu banyak, semuanya dapat menyebabkan nutrisi tidak seimbang. Ayah dapat banyak peduli terhadap kondisi nutrisi pasangan, menyiapkan makanan yang sesuai. Jika perlu, menambah suplemen nutrisi dan perbanyak konsumsi makanan bergizi. Disarankan berkonsultasi dengan dokter profesional, apoteker, ahli gizi.

4 Memperbaiki kebiasaan hidup yang tidak baik

Rokok dapat menyebabkan bahaya terhadap ibu hamil dan janin, begitu juga asap sekunder dan asap tersier. Jika Anda memiliki kebiasaan merokok, upayakan untuk berhenti merokok demi diri sendiri dan keluarga tercinta! Menjadikan diri sendiri lebih sehat juga dapat membuat pasangan hamil atau merawat bayi dengan tenang dalam lingkungan bebas rokok. Selain itu, ayah juga seharusnya menemani pasangan untuk bersama mengembangkan kebiasaan makan yang sehat, misalnya tidak makan makanan tinggi kalori, mengurangi makan gorengan, olahan velveting, produk makanan olahan, atau camilan malam, minuman bergula, dan lain-lain. Banyak memilih makanan alami, musiman, tidak terproses, bersama menyambut kehidupan baru yang sehat.



5 Mengikuti kelas orang tua

Banyak klinik dan rumah sakit dengan pemeriksaan kesehatan mengadakan kelas untuk orang tua kesehatan mengadakan kelas untuk orang tua, mengundang tenaga kesehatan dan para ahli untuk mengajarkan berbagai macam pengetahuan seputar kehamilan, melahirkan, dan mengasuh anak, pelajaran untuk mengurangi rasa nyeri saat bersalin, menyusui, dan merawat bayi yang baru lahir. Silakan atur waktu untuk mengikuti kelas bersama pasangan, belajar teknik menemani dan merawat, bergandengan tangan dalam masa kehamilan dan melahirkan.



6 Menyiapkan perlengkapan untuk kehamilan, melahirkan, dan mengasuh anak

Selama masa kehamilan, orang tua harus menyiapkan perlengkapan untuk masa kehamilan, pasca persalinan, mengasuh anak, dan perlengkapan terkait lainnya. Ayah juga dapat mempelajari kegunaan produk-produk ini, sekaligus belajar teknik mengasuh anak terkait, demi melakukan persiapan mengasuhan anak di kemudian hari.

7 Mendiskusikan rencana persalinan, menyusui, dan mengasuh anak

Menghadapi perubahan kehidupan setelah kelahiran anggota baru, suami dan istri disarankan bersama-sama mendiskusikan rencana persalinan, menyusui, dan mengasuh anak pada masa pertengahan kehamilan dan menjelang melahirkan. Misalnya, metode persalinan, pendampingan persalinan, bagaimana melakukan perawatan pasca melahirkan, menyusui, apakah akan mengambil cuti melahirkan tanpa gaji atau mengambil cuti anak baru lahir, bagaimana perawatan anak di kemudian hari, pembagian pekerjaan rumah tangga, dan sebagainya. Semuanya ini harus diatur sebelumnya sampai ada kesepakatan bersama, dengan komunikasi dan persiapan yang baik.

40 Minggu Periode Kehamilan Perubahan Ibu dan Bayi

Dihitung semenjak hari pertama menstruasi terakhir, total periode kehamilan adalah 40 minggu (280 hari). Melahirkan saat genap 37 minggu termasuk cukup bulan, sedangkan hari perkiraan lahir adalah hari saat genap 40 minggu. Melahirkan pada tiga minggu sebelum dan dua minggu setelah hari perkiraan lahir termasuk normal. Akan tetapi, waktu persalinan yang sesuai tetap harus didiskusikan dengan dengan dokter kandungan atau bidan Anda.

Berikut perubahan utama pada tiga tahap periode kehamilan yaitu masa awal, tengah, akhir, sebagai referensi bagi para ayah. Jika ingin memahami perubahan lengkap setiap minggu pada ibu dan bayi, silakan lihat pengenalan setiap minggu pada Situs Peduli Ibu Hamil Badan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan.

Bacaan
lanjutan



[Situs Peduli Ibu Hamil]
Siklus Kehamilan-
Ibu Hamil

Jumlah
minggu

Perubahan pada Ibu

Perubahan pada janin

Hal yang harus
diperhatikan

Masa awal kehamilan (belum genap 13 minggu)



- Siklus menstruasi minggu ke-3 adalah masa ovulasi. Jika sperma dan sel telur saling bertemu, akan bergabung menjadi zigot.
- Jika melakukan tes kehamilan pada minggu ke-6, dapat terlihat dua garis dengan jelas pada tes kehamilan.
- Pada masa awal kehamilan mudah sering buang air kecil, mual, lelah, dan kondisi tidak enak badan lainnya.
- Mungkin akan ada sedikit pendarahan berwarna cokelat atau merah muda.

- Kehamilan pada minggu ke-3 setelah menstruasi, pada minggu ke-4 zigot akan melakukan implantasi pada rahim.
- Pada 6-8 minggu denyut jantung bayi akan muncul.
- Pada minggu ke-9 berbagai organ, otot, saraf mulai berkembang.
- Pada minggu ke-11 kontur tulang belakang bayi dapat terlihat, saraf tulang belakang mulai berkembang.
- Pada 12-13 minggu besar kepala bayi kira-kira setengah dari tubuh, bentuk luar mata dan telinga nampak jelas.

- Pada masa awal kehamilan tanda-tanda keguguran harus diperhatikan. Jika muncul pendarahan vagina, nyeri perut bawah yang terus-menerus, kontraksi terus-menerus, segera bawa istri ke dokter.
- Selama hamil, hindari rokok dan alkohol, sebelum menggunakan obat terlebih dulu mintalah saran dari dokter.
- Pada masa awal kehamilan, hindari kegiatan seksual yang terlalu intensif.

Masa tengah kehamilan (13-29 minggu)



- Kondisi kehamilan telah perlahan menjadi stabil.
- Setelah 13 minggu rasa mual perlahan menghilang
- Mungkin akan ada pusing, masalah kulit, dan lain-lain.
- Perut mulai menonjol jelas.
- Pergerakan janin pertama kebanyakan dapat terasa pada 20-24 minggu, pada janin kedua akan lebih awal.

Masa akhir kehamilan (29-40 minggu)



- Berat badan akan terus bertambah, penampilan ibu hamil dari luar dapat jelas terlihat.
- Payudara membesar, areola menjadi besar, warna bertambah gelap.
- Karena janin tumbuh besar, nyeri dan pegal pada pinggang dan punggung, bengkak, dada sesak, dan kondisi tidak enak badan lainnya akan semakin terasa.
- Semakin mendekati hari perkiraan lahir, kontraksi rahim akan semakin sering.

- Pada minggu ke-14 panjang badan sekitar 8 cm, bentuk luar fitur wajah dapat diidentifikasi secara kasar.
- Pada 17-20 minggu paru-paru mulai bekerja, otak berkembang cepat.
- Pada 21-24 minggu pernapasan mulai dilatih dan suara juga dapat didengar.
- Pada minggu ke-24 mata telah berkembang sepenuhnya, pada minggu ke-28 dapat membuka dan menutup mata.
- Minggu ke-29 tangan dan kaki aktif bergerak, bayi mulai energik.

- 29-32 minggu tangan dan kaki janin terasa semakin bertenaga.
- 30-31 minggu berat badan janin bertambah dengan cepat, ruang rahim menjadi agak sempit.
- 32-33 minggu warna kulit janin dari merah perlahan menjadi merah muda.
- Minggu ke-34 janin menampilkan posisi bagian kepala menunduk, posisi janin pada dasarnya tetap.
- Minggu ke-36 setiap organ hampir berkembang sepenuhnya.
- 38-40 minggu kulit mulus dan lembut, jari tangan dan jari kaki telah berkembang sempurna.

- Istri dapat mempertahankan aktivitas sehari-hari, tetapi jangan terlalu lelah. Ayah diharapkan banyak membantu pekerjaan rumah tangga.
- Menemani pasangan bersama menyiapkan pakaian hamil yang sesuai.
- Janin dapat menerima suara dan rangsangan dari dunia luar, harap banyak berbicara dengan bayi.
- Harus memperhatikan kontrol berat badan pasangan, perhatikan makanan apakah sesuai.

- Karena perut membesar, pergerakan lebih tidak leluasa, harus memperhatikan keamanan istri.
- Sekitar 32 minggu siapkan dengan baik tas persalinan, pasangan perlu mendiskusikan bersama rencana persalinan.
- Pasangan akan merasa sedikit gelisah menghadapi persalinan yang akan datang, harap banyak belajar pengetahuan terkait.

Poin Penting Nutrisi Masa Kehamilan

Bayi dimulai dari embrio berukuran kacang hijau, makin hari makin bertumbuh. Makanan yang sehat dan seimbang dapat membawa kesehatan bagi janin dan ibu. Ayah perlu menguasai poin penting berikut, memahami kebutuhan nutrisi pasangan pada tahap masa kehamilan berbeda.

Masa awal kehamilan

- ✓ Memilih makanan yang kaya akan nutrisi dan seimbang, membantu perkembangan janin.
- ✓ Kuning telur, sayur hijau semuanya merupakan sumber tambahan asam folat yang baik.
- ✓ Memilih menggunakan garam beryodium dan mengonsumsi secukupnya makanan yang mengandung yodium.
- ✓ Vegan perlu menambah makanan yang kaya akan vitamin B12.
- ✓ Saat bayi masih dalam tahap embrio, tidak perlu menambah kalori secara khusus. Mual dan selera makan tidak baik juga tidak perlu dipaksakan untuk makan. Jika gejala mual telah memengaruhi kehidupan sehari-hari, dapat berkonsultasi dengan dokter.
- ✓ Jika khawatir mual muntah mengakibatkan dehidrasi, dapat banyak minum air serta mengonsumsi makanan cair, seperti: susu kedelai tanpa gula, susu segar, yogurt tanpa gula, dan sebagainya untuk menambah nutrisi.



Masa tengah kehamilan

- ✓ Sejak periode kehamilan kedua dimulai, setiap hari dapat ditambah 300 kalori.
- ✓ Disarankan asupan kalsium 1000mg dan magnesium 355mg magnesium setiap harinya, guna membantu kesehatan ibu dan bayi, juga dapat menghindari kram pada betis.
- ✓ Banyak berjemur sinar matahari setiap hari dapat membantu membentuk vitamin D atau setiap hari menambah minimal 400IU vitamin D.

Masa akhir kehamilan

- ✓ Disarankan asupan zat besi 45mg setiap hari, tambah konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, misalnya daging merah dengan kandungan rendah lemak, hati babi, darah babi, dan sebagainya.
- ✓ Makanan dengan kalori tinggi, kandungan gula tinggi, karbohidrat olahan semuanya harus dikontrol, agar berat badan tidak lepas kendali.

Poin Penting Nutrisi
Masa Kehamilan



Asam folat

Kuning telur, hati ayam, tiram, bayam

Besi

Daging sapi, darah bebek, kerang, sayuran berwarna hijau tua

Yodium

Makanan laut, (tunas) alga cokelat, nori

Kalsium

Produk susu (misalnya keju), ikan anak tamban perak, tahu dougan, wijen hitam

Vitamin B12

Protein hewani, misalnya ikan, telur, daging, produk susu; rumput laut, nori

Vitamin D

Ikan makarel, ikan sanma, kuning telur, jamur kuping merah, jamur shitake

Serat pangan

Sayuran, buah-buahan, whole grain, kacang-kacangan



[Badan Kesehatan Nasional]
Pedoman Nutrisi Selama Masa Kehamilan



[Health 99+]
Makanan Masa Kehamilan yang Baik - Konsumsi Nutrisi yang Tepat Pedoman Kesehatan Bayi dan Ibu

Kehidupan Seksual Selama Masa Kehamilan **3 Ya 4 Tidak**

Selama masa kehamilan tidak bisa dihindari akan ada kekhawatiran bahwa perilaku intim dapat memengaruhi janin. Sebenarnya, selama masa kehamilan kehidupan seksual tetap dapat berlanjut. Asalkan suami istri berkomunikasi dengan baik sebelumnya mengenai gerakan yang harus dihindari, jika timbul perasaan tidak enak apa pun pada badan selama proses, maka proses berhenti sementara. Kehidupan seksual yang terus berlanjut dapat membawa hubungan intim yang baik, juga merupakan satu bagian yang sangat penting selama masa kehamilan! Ayah juga harus memahami kebutuhan dan pemikiran pasangan terhadap seks, saling menghormati perasaan satu sama lain.

Ya

- 1** Perilaku intim dapat merangsang sekresi hormon, membuat ibu merasa bahagia karena dicintai.
- 2** Kondisi pada masa tengah kehamilan paling stabil, juga merupakan tahap yang paling nyaman untuk kehidupan seksual.
- 3** Dapat menggunakan posisi berbaring miring, posisi misionaris, posisi doggy, dan lain-lain, dengan prinsip nyaman dan tidak menekan.

Tidak

- 1** Jika ibu hamil mengalami infeksi vagina, harus segera menghentikan perilaku seksual.
- 2** Selama seks, hindari menekan perut, juga jangan terlalu intensif.
- 3** Disarankan untuk tidak ejakulasi di dalam tanpa kondom, karena dalam air mani terdapat prostaglandin yang dapat memicu kontraksi rahim.
- 4** Jika terdapat risiko pendarahan, kontraksi rahim serius, plasenta previa, inkompetensi serviks, kelahiran prematur, dan lain-lain, harus menghentikan perilaku seksual.

Lakukan Hal Ini, Menemani Pasangan Meredakan Ketidaknyamanan Selama Masa Kehamilan



Ketidaknyamanan ibu

Sering mual muntah, tidak memiliki selera makan

Penang-gulangan ayah

1. Sewaktu-waktu menyiapkan dengan baik kantong plastik, tong sampah yang memudahkan saat muntah.
2. Setelah selesai muntah, membawakan air hangat untuk berkumur bagi istri, menghilangkan sisa bau dalam mulut, menghindari luka bakar esofagus.
3. Kue soda, roti tawar kering, atau makanan biji-bijian membantu mengurangi mual.
4. Pada tahap ini, menjaga kesehatan mulut sangat penting. Disarankan dapat menyiapkan sikat gigi anak-anak, mencegah terjadinya muntah yang dipicu karena membuka mulut secara lebar.

Ketidaknyamanan ibu

Kehidupan dan tubuh mengalami perubahan besar, suasana hati depresi

Penang-gulangan ayah

1. Banyak menemani istri mengobrol, mengumpulkan hal-hal yang menarik untuk berbagi.
2. Hindari melihat buku atau TV, film yang terlalu menyedihkan.
3. Melakukan perbuatan yang penuh perhatian juga mengatakan beberapa perkataan manis.
4. Jika sering timbul perubahan emosi yang drastis, silakan meminta saran tenaga kesehatan saat pemeriksaan kehamilan

Apakah rasa mual sudah lebih baik hari ini?



Ketidaknyamanan ibu

Pinggang pegal punggung nyeri, Ingin sekali segera mengeluarkan muatan

Penang-gulangan ayah

1. Dapat menggunakan penyangga perut, bantal berbentuk bulan.
2. Hindarkan pasangan dari berdiri lama, duduk lama, membawa barang berat.
3. Setiap hari dapat membantu memijat istri, menggunakan kompres hangat.



Ketidaknyamanan Ibu

Masa tengah dan akhir kehamilan, kedua kaki bengkak

Penanggulangan ayah

1. Menyiapkan sepatu yang nyaman, longgar, datar, anti licin.
2. Menyiapkan air hangat untuk istri merendam kaki di malam hari, membantu memijat kedua kaki.
3. Saat pasangan berbaring telentang, gunakan bantal untuk meninggikan kaki agar meningkatkan sirkulasi darah.
4. Memperhatikan pola makan, mengurangi asupan garam.



Ketidaknyamanan Ibu

Buang air besar tidak lancar, sangat mengesalkan

Penanggulangan ayah

1. Menyiapkan sayur-sayuran dan buah-buahan berserat tinggi.
2. Menambah asupan air yang cukup setiap hari, berat badan (kg) X 30ml/hari atau 2000ml/hari.
3. Menemani pasangan untuk berolahraga yang sesuai, seperti jalan-jalan setelah makan, yoga, peregangan sederhana.
4. Jika serius, dapat menanyakan pendapat tenaga kesehatan.



Ketidaknyamanan Ibu

Tidur ringan tengah malam, bolak-balik tidur tidak nyenyak

Penanggulangan ayah

1. Sebelum tidur jangan makan camilan malam atau makanan manis, untuk mencegah pergerakan janin bertambah dan memengaruhi tidur ibu.
2. Menata lingkungan tidur yang nyaman, termasuk suhu dan cahaya.
3. Jika serius, dapat meminta saran tenaga kesehatan.

Ketidaknyamanan Ibu

Sering ke toilet buang air kecil, sangat mengesalkan

Penanggulangan ayah

1. Ada beberapa ibu yang karena sering buang air kecil mengurangi minum air. Ayah harus mengingatkan pasangan untuk dapat menambah asupan air yang cukup saat di siang hari karena mudah pergi ke toilet.
2. Saat mengendarai mobil atau dalam perjalanan jauh, perhatikan kebutuhan pasangan untuk pergi ke toilet.
3. Perhatikan jika pasangan ke toilet tengah malam apakah jalurnya aman, misalnya menyiapkan lampu malam.



[Badan Kesehatan Nasional]
"Panduan Aktivitas Fisik Masyarakat"
Bab 10

Teknik Berkomunikasi dengan Pasangan

Hamil dan merawat bayi tidaklah mudah, perut menonjol, sering mual, sering buang air kecil, susah buang air besar.....Tubuh tidak nyaman, ditambah lagi pengaruh hormon, perubahan mood yang cepat pada ibu hamil sulit dihindari, mungkin mennggis karena hal sepele, atau marah tanpa alasan. Ayo! Ayah harus tahu teknik berbicara sederhana yang membawa energi positif, mendorong komunikasi yang baik antara suami istri!

Jangan bilang

Demi kebaikan bayi, kamu seharusnya.....

"Demi kebaikan bayi, sebaiknya kontrol berat badan", "Demi kebaikan bayi, jangan makan yang dingin-dingin".....

Meskipun semua orang bilang demi kebaikan bayi, tetapi semua perkataan ini berkonotasi menuduh. Istri yang mendengarnya bisa tersinggung! Coba buktikan dengan perbuatan daripada hanya berbicara: menyiapkan makanan yang sesuai untuk istri. Saat waktu tidur tiba, tenangkan istri untuk tidur dan bantu mematikan lampu!

Jangan bilang

Kamu sepertinya menjadi gemuk, perutmu sepertinya sangat besar

Saat istri bertanya kepada Anda apakah dia menjadi gemuk, disarankan untuk menjawab dengan lembut: "Biasa saja, banyak ibu hamil yang seperti ini", "Hamil memang membawa beberapa perubahan", memberikan tanggapan dengan perkataan yang positif dan menyemangati. Akan tetapi, jika melebihi batasan yang rasional, atau pasangan sangat peduli terhadap kenaikan berat badan, silakan menjawab: "Tidak apa-apa, nanti kita tanya dokter saat periksa hamil".

Jangan bilang

Kamu sepertinya sangat suka menangis, kamu agak histeris

Saat perubahan emosi istri besar, banyak berikan hiburan dan pelukan. Jangan bilang: "cengeng", langsung bertindak saja, usap air matanya. Istri kadang hanya ingin mengobrol, tidak mesti dijawab.

Jika merasa perubahan emosi istri besar, dan Anda tidak dapat menghadapi; atau Anda sendiri juga muncul banyak emosi negatif, mintalah pertolongan konselor profesional. Selama masa kehamilan pasangan, ayah juga tertekan dan merasa cemas. Silakan beristirahat sejenak, baca buku panduan halaman 43 untuk mencari teknik menghadapi tekanan mental.



Mengapa Bisa Keguguran? Trik Menjaga Pasangan

Selama masa kehamilan, kadang ada situasi tak terduga yang datang. Menurut hasil statistik penelitian, selama kehamilan ada sekitar 10-15% peluang terjadi keguguran alamiah, serta lebih dari setengah keguguran dikarenakan embrio sendiri tidak normal, termasuk mekanisme seleksi alami! Jadi, keguguran lebih umum dari yang kita bayangkan.

Pada umumnya, semakin tua usia, peluang keguguran semakin tinggi. Bukan dari kegiatan atau makanan, faktor usia mempengaruhi keguguran. Saat mengalami keguguran, tidak perlu menyalahkan diri sendiri. Hadapi bersama-sama, itu cara terbaik.

Kapan waktu yang tepat untuk menyiapkan kehamilan lagi

Fisik dan mental semuanya membutuhkan waktu untuk penyesuaian dan pemulihan. Disarankan untuk berdiskusi dengan dokter. Tunggu hingga tubuh pulih dengan baik, baru kembali menyiapkan lagi rencana kehamilan berikutnya.

Jika mengalami keguguran berulang – lebih dari 3 kali di bawah usia janin 12 minggu, atau penyakit khusus menyebabkan keguguran – bersama-sama temui dokter untuk melakukan pemeriksaan, mencari penyebab, serta mendapatkan penanganan.

Cara merawat pasangan yang keguguran

1. Menerima emosi pasangan, tidak harus banyak mengatakan perkataan menghibur, kadang pelukan yang hangat lebih baik daripada perkataan.
2. Saling memberi waktu satu sama lain untuk bersedih, membicarakan perasaan dalam hati, saling memberi semangat dan dorongan satu sama lain.
3. Menambah asupan protein berkualitas untuk memulihkan kekuatan fisik, seperti: telur ayam, daging ayam, daging ikan, daging sapi, atau produk kedelai, dan lain-lain.
4. Berkonsultasi dengan dokter pengobatan alternatif untuk menyiapkan jamu tradisional yang sesuai.
5. Pergi berwisata ke luar bersama pasangan untuk mengubah suasana hati dengan menikmati pemandangan alam.

Menerapkan Metode Persalinan yang Sesuai

Selain persalinan normal dan caesar yang dilakukan di rumah sakit atau klinik, masih ada metode persalinan lainnya. Saat pemeriksaan kehamilan dapat berdiskusi dengan dokter atau bidan rencana persalinan yang aman dan diinginkan oleh kedua belah pihak pasangan sesuai dengan kondisi kesehatan ibu hamil.



Jika kondisi tubuh ibu normal, biasanya akan memilih persalinan normal. Jika ada indikasi operasi caesar, misalnya: posisi janin tidak lurus, caesar pada anak sebelumnya, ibu menderita penyakit serius, proses persalinan tertunda, dan sebagainya, diskusikan dulu dengan dokter untuk memutuskan apakah memilih persalinan caesar.

Disarankan merencanakan metode persalinan yang sesuai, jangan memilih persalinan caesar tanpa indikasi operasi caesar.

Coba juga baca rencana persalinan dari rumah sakit sebelum memutuskan, mendiskusikan metode persalinan yang kalian rasa aman, nyaman, dan menyenangkan.



Bacaan
lanjutan



Perencanaan
persalinan di
rumah sakit

Metode

Persalinan normal

Melahirkan bayi melalui vagina



Persalinan caesar

Mengeluarkan bayi dari rahim melalui operasi



Kelebihan

- Rasa nyeri pada luka perineum pada umumnya lebih ringan daripada luka operasi caesar.
- Waktu pemulihan setelah persalinannya cepat, dapat turun dari ranjang dengan cepat.
- Dorongan melalui jalan lahir membantu perkembangan paru-paru bayi.

- Waktu persalinan lebih mudah dikontrol.
- Tidak perlu mengalami rasa nyeri.
- Mengurangi kondisi darurat yang dapat timbul selama proses persalinan.

Kekurangan

- Waktu persalinan tidak mudah dikontrol.
- Akan ada rasa nyeri, tapi dapat diredam tanpa obat dan dengan obat.
- Selama proses persalinan, kemungkinan terjadi kondisi darurat lebih tinggi daripada persalinan caesar.

- Setelah persalinan akan ada luka pada perut, tidak dapat segera turun dari ranjang.
- Kemungkinan meninggalkan bekas luka pada daerah perut.
- Komplikasi setelah operasi banyak.
- Jumlah hari rawat inap lama.
- Mungkin meningkatkan risiko pada kehamilan berikutnya.
- Ada risiko lengket setelah operasi.

Jumlah hari rawat inap

Umumnya **3-5** hari

Umumnya **5-7** hari



[Health 99+]
Mengetahui Proses
Persalinan-
Persalinan
Pervaginam



[Health 99+]
Mengetahui Proses
Persalinan-
Persalinan Caesar

Tiga Tanda Utama Akan Melahirkan Rasa Nyeri Pecah Ketuban Pendarahan

Apakah pasangan akan melahirkan? Kapan harus bersiap ke rumah sakit untuk menunggu persalinan? Saat pasangan mendekati hari-H, serta muncul tiga tanda utama berikut, mulailah waspada. Saat muncul tanda-tanda akan melahirkan, bukan berarti harus segera ke rumah sakit. Anda dapat merujuk pada saran berikut. Tiga tanda utama akan melahirkan, tidak ada urutan yang tetap, juga mungkin tidak ada pendarahan atau ketuban pecah, langsung masuk masa rasa nyeri.

Rasa nyeri

Untuk anak pertama, saat muncul nyeri persalinan teratur sekitar 7-8 menit sekali, maka dapat bersiap pergi ke rumah sakit. Untuk anak kedua atau seterusnya, saat terjadi kontraksi teratur harus dibawa lebih awal ke rumah sakit, karena proses persalinan untuk ibu yang pernah melahirkan lebih cepat, waktu persalinannya lebih pendek.

Ketuban pecah

Keluar cairan yang hampir transparan berjumlah banyak dari vagina, terasa mengalir keluar tanpa sengaja, dapat mengenakan pantyliner dulu, segera berangkat ke rumah sakit untuk menunggu persalinan.

Pendarahan atau keluar darah

Muncul sedikit pendarahan, bukan berarti segera akan melahirkan, dapat menunggu munculnya tanda rasa nyeri persalinan teratur atau ketuban pecah baru pergi ke rumah sakit. Jika pendarahan banyak, segera pergi ke rumah sakit untuk melakukan pemeriksaan.

Jika bingung kapan waktu yang tepat untuk pergi ke rumah sakit, cobalah berkonsultasi lebih dulu



1. Jika tidak yakin apakah harus ke rumah sakit untuk menunggu persalinan, coba telepon ruang bersalin rumah sakit dalam 24 jam, menanyakan saran suster atau dokter yang bertugas.
2. Jika muncul kelainan lainnya, misalnya pendarahan besar, pergerakan janin berkurang, dan sebagainya, segera berobat ke rumah sakit.
3. Saat berangkat ke rumah sakit, ingat untuk membawa barang yang dibutuhkan, misalnya dokumen identitas, tas persalinan, dan lain-lain, dan simpan di tempat yang mudah diingat.

Saat Menunggu Persalinan Bagaimana Membantu Pasangan Mengurangi Rasa Nyeri?

Selain berpartisipasi dalam pemeriksaan kehamilan, pasangan yang mendampingi persalinan juga harus secara aktif memahami proses kehamilandan melahirkan, bersama dengan istri menyusun rencana persalinan, menganggap bahwa hamil dan melahirkan adalah “peristiwa hidup penting” bagi kedua belah pihak.

Berikut saran bagi ayah saat mendampingi persalinan

1

Memahami pengetahuan tentang melahirkan, persalinan, teknik mengurangi rasa nyeri, agar tidak kewalahan dan kebingungan saat mendampingi persalinan.

2

Saat melahirkan secara normal, sang ibu mungkin akan mengalami perubahan emosi yang drastis, silakan menggunakan perkataan yang positif untuk memberi dorongan semangat.

3

Mempedulikan pendamping persalinan. Proses menunggu persalinan bisa berlangsung selama beberapa jam, bahkan beberapa hari. Jadi, harus menjaga diri sendiri dengan baik, tetap beristirahat dan makan.

4

Saat mendampingi persalinan, silakan mengingatkan dan membantu sang ibu untuk rileks. Jika pasangan melahirkan secara normal, dapat menggunakan 6 teknik untuk membantu pasangan mengurangi rasa sakit pada halaman berikut. Akan tetapi, sebelumnya harus terlebih dulu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, Apakah kondisi istri sesuai untuk turun dari ranjang.



6 Trik ini membantu mengurangi rasa sakit saat persalinan

Ayah dan ibu harus sama-sama mengenal metode pereda rasa nyeri saat persalinan yang sering dijumpai. Kami ingatkan Anda, sebelum menerapkannya, harus berdiskusi dulu dengan tenaga kesehatan.



Mengubah posisi

Jika ketuban ibu hamil belum pecah, suami dapat membantu istri mengubah posisi yang lebih nyaman di atas ranjang atau turun dari ranjang. Selain itu, juga dapat memanfaatkan bola persalinan untuk mengubah posisi, misalnya: duduk di atas bola, posisi berdiri bersandar pada bola atau posisi berlutut di atas bola, mengalihkan fokus perhatian dengan cara berayun ke kanan dan ke kiri agar tubuh rileks. Saat duduk di atas bola persalinan, kedua kaki harus terbuka, pinggang tetap tegak. Dengan begini, dapat mendorong pembukaan otot panggul, mengurangi ketidaknyamanan pada perineum karena bengkak, meringankan nyeri pada pinggang. Suami perlu siaga memapah istri atau memijatny.

Trik ke-1

Pijat

Saat istri merasa tidak nyaman karena rasa nyeri, pijat bagian punggung, pinggang, kaki, bahu dan leher istri untuk meredakan rasa nyeri. Jika membantu memijat istri dengan tangan, dapat menggunakan lotion atau minyak pijat untuk mengurut, memijat ringan, atau cara lainnya dengan seluruh telapak tangan, ibu jari, atau kepalan tangan dengan kekuatan yang dirasa nyaman oleh istri.



Trik ke-2

Mandi, kompres hangat

Jika diizinkan oleh tenaga kesehatan, suami dapat membantu ibu hamil untuk mandi air hangat atau, dibantu mengompres di bagian punggung (gunakan kantong air panas yang suhunya dapat dikendalikan, jangan menggunakan hand warmer agar tidak terkena luka bakar). Dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa kram pada otot, Membantu mengurangi rasa nyeri persalinan.



Trik ke-3

**Trik ke-4****Musik**

Musik dapat membuat orang rileks, meringankan tekanan dan nyeri persalinan. Suami dapat menyiapkan musik yang disukai sang ibu hamil. Jika khawatir mengganggu orang lain, dapat menyiapkan headset nirkabel.

**Trik ke-5****Bernapas dengan pelan dan dalam**

Cari teknik pernapasan pereda nyeri yang ibu hamil sendiri merasa nyaman. Waktu Latihan bernapas tidak terbatas, sebisa mungkin gunakan pernapasan yang lambat dan dalam, bisa melalui hidung atau mulut. Kuncinya adalah fokus pada pernapasan untuk mengalihkan rasa nyeri.

Selain itu, teknik pernapasan disarankan disertai dengan metode mengurangi rasa nyeri lain, misalnya pijat, berganti posisi, dan sebagainya, efeknya akan lebih jelas.

**Trik ke-6****Painless labor (Melahirkan Tanpa Rasa Nyeri)**

Dilaksanakan oleh dokter anestesi dengan menyuntikkan obat bius ke dalam ruang epidural untuk menghentikan rasa nyeri, agar konduksi saraf bagian bawah tubuh melambat, mencapai efek meredakan rasa nyeri. Pada umumnya, proses injeksi sekitar 10-30 menit. Waktu untuk melakukan painless labor berbeda untuk setiap orang, dapat berdiskusi dengan dokter. Tindakan

ini merupakan bagian tanggungan biaya sendiri. Jika mempertimbangkan painless labor, disarankan terlebih dulu menanyakan ke rumah sakit atau klinik persalinan.



Hal yang Dapat Dilakukan Pasangan Selama Tahap Persalinan

Tahap persalinan ke-1

Kontraksi teratur hingga leher rahim terbuka sepenuhnya

- Jika merasa masih bisa, coba banyak berjalan.
- Menggunakan cara yang berbeda untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan.
- Mencoba mencari posisi yang paling nyaman.

Tahap persalinan ke-2

Leher rahim terbuka sepenuhnya hingga janin keluar

- Berkoordinasi sesuai perintah tenaga kesehatan, mengerahkan tenaga sesuai dengan kontraksi.
- Berkonsentrasi pada pemikiran bahwa ini adalah perjalanan terakhir sebelum kelahiran bayi.

Tahap persalinan ke-3

Pengeluaran janin hingga pengeluaran plasenta

- Melihat bayi.
- Akhirnya bayi lahir, bisa merasa lega.
- Biarkan bayi kontak kulit dengan ibu di atas kursi persalinan.

Proses

Ibu hamil boleh melakukan apa

Pasangan dapat melakukan apa

- Menemani di sisi istri, membantunya mengubah ke posisi berbeda.
- Menggunakan pijatan, musik, dan cara lainnya, membantu istri meredakan ketidaknyamanan.
- Banyak berbicara dengan istri, banyak memberinya dorongan semangat, mengalihkan perhatiannya dari rasa nyeri.

- Memegang erat tangan istri, ikut mengerahkan tenaga dan rileks bersama dengan istri.
- Memberi dorongan semangat dengan suara lembut kepada istri, memberi tahu istri bahwa dia telah melakukan dengan baik, tetap semangat.
- Mengelus kepala, wajah istri.

- Saat bayi dan ibu melakukan kontak kulit, bantu memeluk bayi dengan baik.
- Berterima kasih atas jerih payah istri.
- Bersama istri merasakan kebahagiaan atas kelahiran kehidupan baru.



Dari kontraksi teratur hingga pengeluaran janin dan plasenta, waktu persalinan yang dibutuhkan untuk setiap orang berbeda. Rata-rata ibu hamil dengan anak pertama sekitar 14-16 jam, ibu hamil dengan anak kedua (termasuk) atau lebih sekitar 7-8 jam.

Bacaan lanjutan



[The Birth Empowerment Alliance of Taiwan]
10 Pelajaran Hamil dan Melahirkan

Daftar Perlengkapan Tas Persalinan

Sebagai penjaga pasangan dan partner terbaik dalam merawat bayi, disarankan sekitar kehamilan minggu ke-32 sudah menyiapkan tas persalinan. Sebelum menyiapkan, silakan menanyakan kepada rumah sakit atau klinik persalinan, di sana menyediakan perlengkapan apa saja, apa yang perlu disiapkan sendiri, agar tidak mengulang persiapan.

Dokumen identitas Uang tunai	<input type="checkbox"/>	Kartu Tanda Penduduk (KTP), kartu asuransi kesehatan
	<input type="checkbox"/>	Buku panduan kesehatan ibu hamil
	<input type="checkbox"/>	Kartu kredit, uang tunai, dan lain-lain
Perlengkapan mandi, dsb.	<input type="checkbox"/>	Perlengkapan mandi pribadi
	<input type="checkbox"/>	Sisir, produk perawatan
	<input type="checkbox"/>	Pembalut nifas
	<input type="checkbox"/>	Bantal payudara (breast pad)
	<input type="checkbox"/>	Masker, perlengkapan desinfektan
Pakaian ganti	<input type="checkbox"/>	Pakaian keluar rumah sakit, pakaian hangat
	<input type="checkbox"/>	Bra menyusui
	<input type="checkbox"/>	Korset (untuk operasi caesar)
	<input type="checkbox"/>	Celana sekali pakai
	<input type="checkbox"/>	Sandal
Peralatan makan	<input type="checkbox"/>	Peralatan makan ramah lingkungan
	<input type="checkbox"/>	Gelas, botol termos
Perlengkapan bayi	<input type="checkbox"/>	Pakaian bayi, selimut, bedong
	<input type="checkbox"/>	Carseat yang sesuai dengan usia
Lainnya	<input type="checkbox"/>	Ponsel, power bank, charger
	<input type="checkbox"/>	Pompa ASI, botol susu (jika perlu)
Perlengkapan mengurangi nyeri persalinan	<input type="checkbox"/>	Peralatan pijat
	<input type="checkbox"/>	Kantong kompres panas
	<input type="checkbox"/>	Musik
	<input type="checkbox"/>	Bantal (tambahan sesuai kebutuhan)

Merawat Pasangan yang Baru Melahirkan

Selamat! Akhirnya berjumpa dengan bayi yang telah dinantikan 10 bulan! Dalam hati Anda dan pasangan pastinya penuh dengan rasa haru. Mohon Anda sekali lagi mengakui jerih payah istri, serta saat ini istri yang baru melahirkan juga memerlukan istirahat dan tidur yang cukup. Mohon memperhatikan kebutuhannya dengan saksama, merawat dan menemani dengan penuh perhatian.

Menjaga badan tetap hangat

Tidak peduli apakah ibu hamil melakukan persalinan normal atau caesar, setelah melahirkan badan ibu harus tetap hangat. Bantu istri memakai kaus kaki atau jaket tipis. Selain itu, ada ibu hamil yang mungkin berkeringat banyak beberapa hari setelah melahirkan. Bantu istri untuk mengganti pakaian yang kering dan nyaman, serta membantunya mengelap keringat setiap saat.



Makan

Siapkan makanan sesuai nafsu makan ibu bersalin. Selain menambah asupan air tepat waktu, biasanya ibu bersalin setelah melahirkan dan tidur cukup akan ingin makan sup atau makanan berkuah yang hangat. Ayah dapat memperhatikan apakah dapat membelinya di sekitar rumah sakit atau meminta keluarga untuk membantu menyiapkan.



Turun dari ranjang

Ibu dengan persalinan normal dapat memutuskan kapan bisa turun dari ranjang sesuai kekuatan tubuhnya. Saat pertama turun dari ranjang, harus hati-hati karena perubahan posisi bisa menyebabkan pusing dan nyeri. Harap ayah membantu istri duduk sebentar di tepi ranjang dulu, pelan-pelan turun dari ranjang dan beraktivitas atau menemani ke toilet. Turun dari ranjang setelah persalinan caesar akan lebih lama karena nyeri jahitan. Pada umumnya, disarankan turun setelah rasa nyeri Sang Ibu mereda, biasanya sudah dapat turun dari ranjang di hari berikutnya. Sebelum turun dari ranjang, pada saat yang sama, jaga pasangan agar tidak pusing, pelan-pelan turun dari ranjang dan beraktivitas.



Pijat Rahim



Untuk ibu dengan persalinan normal, perawat akan mengajarkan sang ibu atau pasangan cara memijat rahim untuk membantu mempercepat kontraksi agar darah nifas dapat keluar dari tubuh dengan lancar. Pasangan juga dapat membantu istri memijat rahim.

Persiapan Keluar Rumah Sakit dan Pengetahuan Perawatan Setelah Melahirkan

Kehadiran bayi juga merupakan awal dari kehidupan baru. Sebelum anak lahir, orangtua harus sudah menyiapkan perlengkapan untuk menyambut bayi. Kami ingatkan ayah, jika membawa mobil, “carseat” merupakan barang yang wajib disiapkan. Sesuai ketentuan hukum, balita di bawah 2 tahun harus ditempatkan di tempat tidur bayi portabel di kursi belakang kendaraan atau kursi anak yang menghadap ke belakang. Setelah dipasang, harus stabil tidak bergoyang, serta harus mengencangkan sabuk pengaman dengan benar.

Membantu pasangan memperhatikan jadwal pemeriksaan lanjutan

Setelah melahirkan, akan diatur pemeriksaan lanjutan pasca persalinan untuk memastikan kondisi pemulihan tubuh ibu. Harap ayah mengingat tanggal kontrol dan membawa istri untuk melakukan pemeriksaan lanjutan. Selama masa perawatan pasca melahirkan, jika istri merasa tidak nyaman, misalnya infeksi luka, demam, atau gejala pendarahan tidak normal, maka kembalilah ke rumah sakit untuk melakukan pemeriksaan.



Poin penting pemeriksaan lanjutan



Tubuh Pulih

- Pemulihan rahim
- Evaluasi jumlah darah nifas
- Kondisi penyembuhan luka
- Penanganan masalah payudara

Tes pap smear

Tes pap smear pada leher rahim

Pendidikan kesehatan lainnya

- Diskusi metode kontrasepsi
- Diskusi kehidupan seksual setelah melahirkan
- Diskusi dan pengobatan penyakit lainnya

Aku bisa menggendong erat bayi, masih butuh carseat?

“Jaraknya dekat, aku gendong saja sebentar”, pemikiran ini salah. Anda harus tahu bahwa saat terjadi tabrakan, kekuatan hantamannya bahkan bisa mencapai ratusan kilogram! Agar tidak terjadi penyesalan, harap patuhi prinsip duduk di carseat mobil.

Metode Perawatan dan Perencanaan Pasca melahirkan

Perawatan pasca melahirkan adalah peristiwa penting. Suami istri dapat melakukan perawatan pasca melahirkan di rumah, dibantu oleh keluarga, memesan makanan, mempekerjakan perawat, dan sebagainya, atau pergi ke Institusi pasca melahirkan untuk menerima layanan perawatan. Metode perawatan pasca melahirkan berbeda sesuai kebutuhan masing-masing. Disarankan ayah mendiskusikan dengan pasangan dahulu, serta melakukan pengaturan dan perencanaan dengan baik.

Pilih

Perawatan pasca melahirkan di rumah

1. Mempertimbangkan persiapan makanan pasca melahirkan, apakah dibuat oleh keluarga atau memesan sendiri.
2. Memperhatikan jika melewatkan waktu makan karena merawat anak, makanan yang diletakkan pada suhu ruangan terlalu lama bisa membusuk.
3. Jika dibantu oleh keluarga, dapat berkoordinasi sebelumnya bagaimana membagi pekerjaan merawat ibu dan anak.
4. Pertimbangkan apakah pandangan terkait perawatan pasca melahirkan sama dengan orang tua dan/atau mertua, agar tidak terjadi timbul cekcok karena perbedaan pandangan.
5. Perawat pasca melahirkan memerlukan reservasi sebelumnya, serta komunikasikan dengan baik isi layanan yang disediakan perawat pasca melahirkan

Pilih

Institusi pasca melahirkan

1. Biasanya disarankan setelah hamil 4 bulan, dapat lebih awal mencari Institusi pasca melahirkan.
2. Selain fasilitas dan lingkungan, juga apakah klinik terdaftar secara legal, apakah staf memberikan layanan dengan penuh perhatian.
3. Disarankan lokasi jangan terlalu jauh dari kantor tempat bekerja ayah, rumah, atau perawat utama, dapat mengurangi waktu transportasi.



Bacaan
lanjutan



[Situs Peduli Ibu Hamil]
Memilih dengan hati-hati rumah perawatan pasca melahirkan terdaftar, menjamin kesehatan ibu dan anak

Banyak Peduli Mengenai Depresi Pasca Melahirkan (PPD)

Kehadiran bayi baru merupakan peristiwa yang penuh dengan kebahagiaan, tapi kadang kala Depresi Pasca Melahirkan (PPD) bisa datang diam-diam, membuat suasana hati ibu diliputi bayangan.

Mengapa bisa terjadi depresi pasca melahirkan (PPD)?

Perubahan drastis pada fisik dan mental ibu setelah melahirkan, ditambah dengan tekanan dalam merawat bayi yang baru lahir, kecacauan dalam ritme kehidupan, semuanya bisa membuat ibu tertekan. Biasanya, perubahan emosi yang naik turun secara umum akan mulai muncul setelah 3-4 hari setelah melahirkan, serta akan berangsur berkurang dalam 2 minggu. Kondisi seperti ini sangat sering dijumpai. Jika tidak memengaruhi kehidupan sehari-hari, maka tidak perlu khawatir.

Namun, jika ayah menyadari jangka waktu emosi pasangan tidak stabil semakin lama, mohon meningkatkan kewaspadaan. “Sering merasa tertekan”, “menangis dan menyalahkan diri sendiri tanpa alasan”, “terus-menerus berpikir negatif”, semua ini merupakan gejala umum depresi pasca melahirkan (PPD). Depresi pasca melahirkan umumnya melibatkan tingkatan fisiologis, psikologis, rumah tangga, sosial, dan lain-lain. Ada skala PPD “Edinburgh Postnatal Depression Scale (total 10 pertanyaan)” untuk mengevaluasi sendiri. Jika melebihi standar, bawa pasangan ke dokter atau psikolog, pengobatan secara dini akan lebih baik bagi ibu hamil.

Anda dapat menjadi kekuatan bagi pasangan

Saat pasangan tertekan, ayah bisa berkata: “Aku tahu kamu akhir-akhir ini sering diam-diam menangis”, “Mana yang tidak nyaman, sini beritahu”, agar istri mengutarakan emosi, mengungkapkan kekhawatirannya. Ada juga banyak tugas rumah tangga dan mengasuh anak, sehingga berikan pasangan ruang untuk bernapas. Jika tetap tidak membaik, bawa pasangan ke dokter atau psikolog.

Anda sendiri juga mungkin merasa cemas karena melihat kesulitan pasangan. Selain memperhatikan emosi pasangan, jika menyadari kondisi fisik dan mental diri sendiri tidak normal, cari bantuan dari anggota keluarga lain. Anda juga dapat mencari bantuan dokter atau psikolog.



[Situs Peduli Ibu Hamil]
Edinburgh Postnatal
Depression Scale



[Situs Peduli Ibu Hamil]
Konseling komunitas
masing-masing
kabupaten/kota
Tabel daftar layanan

5 Teknik Wajib dalam Merawat Bayi Baru Lahir

Merawat bayi yang baru lahir tidaklah sulit. Latih 5 teknik wajib berikut, anda dapat menjadi ayah super yang penuh percaya diri!

1

Menyusui langsung dan menyusui dengan botol

Bayi membuka mulut yang kecil, menjulurkan lidah, kepala bergerak-gerak kelihatannya sedang mencari sesuatu, itu tanda ingin minum susu. Akan tetapi, jika saat ayah ibu menggunakan jari tangan menyentuh sudut mulut dengan ringan menimbulkan “refleks mencari susu”, belum tentu bayi ingin minum susu, karena refleks mencari susu adalah reaksi alami bayi. Pada dasarnya, disarankan untuk mengamati interval waktu minum susu bayi, untuk menilai dengan lebih tepat apakah sudah lapar.

Bantuan menyusui langsung

Meskipun ayah tidak dapat menyusui langsung, tetapi dapat membantu dari samping, agar proses menyusui lebih lancar.



1. Posisi yang nyaman

Menyiapkan bantal menyusui atau bantal sandaran, membantu istri menemukan posisi yang nyaman untuk mulai menyusui.



2. Mencegah gumoh atau muntah susu

Menyiapkan kain atau handuk kecil, agar tidak kewalahan saat gumoh.

3. Membersihkan mulut

Jika bayi bangun, setelah minum susu disarankan menyeka bibir bayi menggunakan kain kasa sekali pakai yang dibasahi dengan air hangat.

4. Memijat untuk menenangkan

Bantu ibu memijat kepala, bahu, dan leher, menenangkan suasana hati ibu.



Membantu menyusui dengan botol

ASI yang telah dipompa dan disimpan sebelumnya dapat diserahkan kepada ayah untuk menyusui dengan botol, agar ibu dapat memiliki waktu lebih untuk melakukan hal lain.

1. Menyentuh bibir dengan ringan

Menyentuhkan botol susu ke bibir bayi dengan ringan. Saat ini, bayi akan membuka mulut, masukkan dot susu sepenuhnya ke dalam mulut bayi.



2. Posisi botol susu miring

Miringkan botol susu hingga ASI memenuhi dot susu, agar bayi terus mengisap dan tidak menelan udara.



3. Berhenti sementara untuk menepuk punggung agar bersendawa

Jumlah susu yang diminum bayi yang baru lahir terbatas. Jika bayi tidak mau minum susu, tepuk lembut punggungnya hingga bersendawa. Setelahnya, periksa lagi apakah masih mau minum. Jangan memaksa bayi yang sudah tidak mau minum susu untuk menghabiskan susu yang tersisa.



4. Membersihkan mulut

Jika bayi bangun, setelah minum susu seka mulut bayi gunakan kain kasa sekali pakai yang dibasahi dengan air hangat.

Saat menyusui dengan botol, perhatikan aliran air susu. Coba balikkan botol susu, besar lubang dengan “1 detik 1 tetes” air susu paling sesuai bagi bayi yang baru lahir.



[Badan Kesehatan Nasional] Pedoman Merawat dan Menyusui ASI

2

Menepuk agar bersendawa

1. Gendong bayi dengan baik

Pangku bayi dengan posisi menyamping di atas paha orang dewasa, satu lengan ayah menopang dagu, leher dan bahu bayi.

2. Tepuk lembut dengan telapak kosong

Tangan satunya menepuk lembut punggung bayi sambil dikuncup sedikit.

3

Mandi

Hal yang harus diperhatikan

- Apa pun musimnya, saat mandi pertahankan suhu ruangan kamar mandi di 25-28°C.
- Disarankan terlebih dulu menuang air dingin baru menuang air panas untuk menjamin keselamatan bayi.
- Air mandi yang paling sesuai adalah 37-38°C, dapat mengukur menggunakan termometer. Jika setelah mandi seluruh tubuh bayi memerah atau muncul bintik kemerahan, berarti air terlalu panas, kurangi suhu air secara bertahap untuk menemukan temperatur paling sesuai.
- Hindari mandi di saat bayi terlalu lapar atau terlalu kenyang.



1. Menggendong bayi dengan baik

Menggendong bayi di atas satu lengan dengan kepala di samping ketiak, dan topang leher dan kepala dengan tangan satunya.



2. Cuci wajah dulu

Tangan lainnya memegang handuk kain yang dicuci bersih dan diperas untuk mengelap dan membersihkan bagian wajah dengan ringan.



3. Lalu cuci kepala

Gunakan sabun dan shampoo, gosok kulit kepala dengan lembut, bilas dengan air bersih, keringkan dengan lembut.



4. Terakhir badan

Terakhir masukkan ke dalam air untuk membersihkan badan, perhatikan bagian lipatan seperti tengkuk, ketiak, alat kelamin, dan sebagainya yang lebih mudah kotor.

Posisi gendong guling

4 Mengganti popok



1. Membersihkan pantat

Gunakan air bersih hangat untuk membersihkan pantat bayi (Jika terlalu repot, dapat menggunakan tisu basah).

2. Angkat tinggi kedua kaki

Baringkan bayi dengan baik, satu tangan mengangkat tinggi kedua kaki.

3. Meletakkan popok

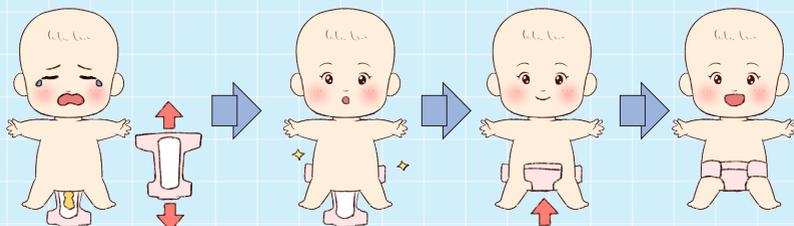
Tangan satunya meletakkan popok bersih ke posisi yang sesuai, lalu turunkan kedua kaki.

4. Rekatkan popok dengan baik

Robek perekat velcro pada kedua sisi popok dan rekatkan dengan baik.

5. Pemeriksaan terakhir

Sesuaikan kerekatan pinggang, lalu rapikan popok pada sisi paha.



Berapa banyak pakaian bayi bisa dipakai agar cukup

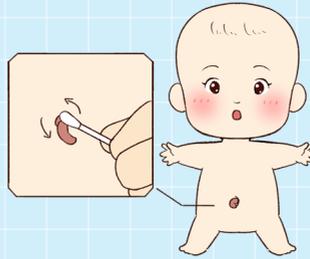
Suhu tubuh bayi yang baru lahir lebih tidak stabil, disarankan untuk “memakai pakaian yang mudah dilepas-pasang.” Periksa suhu bayi dengan menyentuh bagian tengkuk. Kurangi atau tambah pakaian seperlunya. Jika saat tidur perlu menjaga tetap hangat, gunakan baju tidur berbentuk kantong atau bedong, serta lengan dikeluarkan, hindari menutupi bagian wajah.

Jika ayah membawa bayi pergi ke luar, dapat memperhatikan apakah tempat umum memiliki fasilitas khusus seperti ruang bayi, toilet untuk orangtua dan anak, yang memudahkan ayah untuk menyeduh susu untuk bayi, meminumkan susu atau mengganti popok.



Jika pantat bayi kemerahan ringan dapat berkonsultasi dulu dengan dokter atau apoteker apakah perlu menggunakan salep zinc oksida.





5

Perawatan tali pusar

1. Sterilisasi dahulu

Tetesi cottonbud dengan alkohol 75%, lap secara memutar dari dalam ke arah luar dengan mengelilingi tali pusar dengan memutar dengan memutar searah.

2. Kemudian keringkan

Ambil satu lagi cottonbud, basahi alkohol 95% dengan jumlah yang sesuai, lap secara memutar dari tengah pusar ke luar searah.



Prinsip perawatan tali pusar bayi yaitu mempertahankannya tetap bersih dan kering. Silakan ayah ibu melakukan perawatan tali pusar sesuai dengan ajaran rumah sakit persalinan. Sebelum tali pusar lepas, beri pakaian yang longgar pada bayi, lipat popok keluar agar bagian pinggang tetap kering. Jika tumbuh daging atau keluar cairan berbau busuk, kulit di sekitarnya merah bengkak, dan gejala infeksi tali pusar lainnya, maka segera kembali ke rumah sakit untuk melakukan perawatan.

Hati-hati cedera otak akibat kekerasan (abusive head trauma)

Dalam kondisi biasa, menggendong normal atau bermain dengan bayi tidak akan menyebabkan cedera otak pada bayi. Orangtua jangan memberikan terlalu banyak tekanan bagi diri sendiri. Saat ini dunia medis sudah tidak menggunakan istilah "Sindrom bayi terguncang (Shaken baby syndrome)" yang mudah membuat orang salah paham, berubah menjadi "cedera otak akibat kekerasan (abusive head trauma)", umumnya diakibatkan karena emosi orang yang merawat lepas kendali dan mengguncang bayi dengan keras.

Bacaan lanjutan



[Badan Kesehatan Nasional]
Tabel pemeriksaan lingkungan keamanan perawatan di rumah

Bacaan lanjutan



[Badan Urusan Sosial dan Keluarga]
Hi! Saya telah sendawa

Bacaan lanjutan



[Badan Urusan Sosial dan Keluarga]
Mandi wangi: membantu bayi mandi dan membersihkan mulut

Daftar Perlengkapan Bayi

Menyambut lahirnya bayi, harus menyiapkan berbagai perlengkapan untuk bayi. Disarankan selama masa tengah kehamilan sudah dapat mulai menyiapkan. Dapat berkonsultasi lebih dulu, menerima perlengkapan bayi dari kerabat atau teman, tidak hanya ramah lingkungan juga hemat. Sekarang berbelanja sangat mudah, tidak perlu membeli terlalu banyak dalam satu kali pembelian, hindari pembelian impulsif.

Perlengkapan Pakaian	<input type="checkbox"/>	Baju tipis	Perlengkapan Tidur	<input type="checkbox"/>	Ranjang bayi
	<input type="checkbox"/>	Baju jumper		<input type="checkbox"/>	Kasur keras
	<input type="checkbox"/>	Jaket		<input type="checkbox"/>	Seprai
	<input type="checkbox"/>	Kaus kaki		<input type="checkbox"/>	Baju tidur berbentuk kantong atau bedong
	<input type="checkbox"/>	Topi		<input type="checkbox"/>	Lainnya
	<input type="checkbox"/>	Bedong			
	<input type="checkbox"/>	Lainnya			
Perlengkapan Mandi	<input type="checkbox"/>	Bak mandi	Perlengkapan Perawatan	<input type="checkbox"/>	Popok
	<input type="checkbox"/>	Handuk kain kasa		<input type="checkbox"/>	Termometer telinga
	<input type="checkbox"/>	Handuk muka, handuk mandi		<input type="checkbox"/>	Tisu basah
	<input type="checkbox"/>	Lainnya		<input type="checkbox"/>	Cottonbud
		<input type="checkbox"/>		Gunting kuku	
			<input type="checkbox"/>	Lainnya	
Perlengkapan Menyusui	<input type="checkbox"/>	Bantal menyusui (sesuai kebutuhan pribadi)	Perlengkapan Keluar	<input type="checkbox"/>	Carseat yang sesuai dengan usia
	<input type="checkbox"/>	Botol susu (sesuai kebutuhan pribadi)		<input type="checkbox"/>	Stroller
	<input type="checkbox"/>	Peralatan membersihkan botol susu		<input type="checkbox"/>	Gendongan bayi
	<input type="checkbox"/>	Alat sterilisasi		<input type="checkbox"/>	Lainnya
	<input type="checkbox"/>	Pompa ASI			
	<input type="checkbox"/>	Kompor	Lainnya	<input type="checkbox"/>	Mainan bayi
	<input type="checkbox"/>	Botol susu, kantong ASI		<input type="checkbox"/>	Tas ibu
	<input type="checkbox"/>	Bra menyusui		<input type="checkbox"/>	Buku bacaan bersama
	<input type="checkbox"/>	Breast pad		<input type="checkbox"/>	Lainnya
	<input type="checkbox"/>	Lainnya			

Ibu Menyusui ASI Peran Penting Ayah

Menyusui ASI merupakan salah satu metode agar bayi memperoleh nutrisi berkualitas tinggi, juga dapat meningkatkan kesehatan ibu. Meskipun ayah tidak dapat menyusui, tetap dapat memberikan ibu dukungan emosional yang penting dan bantuan nyata dari samping.

- 1 Kesepakatan bersama pasangan paling penting**

Suami istri dapat berkomunikasi sebelumnya dan mendiskusikan rencana menyusui. Perihal menyusui tersebut harus menghormati kesediaan dari pihak yang menyusui. Jika sang ibu mengalami frustrasi atau karena faktor kesehatan atau pekerjaan sehingga tidak dapat memberikan ASI eksklusif, dapat menciptakan tekanan mental yang sangat besar. Harap ayah memberi tahu pasangan bahwa ia telah berusaha dengan baik, ia adalah ibu yang terbaik, Anda menghormati dan mendukung semua pilihannya.
- 2 Setiap hari mengonsumsi makanan seimbang**

Selama masa menyusui, penuhi asupan protein yang memadai, nutrisi yang seimbang, dan asupan air. Selain itu, susu sapi, susu kedelai, ikan, kerang, sari gandum hitam, kelengkeng, wijen, dan makanan lainnya. Ayah dapat menyiapkan makanan yang sesuai bagi pasangan.
- 3 Perilaku penuh perhatian saat memompa ASI tengah malam**

Untuk mencegah kelenjar susu tersumbat dan menyebabkan radang, ibu harus menyusui atau memompa ASI setiap 1-4 jam, satu kali di antaranya akan terjadi di waktu tengah malam. Jika di tengah malam pasangan terbangun, sebisa mungkin ikut bangun menyalakan lampu, menyiapkan bantal menyusui, membantu memijat bahu atau menuang segelas air hangat, agar istri merasa tidak kesepian. Bila sudah ada pembagian tugas sebelumnya dan tidak perlu bangun, tetap perlu mengutarakan kepedulian, seperti “Istri hebat”, “Kalau ada apa-apa, bangunkan aku”.
- 4 Masalah dalam menyusui dapat meminta bantuan pakar**

Selama periode laktasi dapat terjadi ASI terlalu banyak, ASI tidak cukup, kelenjar susu tersumbat, bahkan terjadi radang kelenjar susu, dan masalah lainnya. Masalah menyusui dapat diatasi dengan beragam jalur: rumah sakit atau klinik - Hotline konsultasi menyusui atau klinik konsultasi ASI; Konsultasi melalui telepon - Hotline peduli ibu hamil (0800-870-870) dan informasi Internet - Situs Peduli Ibu Hamil. Jika istri kelelahan fisik, mental, dan emosional, demam, atau ada gejala radang kelenjar susu, bawa istri untuk pergi berobat.

5 Jika tidak dapat menyusui ASI eksklusif, harus menggunakan susu formula bayi

Jika ibu karena alasan medis atau lainnya tidak dapat menyusui sepenuhnya dengan ASI, sebelum bayi berusia satu tahun, harus menggunakan susu formula bayi. Silakan konsultasikan dengan dokter anak, serta perhatikan keamanan dan kebersihan, serta cara pembuatan dan penggunaan yang benar, apalagi susu formula bubuk bayi tidak steril, mungkin mengandung bakteri, harus dibuat dengan air hangat lebih dari 70°C. Beli susu formula bayi di toko yang telah melalui pemeriksaan Badan Manajemen Makanan dan Obat Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan. Jangan membeli produk yang asal-usulnya tidak jelas.

6 Pembagian pekerjaan rumah tangga

Ibu menyusui dan memompa ASI rata-rata menghabiskan 30 hingga 60 menit, beberapa kali dalam satu hari, membawa pengaruh besar terhadap kualitas hidup. Pembagian pekerjaan rumah tangga harus direncanakan ulang. Ayah harus aktif menanggung lebih banyak pekerjaan rumah tangga, atau bertanggung jawab menjadwalkan tenaga kerja lainnya untuk menyelesaikannya bersama.

7 Tips keluarga cerdas

Menyambut bayi baru merupakan peristiwa besar dalam keluarga. Keluarga mungkin akan terburu ingin berbagi saran dalam mengasuh anak. Pada saat ini ayah dapat berperan sebagai peran penengah yang baik, berkomunikasi secara sesuai dengan keluarga, mengutarakan dukungan Anda terhadap istri.



[Bacaan lanjutan
[Badan Kesehatan Nasional]
Tips Menyusui ASI
"4 hal yang harus diketahui ayah"]



[Bacaan lanjutan
[Badan Kesehatan Nasional] Film seri keluarga mendukung ASI 1 – Perkataan ayah yang tulus



[Bacaan lanjutan
[Badan Kesehatan Nasional] Film seri keluarga mendukung ASI 2 – Ruang mengobrol rahasia ayah dan anak



[Bacaan lanjutan
[Situs Peduli Ibu Hamil]
Menyusui ASI – Persediaan ASI tidak mencukupi, radang kelenjar susu, dan informasi lainnya

Memahami Tangisan Cara Menenangkan Bayi Menangis

Menangis adalah cara komunikasi bayi sebelum membangun kemampuan berbahasa. Orangtua baru tidak boleh panik. Salah menebak kebutuhan bayi adalah hal yang sangat normal. Asalkan banyak berinteraksi dengan bayi, peluang menebak dengan benar akan semakin tinggi! Mengamati anak dengan sepenuh hati, mari bersama belajar menguraikan kata sandi tangisan bayi!

SOP dasar mengabaikan bayi menangis

- ✓ **Apakah sudah lapar?**
Pikirkan, jarak waktu makan sebelumnya berapa lama, Apakah mungkin lapar?
- ✓ **Apakah popok basah?**
Periksa apakah buang air kecil atau buang air besar, Apakah bayi merasa tidak nyaman?
- ✓ **Apakah ingin tidur?**
Apakah bayi baru bangun sebentar atau lelah bermain, dan ingin tidur?
- ✓ **Apakah perut kembung?**
Lihat apakah perut bayi membuncit, mungkin tidak nyaman karena kembung?



Ternyata bayi ingin berkata: “Gendong? ”, “Main? ”

Setelah mengecualikan kemungkinan empat kebutuhan fisiologis di atas, jika semuanya bukan masalah ini, maka mungkin merupakan kebutuhan psikologis. Seiring tumbuh, bayi semakin sering mengeluarkan tangisan yang manja, dengan maksud berharap untuk ditemani. Ayah dapat berbicara dengan bayi, memegang mainan kecil untuk mengalihkan perhatian, atau menggendong bayi dan berjalan-jalan, menepuk dengan lembut, kadang berganti lingkungan dapat membuat bayi menjadi tenang.

Menghadapi tangisan bayi yang tanpa henti, ayah dapat melakukan ini

Kadang mau bagaimana pun usahanya, bayi tetap menangis tanpa henti. Situasi seperti ini mungkin membuat ayah merasa frustrasi, bahkan ingin meluapkan amarah! Mohon ayah terlebih dulu memahami bahwa “menangis bukan hal gawat”. Setiap bayi punya temperamen alami yang unik. Jika ayah ibu menerima bahwa anak dapat menggunakan menangis sebagai cara mengekspresikan emosinya, maka dapat membangun rasa aman bagi anak. Jika terlihat tidak sabar, panik, akan membuat anak merasa gelisah. Jika Anda sudah tidak tahan, dapat bergantian dengan perawat lainnya, pergi sementara untuk menenangkan diri. Menemani dengan sabar juga merupakan satu pelajaran penting dalam mengasuh anak.

Mengapa Bayi Tidak Dapat Tidur Sepanjang Malam?

Banyak ayah ibu yang merasa kesulitan karena masalah tidur bayi, terutama masa bayi baru lahir 0-3 bulan. Bayi kerap terbangun, tidak memiliki siklus tidur yang tetap, memengaruhi waktu istirahat dan tidur malam orang yang merawat.



**Dalam 1
bulan**

Tidur sekitar
15-20 jam



**2-3
bulan**

Tidur sekitar
15-18 jam



**4-6
bulan**

Tidur sekitar
14-18 jam



**7-12
bulan**

Tidur sekitar
12-15 jam



Jangan terburu-buru untuk melatih bayi tidur sepanjang malam

Beberapa orangtua melihat orang lain berbagi artikel tentang bayi setelah genap satu bulan sudah dapat tidur sepanjang malam, menyebabkan banyak kecemasan, akan muncul pemikiran salah mengapa bayi saya sudah berusia 3, 4 bulan, bahkan 8, 9 bulan tetap masih tidak dapat tidur sepanjang malam.

Pada dasarnya, 3 bulan setelah bayi lahir, jangan terburu-buru untuk melatihnya tidur sendiri atau tidur sepanjang malam. Bayi pada masa ini memang makan, tidur, bangun. Ayah ibu hanya perlu membangun dengan baik cara menyusui, serta meningkatkan rasa aman bayi. Tunggu setelah 3-6 bulan baru pertimbangkan untuk menyesuaikan kebiasaan tidur bayi, perlahan memperpanjang waktu tidur malam bayi.

Tidak ada jawaban benar untuk masalah tidur

Setiap bayi memiliki temperamen alami sendiri, serta tingkat kebutuhan rasa ketergantungan. Ada bayi yang asalkan berbaring di kasur kecil yang akrab sangat mudah tidur sendiri, ada bayi yang perlu melalui banyak prosedur baru dapat tidur.

Mohon ayah ibu tenang, banyak mengamati kesukaan bayi, menyiapkan lingkungan tidur yang nyaman dan aman untuk bayi. Seiring dengan bertambahnya usia, waktu tidur malam bayi akan perlahan menjadi panjang.

Permainan Kecil Interaksi Ayah dan Bayi

Disarankan Anda menyediakan anak sebuah ruang yang aman, jangan selalu menggendong anak, agar anak dapat bermain merangkak dengan bebas, memajukan perkembangan dalam kesenangan. Di sini disediakan beberapa permainan kecil sederhana, agar ayah baru dapat berinteraksi dengan bayi dengan mudah!

Permainan 1 Menggenggam 123

sesuai untuk: usia lebih dari 3 bulan

Ayah dapat membiarkan jarinya diremas bayi, juga dapat pelan-pelan menggerakkan kedua tangan agar bayi melacak jari tangan ayah dengan pandangan, atau memegang mainan kecil menarik bayi untuk mengulurkan tangan meraihnya.

Keuntungan: Menggenggam adalah reaksi naluriah manusia, melalui permainan meningkatkan koordinasi tangan dan mata bayi.



Permainan 2 Siapa di dalam cermin

sesuai untuk: usia di atas 6 bulan

Ayah dapat memeluk bayi dan berkaca, serta mengajaknya bicara, ia akan mengulurkan tangan ingin menyentuh. Pertama-tama bayi tidak begitu memahami orang di dalam cermin adalah diri sendiri. Tunggu hingga hampir satu tahun, ia akan tahu nama yang dipanggil ayah ibu dan orang di dalam cermin adalah dirinya sendiri.

Keuntungan: Kebanyakan bayi semuanya suka bercermin, apalagi cermin ada di mana pun! Bercermin bisa membuat bayi meningkatkan kesadaran diri.



Permainan 3 Menyusuri gua

sesuai untuk: usia lebih dari 8 bulan

Menyiapkan satu kardus besar, membuka bagian mulut depan dan belakang kardus, di sisi lain kardus letakkan mainan, menarik perhatian bayi untuk merangkak melalui kardus.

Keuntungan: permainan kardus dapat melatih kemampuan merangkak bayi. Jika membuat lubang di kardus, juga mengganti lebih banyak cara untuk bermain.



Bacaan
lanjutan



[Health 99+]
Di rumah bisa bermain,
bayi permainan postur
bayi

Bacaan
lanjutan



[Health 99+]
Biarkan bayi yang
suka coret-core
bermain sepenuhnya

Banyaknya Keuntungan Orangtua dan Anak Membaca Bersama

Orangtua dan anak membaca bersama dapat melalui dialog, nada suara, interaksi fisik, meningkatkan interaksi emosional antara orangtua dan anak, agar anak merasakan cinta dan kepedulian ayah ibu, terlebih lagi dapat memajukan perkembangan otak, merangsang pemahaman kognitif dan perkembangan bahasa.

Metode membaca bersama di usia yang berbeda

0-3 bulan

Ayah ibu dapat menggendong bayi, atau berbaring di atas ranjang, membacakan cerita atau berdialog dengan bayi menggunakan suara yang lembut dan santai, agar bayi akrab dengan suara lembut ayah ibu, membangun hubungan orangtua dan anak yang baik.

3-6 bulan

Bayi merasa sangat tertarik terhadap gambar berwarna cerah, dapat menggunakan buku empuk atau buku anak yang dapat mengeluarkan suara, menggunakan suara lembut membacakan isi gambar pada buku.

6-12 bulan

Bayi akan mulai meniru ucapan dan suara orang lain. Ayah ibu dapat menunjuk pada gambar mengucapkan nama benda atau binatang. Balita mungkin akan muncul gerakan membuang, menggigit, atau memukul buku. Semuanya ini merupakan perilaku normal.

Menikmati dengan bebas waktu membaca bersama orangtua dan anak

- ✓ Tidak perlu menetapkan ketentuan wajib berapa lama, juga dapat sering berganti bacaan yang baru dan menarik.
- ✓ Mencari tempat yang nyaman untuk membaca buku, berbaring di pelukan orang dewasa adalah cara membaca buku yang sangat disukai anak.
- ✓ Orangtua sendiri harus terbiasa membaca, di dalam rumah buku tersedia di mana-mana, anak secara alami akan menyukai membaca buku.

2 tahun tidak boleh menggunakan produk 3C, mohon ayah ibu menggunakan buku fisik untuk melakukan kegiatan membaca bersama orangtua dan anak.



[Perpustakaan Nasional Taiwan]
Perencanaan promosi membaca bagi bayi dan balita



[Bookstart Kementerian Pendidikan]
Sumber data perpustakaan umum



Artikel pengenalan dasar



Artikel membaca bersama sebelum melahirkan



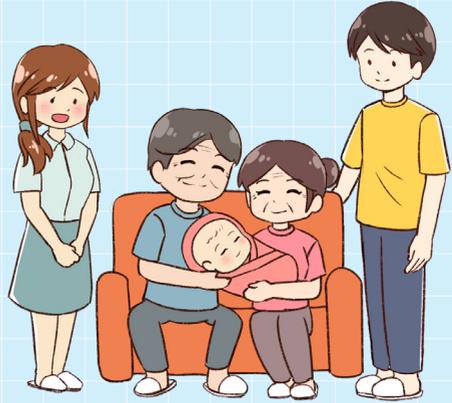
Artikel 0-6 bulan



Artikel 6-12 bulan

Menjadi Jembatan Komunikasi Antara Kakek-Nenek dan Pasangan

Zaman selalu berubah, konsep mengasuh anak juga terus berkembang. Ayah ibu memiliki pendapat sendiri dalam mengasuh. Selama perjalanan mengasuh anak, paling khawatir menemui pandangan tidak sama dengan kakek-nenek, komunikasi tidak baik, sehingga tidak menyukai satu sama lain. 4 teknik berikut membantu ayah menjadi jembatan komunikasi antara pasangan dan kakek-nenek.



Teknik 1

Tanggung jawab mengasuh dan mendidik anak adalah tugas ayah ibu

Bergabungnya bayi membawakan kegembiraan dan semangat bagi keluarga. Keluarga juga ingin membantu merawat. Akan tetapi, kepedulian yang berlebihan juga bisa membawa kekacauan. Ayah ibu baru harus memahami bahwa diri sendiri merupakan perawat utama bayi, lalu gunakan gaya Bahasa yang lembut dan tegas untuk menyampaikan pendapat kepada keluarga. Saat menemui situasi berisiko tinggi seperti duduk di kursi mobil, tidur tengkurap, suami istri harus berpegang teguh pada prinsip. Akan tetapi, untuk keputusan yang tidak berbahaya lainnya juga dapat menerima saran dari orang lain.

Teknik 2

Mendengar dengan rasional, mempertimbangkan dengan hati-hati pendapat kakek-nenek

Saat kakek-nenek memberi berbagai macam saran mengasuh anak yang berbeda-beda, ayah ibu dapat menghadapi dengan sikap terbuka dan bijaksana. Tidak perlu langsung menolak saran kakek-nenek, dapat terlebih dulu mendengarkan dan berterima kasih atas kepedulian mereka, mengutarakan kepada keluarga bahwa diri sendiri akan mempertimbangkan saran dengan hati-hati. Hindari langsung menolak, membuat mereka merasa kecewa.



Teknik 3

Memanfaatkan tokoh berpengaruh untuk mengatasi pandangan kolot

Kadang orang tua memiliki pandangan kolot, misalnya anak kecil harus memakai pakaian tebal agar tidak terkena flu. Bayi diperbolehkan menonton kartun, dan lain-lain. Untuk perkara ini, kerabat dan teman, dokter atau ahli, semuanya merupakan “tokoh berpengaruh” yang dapat digunakan. Ayah dapat mengatakan sudah bertanya dokter, atau teman yang lebih berpengalaman, misalnya: “Dokter bilang bayi tidak takut dingin, kalau kepanasan malah banyak biang keringat”, “Guru XX bilang, penggunaan produk 3C yang terlalu dini untuk anak bisa mempengaruhi kesehatan mata atau menyebabkan rabun jauh”.

Teknik 4

Menjadi penengah dalam hubungan kurang baik

Perbedaan latar belakang, kebiasaan hidup dan metode komunikasi tidak dapat terelakkan. Saat muncul perbedaan pendapat pada pasangan dan kakek-nenek bayi, ayah harus bisa tahu kapan waktu menengahi dan meredam emosi. Jangan membentak atau berkata kasar kepada pasangan atau keluarga. Selain itu, juga disarankan suami dan istri berkomunikasi dengan keluarga masing-masing, agar tidak terjadi kesalahpahaman.



Bagaimana agar Ayah Dapat Mencapai Keseimbangan dalam Hidup?

Ada peribahasa: setelah menjadi ayah, barulah mengerti cara menjadi ayah. Sangat sulit menggunakan perkataan sederhana untuk mengungkapkan suka duka menjadi ayah. Baru setelah benar-benar menjadi ayah bisa merasakan lebih mendalam kasih, tanggung jawab, dan kewajiban terhadap keluarga dan anak.

Suami istri sama adalah tim yang bersama merawat, mengasuh dan mendidik anak. Perselisihan sulit dihindari. Akan tetapi, kedua pihak harus saling mendukung, berkomunikasi secara aktif, saling menoleransi dan saling melengkapi, agar anak tumbuh dengan bahagia didampingi ayah ibu.

Bagaimana ayah mencapai keseimbangan dalam pekerjaan, keluarga, teman, adalah persoalan sulit dalam hati banyak orang. Cara berikut dapat membantu untuk lebih cepat beradaptasi sebagai ayah.



1. Berkomunikasi dengan pasangan saling bekerja sama

Bersama dengan pasangan mendiskusikan mode "pembagian kerja" yang ideal. Misalnya suami terbiasa bangun pagi, maka bertanggung jawab untuk mengantarkan anak ke rumah pengasuh, serta istri bisa pulang kerja tepat waktu, maka bertanggung jawab untuk menjemput anak pulang. Rumah tangga adalah tanggung jawab bersama, dapat membagi pekerjaan rumah tangga berdasarkan keahlian masing-masing. Saat pihak mana pun terlalu sibuk, pihak satunya dapat membantu mengisi. Jangan menunggu permintaan bantuan, bersama demi keluarga yang bahagia.

2. Merencanakan aktivitas keluarga berbagi pengalaman mengasuh anak

Setelah berumah tangga, sulit untuk sama seperti dulu, berkumpul bersama dengan rekan kerja atau teman sesuka hati. Kalau begitu mari membentuk grup keluarga! Agar anak dapat bergabung bersama dalam lingkaran sosial ini, orang dewasa juga dapat bertukar pengalaman mengasuh anak, saling memberikan semangat satu sama lain.



3. Memanfaatkan koneksi untuk saling membantu dengan kerabat teman, rekan kerja

Keluarga, teman, dan kerabat adalah penolong dalam mengasuh anak. Jika menemui kesulitan, mintalah pertolongan dari keluarga, teman, atau kerabat. Juga dapat membentuk koneksi saling membantu merawat dengan rekan kerja atau teman yang memiliki anak dengan usia serupa, menawarkan bantuan dalam mengasuh anak. Selain itu, panduan Bab 7 juga menyediakan informasi sumber daya dalam mengasuh anak. Silakan ayah membacanya.

4 Cara Meningkatkan Kualitas Mengasuh Anak

Mental fisik sudah lemah tapi terima kasih atas kerja keras para ayah ibu baru! Meskipun sudah sangat giat berusaha mencari keseimbangan antara pekerjaan dan rumah tangga, tetapi tantangan yang terus datang tanpa henti tetap dapat membuat orang merasa stress dan kelelahan. Disarankan Anda untuk memilah prioritas berat ringan mendesak dan tidak mendesak agar tidak mengeluh “waktu dan tenaga tidak cukup”. Mari meningkatkan “kualitas” interaksi dengan anak melalui cara berikut!

1 Menetapkan waktu keluarga yang tetap

Dalam jadwal Anda, temukan waktu tetap untuk dapat berinteraksi dengan keluarga, seperti sarapan atau makan malam bersama, menjemput anak pulang di sore hari, pagi hari di akhir pekan membawa anak membeli sarapan sekalian bermain layang-layang di taman, dan sebagainya. Di dalam waktu ini sepenuhnya melepaskan hal-hal eksternal, memfokuskan diri sepenuh hati dalam waktu keluarga.

2 Memahami kebutuhan perkembangan anak

Ayah dapat banyak memahami apa poin penting perkembangan anak dalam setiap tahap. Menemukan teknik dan sumber daya untuk membantu anak berkembang, akan membantu meningkatkan kualitas mengasuh anak.



3 Meletakkan 3C Orang hadir hati juga hadir

Berinteraksi dengan anak dan keluarga memerlukan pendampingan “orang hadir hati juga hadir”. Saat mengobrol dengan istri atau mendiskusikan hal, mohon letakkan ponsel sementara! Saat Anda bermain dengan anak, juga mohon matikan TV, menutup komputer, manfaatkan waktu berharga untuk berinteraksi bersama keluarga, fokus sepenuh hati!

4 Pandangan yang konsisten dalam mengasuh dan mendidik

Disarankan ayah dan pasangan memiliki pandangan yang konsisten dalam mengasuh dan mendidik. Dengan begini, dapat mengurangi kontradiksi dan konflik dalam mengelola rumah tangga. Saat pendapat tidak sama, dapat berkomunikasi dan berdiskusi satu sama lain, menemukan aturan bersama yang paling sesuai untuk kedua belah pihak.

Bacaan lanjutan



[Health 99+]
Dengan kasih mengajarkan anak yang bahagia 0-6 tahun
Pedoman Mengasuh dan Mendidik Secara Positif

Masa Transisi Mengasuh Anak Ayah Ibu dengan Kantong Mata

Setelah ada bayi, semua orangtua baru akan menghadapi masalah kurang tidur. Demi mengikuti waktu istirahat bayi, tidur terganggu merupakan hal yang sangat normal. Waktu tidur orangtua pada tahap bayi baru lahir rata-rata hanya 5-6 jam. Biasanya bayi sebelum 6 bulan masih belum dapat membangun rutinitas istirahat hingga pagi hari, seiring dengan pertumbuhan bayi baru akan dapat perlahan melakukan penyesuaian. Kantong mata hitam itu wajar di masa transisi. Anda dapat mencoba beberapa cara berikut untuk melakukan perbaikan.



Memanfaatkan teknik memperpanjang waktu tidur bayi

- Refleks saraf bayi yang baru lahir belum sempurna dan mudah bangun karena terkejut. Dapat menggunakan bedong atau selimut bungkus. Dengan adanya rasa aman, dapat tidurdengan lebih stabil.
- Bayi setelah 2-3 bulan perlahan dapat membedakan perbedaan siang dan malam, dapat mencoba membina ritual tidur, misalnya mendengar cerita sebelum tidur, menyesuaikan cahaya redup, memijat, dan sebagainya, agar bayi membangun kebiasaan tidur yang baik.
- Seiring bertambahnya usia, sesuaikan jumlah susu sebelum tidur, agar rasa kenyang dapat memperpanjang selang waktu bayi menyusu, serta perlahan mengurangi frekuensi menyusu tengah malam.



Memanfaatkan waktu untuk istirahat atau tidur

- Sebisa mungkin tidur pada saat yang sama dengan bayi (satu kamar pisah ranjang), mengesampingkan urusan rumah tangga dan ponsel untuk sementara.
- Mengoordinasikan pembagian kerja dengan pasangan, dua orang beristirahat bergiliran dan bekerja sama dalam merawat bayi.
- Sebisa mungkin memanfaatkan istirahat siang di tempat kerja untuk tidur.

Bagaimana Ayah Melakukan Penyesuaian Terhadap Tekanan Mental?

Terkait masalah masa kehamilan dan Depresi Pasca Melahirkan (PPD) pada perempuan yang orang-orang diskusikan, ayah juga dapat terkena karena belum beradaptasi dengan baik, merasakan tekanan berkali lipat, bahkan muncul kecenderungan depresi!

Menjaga rumah tangga adalah tanggung jawab kedua belah pihak. Suasana hati istri memerlukan perhatian, emosi ayah juga sama pentingnya loh! Mendengarkan dan mendukung antara pasangan merupakan metode menghilangkan stres yang penting. Pada saat yang sama juga jangan takut untuk meminta pertolongan. Saat ayah sangat tertekan, coba konsultasi psikologis atau pernikahan, menemukan jalan keluar dari stres.

Teknik untuk menghilangkan stres

- Mengatur waktu liburan sekeluarga.
- Menyempatkan waktu untuk berolahraga, menghilangkan stres dengan berkeringat.
- Tidak melakukan apa-apa, agar diri sendiri setiap hari mengosongkan pikiran 10 menit.
- Dapat memberitahukan tekanan kepada pasangan atau kerabat, menceritakan suasana hati, menghadapi bersama-sama melalui komunikasi.
- Saat tekanan dalam mengasuh anak terlalu berat, silakan serahkan bayi kepada keluarga, pergilah keluar sebentar.

Meteran suasana hati

Meteran suasana hati (tabel kesehatan sederhana) dapat digunakan untuk memahami tingkatan tekanan emosional. Saat Anda merasa gelisah tidak tenang, suasana hati tertekan, bahkan depresi, silakan melakukan tes mandiri. Saat ada tekanan besar, disarankan untuk mencari bantuan psikoterapi atau pengobatan profesional.

Bacaan lanjutan



[Health 99+]
Meteran suasana hati

Saluran siaga peduli laki-laki

Jika menghadapi masalah pernikahan, rumah tangga, atau hubungan kekerabatan, dan tidak tahu harus bagaimana melakukan penyesuaian sendiri, dapat memanfaatkan Hotline peduli untuk laki-laki dari Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan:

0800-013-999

Layanan konsultasi online gratis



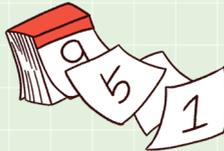
7 Hari Cuti Menemani Pemeriksaan Kehamilan Berbayar dan Mendampingi Persalinan

Pemeriksaan kehamilan setelah hamil dan persalinan merupakan momen penting bagi suami istri. Oleh karena itu, ayah dapat mengajukan permohonan “cuti menemani pemeriksaan kehamilan dan mendampingi persalinan”, agar bisa merawat bayi dengan tenang!

Berdasarkan “Undang-Undang Kesetaraan Gender dalam Pekerjaan”, selama masa kehamilan pasangan, ayah dapat mengajukan permohonan “cuti menemani pemeriksaan kehamilan dan mendampingi persalinan” ikut dalam pemeriksaan kehamilan, kemudian juga dapat digunakan untuk mendampingi persalinan, menyambut lahirnya anak, serta merawat pasangan yang baru melahirkan. Selain itu, masih ada seperti cuti istirahat untuk pemulihan ibu. Silakan memahami cuti merawat keluarga, dan sebagainya yang dapat diajukan ayah ibu melalui bacaan lanjut “Kesetaraan Gender dalam Pekerjaan”.



- Total cuti menemani pemeriksaan kehamilan dan mendampingi persalinan yaitu 7 hari cuti berbayar.
- Ayah dapat memutuskan sendiri jumlah hari yang digunakan untuk menemani pemeriksaan kehamilan atau mendampingi persalinan.
- Dapat memilih “sehari”, “setengah hari” atau “jam” sebagai satuan izin cuti.



Menemani pemeriksaan kehamilan dan persalinan, pemberi kerja tidak boleh menolak

Jika pemberi kerja menolak permohonan cuti menemani pemeriksaan kehamilan dan mendampingi persalinan, dan cuti mengasuh bayi tanpa gaji yang diajukan ayah, akan dikenakan denda NTD 20.000 hingga NTD 300.000. Jika memiliki pertanyaan terkait, dapat menghubungi telepon layanan Kementerian Ketenagakerjaan:

02-8995-6866

Akan ada staf khusus yang melayani Anda.

Bacaan
lanjutan



[Kementerian
Ketenagakerjaan]
Zona membangun
lapangan kerja yang ramah
untuk melahirkan dan
membesarkan anak

Bacaan
lanjutan



[Kementerian
Ketenagakerjaan]
Kesetaraan Gender
dalam Pekerjaan

Tunjangan dan Subsidi Cuti Orangtua & Cuti Mengasuh Bayi Tanpa Gaji

Setelah bayi lahir, sering ada dilema antara sumber ekonomi yang stabil dan menemani anak. Saat ini, “cuti mengasuh bayi tanpa gaji” dan “tunjangan cuti mengasuh bayi tanpa gaji” akan menjadi manfaat kesejahteraan mengasuh anak yang dapat dimanfaatkan bersamaan oleh ayah ibu.

Mengajukan permohonan cuti mengasuh anak tanpa gaji

1. Setelah ayah ibu bekerja genap 6 bulan, setiap anak sebelum genap berusia 3 tahun, semuanya dapat mengajukan permohonan cuti mengasuh bayi tanpa gaji, paling lama tidak boleh melebihi 2 tahun. Jika ayah dan ibu perlu mengasuh anak bersama, juga dapat mengajukan cuti mengasuh bayi tanpa gaji pada saat bersamaan.
2. Jika pada saat yang sama mengasuh lebih dari 2 orang anak dengan usia belum genap 3 tahun, masa cuti mengasuh bayi tanpa gaji dihitung bersama, paling lama yaitu terbatas 2 tahun untuk merawat anak terkecil.
3. Masa cuti mengasuh bayi tanpa gaji pada prinsipnya maksimal 6 bulan per cuti. Akan tetapi, jika membutuhkan cuti kurang dari 6 bulan, dapat mengajukan permohonan kepada pemberi kerja untuk cuti maksimal 30 hari, cuti dapat diajukan 2 kali.

Mengajukan permohonan tunjangan cuti mengasuh bayi tanpa gaji

1. Tunjangan cuti mengasuh bayi tanpa gaji adalah tindakan dukungan yang tidak boleh kurang bagi ayah ibu yang mengajukan cuti mengasuh bayi tanpa gaji, agar ayah ibu bisa merawat bayi di rumah dengan tenang.
2. Jika Anda memiliki asuransi ketenagakerjaan, telah terdaftar dalam asuransi selama genap lebih dari 1 tahun (terlepas dari perusahaan mana), sebelum anak berusia genap 3 tahun mengajukan cuti mengasuh bayi tanpa gaji kepada kantor, dapat mengajukan permohonan tunjangan.

Berapa tunjangan cuti mengasuh bayi tanpa gaji yang dapat diperoleh?

1. Tunjangan cuti mengasuh bayi tanpa gaji dihitung berdasarkan 60% rata-rata bulanan gaji terasuransi 6 bulan sebelumnya dimulai dari bulan saat cuti mengasuh bayi tanpa gaji anda, diberikan setiap bulan, setiap bayi paling lama diberikan 6 bulan.
2. Selain itu, demi memperkuat dukungan ekonomi, pemerintah memberikan tambahan tunjangan dan subsidi gaji 20% (akumulasi tunjangan dan subsidi diberikan sesuai 80% rata-rata bulanan gaji terasuransi).

Bacaan
lanjutan



[Kementerian
Ketenagakerjaan]
Tunjangan cuti mengasuh
bayi tanpa gaji

Bacaan
lanjutan



[Kementerian
Ketenagakerjaan]
Subsidi gaji untuk cuti
mengasuh bayi tanpa gaji

Tunjangan Pengasuhan Anak dan Subsidi Penitipan Anak

Menggunakan tunjangan dan subsidi untuk meringankan beban orangtua dalam mengasuh anak, agar ayah ibu dapat tenang selama dalam perjalanan mengasuh anak.

Berusia 0 - 2 tahun.

Kriteria Klaim Tarif pajak penghasilan komprehensif rumah tangga tahun terakhir belum mencapai 20%.
Pilih untuk menerima salah satu dari subsidi penitipan anak dan tunjangan pengasuhan anak.



Solusi 1

Subsidi penitipan anak

Menitipkan ke pusat penitipan anak pemerintah yang dikelola swasta, taman penitipan anak publik, pusat penitipan anak semi-publik, pengasuh semi-publik.

Sejak Agustus 2022	Setiap bulan memberi orangtua subsidi	
Urutan lahir anak	Jenis penitipan	
	penitipan anak publik/ taman	Pengasuh dan pusat penitipan anak semi-publik
Subsidi anak pertama	NTD 5.500	NTD 8.500
Subsidi anak kedua	NTD 6.500	NTD 9.500
Subsidi anak ketiga atau selanjutnya	NTD 7.500	NTD 10.500

Solusi 2**Tunjangan pengasuhan anak**

Belum menandatangani kontrak dengan pusat penitipan anak swasta, pengasuh/merawat sendiri.

Sejak Agustus 2022	Jumlah uang yang diberikan setiap bulan
Subsidi anak pertama	NTD 5.000
Subsidi anak kedua	NTD 6.000
Subsidi anak ketiga atau selanjutnya	NTD 7.000

Ini merupakan standar distribusi 1 Agustus 2022. Isi distribusi dapat berubah di kemudian hari. Untuk informasi terkini silakan baca Zona semi-publik - tunjangan pengasuhan anak dan penitipan anak.



[Badan Urusan Sosial dan Keluarga] Tunjangan pengasuhan anak dan penitipan anak Zona semi-publik

Jam kerja fleksibel saat mengasuh anak

1. Dipekerjakan di perusahaan yang mempekerjakan lebih dari 30 orang, pekerja (ayah ibu) demi mengasuh anak berusia belum genap 3 tahun, setiap hari dapat mengurangi 1 jam kerja (tanpa gaji) atau menyesuaikan jam kerja.
2. Dipekerjakan di perusahaan yang mempekerjakan kurang dari 30 orang, pekerja (ayah ibu) melalui negosiasi dan mufakat dengan pemberi kerja, juga dapat memberlakukan pengurangan jam kerja satu jam (tanpa gaji) atau menyesuaikan jam kerja.

Informasi Mengasuh Anak Khusus

Jika dalam keluarga ada bayi prematur, bayi kembar, maka dalam perjalanan mengasuh anak membutuhkan lebih banyak bantuan. Informasi berikut disediakan sebagai referensi, juga disarankan Anda dapat menuju situs Badan Urusan Sosial dan Keluarga untuk mencari lebih banyak konten.

Di rumah ada bayi prematur

Jika bayi yang lahir prematur jumlah minggu kelahirannya terlalu awal, berat badan terlalu ringan, mungkin dikarenakan fungsi organ tubuh belum berkembang sempurna, setelah lahir harus dirawat dengan lebih hati-hati.

Di rumah ada bayi prematur kaki kecil, Anda dapat ke Departemen (Biro) Sosial masing-masing pemerintah kabupaten kota, memahami terkait subsidi melahirkan, tunjangan pengasuhan anak, subsidi penitipan anak, tunjangan hidup anak dan remaja, subsidi medis anak dan remaja ekonomi lemah, dan informasi terkait lainnya, serta melalui evaluasi unit medis. Jika diperlukan, dapat mencari bantuan sumber daya terkait demi anak melalui Pelaporan dan Rujukan Pengobatan Dini.



Premature Baby
Foundation
of Taiwan



[Badan Kesehatan
Nasional]
Pedoman
Perawatan Bayi
Prematur di Rumah



[Badan Kesehatan
Nasional]
Catatan Harian
Bayi Prematur



[Badan Urusan Sosial
dan Keluarga]
Pelaporan Anak dengan
Perkembangan Tertunda
dan manajemen kasus

Di rumah ada bayi kembar (banyak bayi)

Kebahagiaan dan jerih payah dalam merawat bayi kembar (banyak bayi) semuanya berlipat. Suami istri saling berbagi pekerjaan dan bekerja sama, baru dapat memiliki tenaga dan waktu yang cukup untuk menjaga buah hati. Informasi subsidi berikut disediakan sebagai referensi bagi orangtua.

Jumlah nominal subsidi melahirkan yang diberikan akan ditambahkan sesuai perbandingan

Subsidi melahirkan yang disediakan asuransi tenaga kerja didasarkan pada rata-rata gaji terasuransi 6 bulan sebelumnya dari perempuan bertanggung dimulai dari bulan melahirkan prematur (jika melahirkan setelah pensiun, maka dihitung bulan pensiun), sekali pemberian yaitu subsidi melahirkan 60 hari. Bagi ibu yang melahirkan bayi kembar dua atau lebih, maka jumlah nominal akan ditambahkan sesuai perbandingan. Yang harus diperhatikan adalah subsidi melahirkan harus diurus oleh pihak perempuan. Ayah harus mengingatkan pasangan dengan perhatian, jangan sampai melewatkan hak diri sendiri!

Suami istri dengan bayi kembar masing-masing dapat menerima satu tahun tunjangan cuti mengasuh bayi tanpa gaji dan subsidi gaji



Jika kedua pihak suami istri semuanya merupakan pihak bertanggung asuransi ketenagakerjaan, keduanya dapat berdasarkan ketentuan Undang-Undang Kesetaraan Gender dalam Pekerjaan, mengurus bersamaan cuti mengasuh bayi tanpa gaji serta mengajukan tunjangan cuti mengasuh bayi tanpa gaji, total 1 anak dapat mengklaim 12 bulan tunjangan dan subsidi gaji, 2 anak diakumulasikan yaitu 24 bulan tunjangan dan subsidi gaji.



[Kementerian
Ketenagakerjaan]
Zona subsidi
melahirkan asuransi
ketenagakerjaan



[Health 99+]
Zona banyak anak
Aula Ibu Hamil

Informasi Mengasuh Anak bagi Orangtua dengan Disabilitas Fisik atau Mental

Jika ayah ibu sendiri adalah penyandang disabilitas, mungkin akan menghadapi masalah dalam merawat bayi. Tidak ada orangtua yang sempurna di dunia. Anda dapat mencari sumber daya dan cara yang sesuai dengan diri sendiri untuk merawat bayi.



Zona Teknologi Bantu Doktor Bayi pada “Portal Sumber Daya Teknologi Bantu” Pusat Sumber Daya dan Popularisasi Teknologi Bantu milik Badan Urusan Sosial dan Keluarga Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan, mempersiapkan “Doktor Bayi”, yang dapat membantu ayah ibu penyandang disabilitas fisik atau mental untuk memperoleh lebih banyak informasi terkait mengasuh anak.

Selain itu, The League for People with Disabilities, R.O.C. (Taiwan), agar penyandang disabilitas yang bersiap untuk menjadi ayah ibu dapat memperoleh pesan yang sesuai, menyusun dan menerbitkan “Buku Panduan Kehamilan bagi Penyandang Disabilitas” dan “Buku panduan Mengasuh Anak bagi Penyandang Disabilitas”. Diharapkan membantu ayah ibu dengan disabilitas agar dapat menemukan cara yang sesuai dan layak dilaksanakan dari sini.



Bacaan
lanjutan



[Badan Urusan Sosial
dan Keluarga]
Doktor Bayi

Bacaan
lanjutan



[The League for People with
Disabilities, R.O.C. (Taiwan)]
“Pedoman Kehamilan bagi
Penyandang Disabilitas”

Bacaan
lanjutan



[The League for People with
Disabilities, R.O.C. (Taiwan)]
“Pedoman Mengasuh Anak bagi
Penyandang Disabilitas”



Saran dan Sumber Daya Mengasuh Anak bagi Keluarga LGBT

Tantangan hamil dan mengasuh anak dalam keluarga LGBT lebih banyak, pastinya kalian telah melalui banyak usaha dan kerja keras. Terlepas dari apakah Anda ibu, ayah, atau panggilan eksklusif lainnya, terlepas dari apakah anak dan Anda memiliki hubungan darah, Anda adalah orangtua dari anak! Dalam perjalanan mengasuh anak, saran berikut disediakan sebagai referensi Anda.

1

Terlebih dulu membahas dengan pasangan strategi untuk mengungkapkan kepada orang lain

Dengan ramah namun dan tegas utarakan kepada tenaga kesehatan, pengasuh, dan lainnya cara panggilan yang Anda inginkan: "Saya pasangan/pendamping ibu hamil", "Saya adalah ibu/ayah satunya anak", "Panggil saya Bu OO atau Pak OO", membangun hubungan yang terbuka dan saling percaya dengan tenaga kesehatan dan pengasuh.

2

Membangun lingkungan pengasuhan anak yang ramah untuk anak

Saat mencari pusat penitipan anak atau pengasuh, pastikan mereka memahami komposisi keluarga kalian; saat berbagi kabar gembira kepada keluarga dan teman, jelaskan juga status Anda, serta hubungan Anda dengan anak; yang paling penting yaitu mempertahankan kontak dan saling berkomunikasi dengan lebih banyak keluarga LGBT. Mereka sangat senang berbagi pengalaman mengasuh anak. Keluarga LGBT lainnya akan menjadi mitra penting Anda.

3

Mempelajari dan memahami hak dan kepentingan keluarga LGBT

Nama kedua orangtua LGBT telah dapat dimuat bersamaan dalam akta kelahiran anak. Pasangan LGBT dapat mengajukan permohonan dana insentif untuk melahirkan sesuai daerah dari salah satu pihak. Setelah anak lahir, pasangan LGBT perlu melalui adopsi barulah dapat memiliki hak orangtua yang sempurna. Disarankan Anda untuk banyak memahami hak dan kepentingan dasar keluarga LGBT, agar dapat lebih melindungi hak dan kepentingan milik keluarga. Ada beberapa situs terkait juga dapat memeriksa dan memahami, misalnya: Taiwan LGBT Family Rights Advocacy, Taiwan Gender Equity Education Association, Taiwan Equality Campaign, Taiwan Alliance to Promote Civil Partnership Rights.

Bacaan
lanjutan



[Komite Kesetaraan Gender
Yuan Eksekutif]
Penyuluhan LGBT masing-
masing lembaga
Platform informasi

Tabel partisipasi pemeriksaan kehamilan ibu hamil & kelas orangtua

Jumlah pemeriksaan kehamilan	Minggu dan tanggal	Pengalaman partisipasi/hal penting dalam pemeriksaan kehamilan
Pemeriksaan kehamilan ke-1	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Pemeriksaan kehamilan ke-2	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Pemeriksaan kehamilan ke-3	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Pemeriksaan kehamilan ke-4	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Pemeriksaan kehamilan ke-5	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Pemeriksaan kehamilan ke-6	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Pemeriksaan kehamilan ke-7	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Pemeriksaan kehamilan ke-8	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Pemeriksaan kehamilan ke-9	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Pemeriksaan kehamilan ke-10	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	



[Badan Kesehatan Nasional]
Item dan jumlah subsidi pemeriksaan antenatal untuk ibu hamil

Pemeriksaan antenatal (dengan biaya publik) untuk ibu hamil total 14 kali. Saat ayah berpartisipasi dalam pemeriksaan kesehatan atau kelas orangtua, silakan mengisi minggu dan tanggal. Selain itu, juga dapat mengisi pengalaman partisipasi atau hal penting dalam pemeriksaan kehamilan.

Jumlah pemeriksaan kehamilan	Minggu dan tanggal	Pengalaman partisipasi/hal penting dalam pemeriksaan kehamilan
Pemeriksaan kehamilan ke-11	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Pemeriksaan kehamilan ke-12	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Pemeriksaan kehamilan ke-13	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Pemeriksaan kehamilan ke-14	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Kelas orangtua sesi ke-1	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Kelas orangtua sesi ke-2	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Kelas orangtua sesi ke-3	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Lainnya: <input type="text"/>	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Lainnya: <input type="text"/>	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	
Lainnya: <input type="text"/>	Hamil Tanggal: Tahun minggu Bulan	

Tabel penanganan urusan rumah tangga

Melalui tabel pemeriksaan urusan rumah tangga, diskusikan bagaimana membagi pekerjaan rumah tangga, bertanggung jawab masing-masing atau cara lainnya silakan bubuhkan tanda centang. Dapat menuliskan catatan jumlah pelaksanaan setiap minggu.

Butir urusan rumah tangga	Ayah	Ibu	Lainnya	Catatan
Menyapu, mengepel lantai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mencuci pakaian orang dewasa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mencuci pakaian anak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Menjemur pakaian, mengumpulkan pakaian	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Merapikan setelah makan (mencuci piring, membersihkan meja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mencuci botol susu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Membereskan urusan rumah (merapikan ruang tamu, kamar, dan lain-lain)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Menyiapkan tiga kali makan (memasak nasi, membeli makanan)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Membuang sampah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Membersihkan kamar mandi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Merawat hewan peliharaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Membeli susu bubuk, popok, dan barang keperluan rumah tangga lainnya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Melakukan satu hal manis bagi pasangan (misalnya memberi kartu, hadiah kecil)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lainnya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lainnya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Bacaan
lanjutan



[Badan Kesehatan
Nasional]
Zona lingkungan
tidur aman bayi

Tabel pemeriksaan lingkungan tidur aman bayi

Pastikan lingkungan tidur bayi apakah aman, untuk mencegah faktor risiko sindrom kematian bayi mendadak.



Berusia di bawah satu tahun harus tidur terlentang setiap kali tidur.



Jangan biarkan bayi tidur di sofa, kursi, tikar, atau ranjang orang dewasa.



Pastikan tidak ada barang apa pun menutupi bagian kepala bayi.



Lingkungan harus bebas rokok, jangan biarkan siapa pun merokok di dekat bayi.



Hindari lingkungan terlalu panas, termasuk memakai terlalu banyak baju dan membungkus bayi berlebihan. Saat tidak ada fasilitas AC, perhatikan ventilasi.



Jika memerlukan tindakan lain untuk menjaga kehangatan, dapat memakai baju tidur bayi berbentuk kantong, atau membungkus bayi dengan bedong dengan lengan dikeluarkan, untuk menggantikan selimut.



Bayi sebaiknya tidak tidur bersama dengan orang lain, disarankan satu kamar pisah ranjang dengan orangtua.



Area tidur tidak boleh ada barang empuk apa pun, termasuk bantal, bantal mainan, selimut, selimut penutup, produk wol, selimut bulu, seprai, mainan boneka, bantal anti benturan, dan benda empuk lainnya.



Permukaan kasur harus padat dan rata, pembungkus penampilan luar juga harus benar-benar mulus.

Perubahan yang akan terjadi setelah **menjadi ayah**

Melalui tabel pemeriksaan, Anda dapat memikirkan situasi yang akan dijumpai setelah menjadi ayah, membantu melakukan persiapan lebih awal dengan baik. Jika Anda telah memahami situasi berikut, serta sudah melakukan persiapan atau penyesuaian, silakan centang.

Pasangan telah hamil, sudah siapkah?

- 1 Memahami pengetahuan hamil dan melahirkan, dengan pasangan bersama melaksanakan pemeriksaan kesehatan, dan sebagainya.
- 2 Mendiskusikan metode persalinan dengan pasangan.
- 3 Mendiskusikan dan menyiapkan metode perawatan pasca melahirkan dengan pasangan.
- 4 Mendiskusikan dan menyiapkan metode mengasuh dan memberi makan anak dengan pasangan.
- 5 Mendiskusikan siapa yang akan merawat anak di kemudian hari dengan pasangan.
- 6 Membagi waktu untuk rumah tangga dan anak.

Bayi telah lahir, sudah siapkah?

- 7 Waktu tidur berkurang karena merawat anak.
- 8 Anak mungkin menangis kencang, perlu belajar untuk sabar dan mengendalikan emosi.
- 9 Mengasuh anak tidak ada SOP yang pasti, kadang akan ada rasa frustrasi, bermasalah.
- 10 Saat anak sakit, akan merasakan tekanan gelisah, cemas.
- 11 Membagi pekerjaan rumah tangga dan urusan mengasuh anak dengan pasangan dan keluarga.
- 12 Mengerti bahwa hubungan suami istri akan mengalami perubahan karena memiliki anak.
- 13 Di rumah muncul berbagai macam perlengkapan anak.
- 14 Pengeluaran rumah tangga akan bertambah.
- 15 Keluarga mungkin akan mengajukan pendapat pengasuhan anak, perlu menengahi dan berkomunikasi.

Tabel pemeriksaan kemampuan untuk merawat bayi

Melalui tabel pemeriksaan, Anda dapat memahami kemampuan yang dibutuhkan untuk merawat bayi. Jika ayah sudah bisa, silakan bubuhkan tanda centang.

<input type="checkbox"/>	Perawatan tali pusar	<input type="checkbox"/>	Memijat
<input type="checkbox"/>	Mandi	<input type="checkbox"/>	Menemani bermain, berbicara
<input type="checkbox"/>	Menghangatkan ASI	<input type="checkbox"/>	Membuat MPASI
<input type="checkbox"/>	Menyeduh susu formula	<input type="checkbox"/>	Menyuapi MPASI
<input type="checkbox"/>	Menyuapkan susu	<input type="checkbox"/>	Membersihkan mulut bayi
<input type="checkbox"/>	Mensterilkan botol susu	<input type="checkbox"/>	Menggunakan gendongan bayi
<input type="checkbox"/>	Menepuk agar bersendawa	<input type="checkbox"/>	Mengukur suhu tubuh
<input type="checkbox"/>	Menidurkan	<input type="checkbox"/>	Memberi obat
<input type="checkbox"/>	Menenangkan	<input type="checkbox"/>	Lainnya <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	Mengganti popok	<input type="checkbox"/>	Lainnya <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	Mengenakan pakaian	<input type="checkbox"/>	Lainnya <input type="text"/>

Sudah Siapkah Menjadi Ayah Lagi?

Menjadi ayah bagi anak kedua biasanya akan lebih tenang daripada saat pertama kali baru menjadi ayah. Akan tetapi, tetap ada hal-hal yang harus diingatkan semenjak mempersiapkan kehamilan, membantu Anda melakukan persiapan yang baik untuk menjadi ayah lagi.

Aspek fisiologis

Saat mempersiapkan kehamilan anak berikutnya, jika berselang lebih lama, harus memperhatikan apakah kekuatan fisik pasangan mengalami penurunan, kondisi fisiologis apakah berubah, apakah sudah siap untuk hamil lagi?

Pada umumnya kehamilan lagi disarankan berselang lebih dari satu tahun dari kelahiran anak sebelumnya. Selain memberikan waktu pemulihan tubuh yang cukup untuk ibu, suami istri juga dapat berkonsentrasi dulu dalam merawat bayi. Jika selang waktu tidak melebihi 6 bulan, saat hamil kembali lebih mudah terjadi kelahiran prematur atau risiko lahir dengan berat badan kurang.

Aspek psikologis

Sebelum bertemu bayi, pertimbangkan dulu apakah diri sendiri sudah siap? Oleh karena ayah harus menanggung sebagian tugas dan peran dalam merawat anak yang lebih besar, agar pasangan dapat memiliki waktu untuk banyak istirahat, mengurangi tekanan pada fisik dan mental ibu. Kedua, pertimbangkan apakah anak pertama sudah siap? Disarankan untuk berkomunikasi dulu dengan anak pertama, agar ia memahami dalam keluarga akan bertambah adik laki-laki atau perempuan, juga dapat mengajaknya bermain ke taman, banyak menemaninya bermain untuk meredakan kecemasannya.

Aspek ekonomi

Biaya pemeriksaan kehamilan, persalinan, perawatan pasca melahirkan, dan biaya lainnya yang dikeluarkan untuk anak sebelumnya, juga harus dihadapi untuk anak berikutnya. Berikutnya, setelah bayi lahir, masih ada biaya hidup, medis, pendidikan, dan pengeluaran lainnya. Pengeluaran akan menjadi berlipat ganda. Kami ingatkan ayah dan ibu untuk melakukan persiapan rencana keuangan dengan baik.

Aspek hidup

Kehamilan adalah hal yang dihadapi bersama oleh ayah dan ibu. Anda akan sekali lagi bersama pasangan mengalami proses pemeriksaan kehamilan, persalinan, mengasuh anak, dan aktivitas sosial juga akan berubah. Pulang menemani anak adalah tanggung jawab yang harus dipikul ayah, sebagai gantinya adalah suara tawa gembira anak yang berlipat.

Hal yang Harus Diperhatikan dalam Persiapan Kehamilan Anak Selanjutnya

Meskipun memiliki pengalaman melahirkan dan merawat anak sebelumnya, saat mempersiapkan kehamilan anak selanjutnya, tetap akan menghadapi masalah yang berbeda. Harap agar ayah tetap sama memberikan perhatian, menemani istri melalui masa kehamilan.

1. Mempertimbangkan berbagai sisi aspek, melakukan perencanaan anak berikutnya dengan baik

Setiap suami istri jika ingin hamil lagi harus mempertimbangkan hal yang berbeda. Ada beberapa orang yang mempertimbangkan kondisi ekonomi keluarga, ingin menunggu beberapa tahun lagi baru melahirkan. Akan tetapi, ada beberapa orang yang mempertimbangkan masalah usia, harus memanfaatkan masa keemasan untuk melahirkan, segera melahirkan anak berikutnya. Tidak ada jadwal standar untuk kapan melahirkan anak selanjutnya, yang paling utama adalah mencapai kesepakatan bersama antara suami dan istri.

2. Menyesuaikan waktu istirahat dan mempertahankan kebiasaan hidup yang baik

Ingin lancar menyambut datangnya anak selanjutnya, disarankan untuk mulai dari menyesuaikan kebiasaan hidup dan waktu istirahat. Jika ayah memiliki kebiasaan merokok, minum minuman beralkohol, mohon untuk berhenti. Pasangan seharusnya bersama membangun kebiasaan berolahraga secara teratur, misalnya jogging, bersepeda, latihan aerobik, dan lain-lain, serta tidak begadang, mempertahankan keseimbangan makanan, membantu memperbaiki sirkulasi tubuh dan metabolisme, menciptakan fisik kehamilan yang baik.



3. Ingin hamil lagi tapi kabar gembira tak kunjung datang

Jika kedua belah pihak memiliki kehidupan seksual yang teratur serta setelah lebih dari satu tahun tetap belum hamil, disarankan berkonsultasi dengan dokter, mencari tahu kemungkinan alasan yang memengaruhi kehamilan.

4. Baik laki-laki maupun perempuan harus memperhatikan risiko usia lanjut

Kami ingatkan ayah ibu, melahirkan anak di usia lanjut mungkin lebih matang dan stabil dalam hal ekonomi dan mengasuh anak. Akan tetapi, laki-laki dan perempuan hamil di usia lanjut dapat meningkatkan risiko melahirkan. Jadi, disarankan anak selanjutnya harus tetap memanfaatkan masa keemasan untuk melahirkan.

Metode Kontrasepsi yang Sering Dijumpai

Jika ayah ibu belum siap untuk melahirkan anak berikutnya, dapat merujuk pada metode berikut untuk mencegah kehamilan. Jika kedua pihak suami istri telah mencapai kesepakatan bersama memutuskan untuk tidak lagi melahirkan anak, juga dapat mempertimbangkan metode sterilisasi untuk mencapai kontrasepsi permanen.



Kami ingatkan ayah ibu, selama masa menyusui juga ada kemungkinan untuk hamil. Meskipun menstruasi belum datang, tetapi fungsi ovulasi mungkin telah pulih. Maka dari itu, tetap perlu melakukan tindakan kontrasepsi yang sempurna dengan baik.

※ Tingkat kegagalan yaitu peluang untuk tetap hamil meskipun menggunakan metode kontrasepsi ini satu tahun. Mungkin berbeda karena kondisi fisik pribadi atau metode yang digunakan. Silakan berkonsultasi dengan dokter Anda untuk memilih metode kontrasepsi yang paling sesuai.

Ketika tidak melahirkan anak lagi, dapat melakukan operasi vaksetomi pada laki-laki atau tubektomi pada perempuan

Laki-laki

Dua buah saluran pembawa sperma (vas deferens) akan dipotong setelah diikat sehingga sperma tidak dapat lewat. Operasi mudah, tidak perlu rawat inap.



Setelah vasektomi pada laki-laki, 3 bulan setelah operasi perlu melakukan tes air mani, memastikan dalam air mani tidak menyebabkan hamil dan menjamin kontrasepsi yang efektif. Sebelum dipastikan, tetap perlu menggunakan metode kontrasepsi lainnya.

Perempuan

Dua buah saluran indung telur (tuba falopi) akan dipotong setelah diikat sehingga telur tidak dapat lewat. Risiko operasi tubektomi pada perempuan lebih tinggi daripada operasi vaksetomi pada laki-laki (memerlukan anestesi, serta setelah operasi ada peluang 0,3-0,7% terjadi kehamilan di luar rahim).

Kehamilan Tidak Kunjung Datang Dapat Mempertimbangkan Menerima Bantuan Reproduksi Buatan

Pasangan yang lancar hamil dan melahirkan anak sebelumnya, secara umum akan menganggap juga dapat hamil secara alami di kemudian hari. Akan tetapi, sebenarnya seiring dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami perubahan. Ada beberapa pasangan suami istri yang dapat menghadapi infertilitas sekunder, juga tidak dapat hamil anak berikutnya. Silakan melakukan pengobatan lebih awal. Jika diagnosa dokter menyarankan bayi tabung, silakan merujuk pada informasi berikut.

Subsidi terkait pengobatan infertilitas (bayi tabung)

**Demi meringankan beban ekonomi pasangan suami istri
infertil yang melaksanakan pengobatan bayi tabung
Eksekutif Yuan sejak Agustus 2022
memperluas penerima subsidi bayi tabung hingga
pasangan suami istri infertil umum
Permohonan pertama kali pasangan suami istri infertil
Subsidi maksimal 100.000 NTD
Permohonan subsidi kembali Subsidi maksimal
60.000 NTD**

Karena implan embrio dalam jumlah banyak mudah menyebabkan terjadinya kehamilan dengan bayi kembar dan kelahiran prematur, bayi lahir dengan berat badan kurang, ditetapkan bahwa jika istri penerima operasi belum genap berusia 36 tahun maksimal menanamkan 1 embrio, istri penerima operasi berusia lebih dari 36 tahun serta belum genap berusia 45 tahun maksimal menanamkan 2 embrio.



[Badan Kesehatan
Nasional]
Zona khusus subsidi
bayi tabung

Ayah Senior kepada Ayah Baru



Sebelum menjadi ayah, belum paham mengapa teman-teman mengobrol tentang pengalaman mengasuh anak. Setelah menjadi ayah barulah benar-benar merasakan: "Wah! Aku sudah punya anak." Tapi, proses menjadi orangtua baru tidaklah mudah. Apalagi perubahan istri selama hamil sangat besar. Suami harus paham suasana hati pasangan, juga lebih banyak mendukung dan memperhatikannya.

Di internet banyak pengetahuan yang dapat dipelajari, mencari hal yang dapat dilakukan, seperti membeli produk nutrisi untuk masa kehamilan, membantu anak mandi, dan lain-lain. Semula selalu kewalahan, tetapi setelah lama melakukannya akan dapat menemukan trik. Saya ingin memberi tahu para ayah baru, meskipun menjadi ayah tidaklah mudah, tetapi sangat bahagia. Juga jangan lupa untuk menjaga kesehatan dan menyesuaikan fisik dan mental diri sendiri dengan baik!

Saya adalah ayah dari dua anak. Pertama, saya ingin menyarankan bagi calon ayah dari anak kedua harus sepenuh hati mengelola hubungan dengan anak pertama, menyempatkan beberapa waktu untuk berinteraksi sendirian dengan anak pertama. Saat anak pertama semakin menyukai Anda menemaninya bermain, istri akan semakin dapat beristirahat atau merawat bayi yang baru lahir dengan tenang. Anak pertama juga lebih tidak akan "berebut kasih sayang" dan menyebabkan situasi kacau.

Saya rasa menjadi ayah seolah memasukkan sebuah tugas yang sangat penting ke dalam jadwal yang penuh, harus menyesuaikan ulang waktu kerja dan rekreasi, hidup barulah dapat memiliki keseimbangan yang lebih baik. Pekerjaan dan rumah tangga sama-sama menghabiskan banyak energi, sulit dihindari dan membuat tidak sabar. Banyak pikiran pengorbanan istri dan kebahagiaan yang dimiliki diri sendiri, rasa puas akan pelan-pelan muncul. Ayo kita saling menyemangati sesama para ayah!



Judul: Buku Panduan Kesehatan Masa Kehamilan, Melahirkan, Mengasuh Anak untuk Ayah [Iklan]
Penulis (editor, penerjemah): Badan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan
(menunjuk redaksi majalah Baby&Mother untuk penyusunan)
Instansi penerbit: Badan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan
Alamat: Jalan Dacheng No. 36, Distrik Datong, Kota Taipei (Kantor Taipei)
Alamat situs: <https://www.hpa.gov.tw/>
Telepon: (02)2522-0888

Konsultan (diurutkan berdasarkan jumlah goresan nama belakang Mandarin): SHI YU-HUA, WU ZHI-WEN, WU JIA-LING, LU XIN-JIE, LI WAN-PING, DU CHANG-LING, TANG XIAN-MEI, GAO MEI-LING, CHEN YING-ZHUANG, CHEN BO-WEI, PENG CHUN-ZHI, YOU MEI-HUI, HUANG JIAN-PEI, HUANG ZI-LI, HUANG CONG-NING, YANG XUAN-RUI, ZHAN DE-FU, TENG XI-HUA, XIAO GUO-MING, SU PEI-XUAN

Editor: WU ZHAO-JUN, WEI XI-LUN, LIN YI-JING, CAI WEI-YI, CHEN LI-JUAN, ZENG GUI-QIN, LIU BAO-YUN

Bulan dan tahun terbit: September 2023

Edisi (cetakan): Edisi pertama

Penjelasan edisi kategori lain:

Buku panduan ini juga dimuat bersamaan pada situs Badan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan (<https://www.hpa.gov.tw/>) dan situs Health 99+ (<https://health99.hpa.gov.tw/>)

Lokasi penjualan

Taipei: Government Books Store

Alamat: Jalan Songjiang No. 209 Lt. 1, 2 Kota Taipei 10485

Telepon: (02)2518-0207

Taichung: Wunan Bookstore

Alamat: Jalan Zhongshan No. 6 Distrik Tengah Kota Taichung 40042

Telepon: (04)2437-8010

GPN : 4711200063

ISBN : 9786267260500 (PDF)

Pemegang hak cipta: Badan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan

Seluruh hak dipegang dalam buku panduan ini. Jika ingin menggunakan keseluruhan atau sebagian dari isi buku panduan ini, harus memperoleh persetujuan atau pemberian otorisasi tertulis dari pemegang hak cipta Badan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan. Silakan hubungi Badan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan (Telepon: 02-25220888)

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C..

(TEL : 886-2-25220888)

Dana publikasi ini dibiayai dari Dana Pencegahan Bahaya Rokok dan Pemeliharaan Kesehatan Kesejahteraan Badan Kesehatan Nasional
This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

Buku panduan praktis yang harus dimiliki ayah dan ibu



衛生福利部 Health Promotion Administration,
國民健康署 Ministry of Health and Welfare



Disusun dan dicetak oleh Badan Kesehatan
Nasional Kementerian Kesehatan dan
Kesejahteraan

Pendanaan dibiayai dari Donasi Kesehatan dan Kesejahteraan Rokok
Badan Kesehatan Nasional

Jalan Dacheng No. 36, Distrik Datong, Kota Taipei (Kantor Taipei)

Telepon: (02)2522-0888 Faks: (02)2522-0629

Hotline peduli ibu hamil: 0800-870870

Tahun terbit: Tahun 2023



ISBN: 978-626-7260-50-0



9 786267 260500

GPN: 4711200063

