



DIARY GENERASI MAJU

**Panduan untuk Bunda Baru
dengan si Kecil Usia 0-12 Bulan**

Telah Diverifikasi oleh Dokter Spesialis Anak & Psikolog Klinis Anak & Keluarga



Prolog

0-3 Bulan

4-6 Bulan

7-9 Bulan

10-12 Bulan

Klub
Generasi Maju

Selamat kepada Bunda yang kini resmi menjadi seorang ibu. Sebagai ibu baru, Bunda mungkin masih bingung bagaimana merawat, memantau perkembangan, dan terutama menghadapi masalah kesehatan si Kecil. Maka dari itu melalui buku ini saya menuliskan tips praktis yang dapat Bunda lakukan saat memberikan penanganan awal terhadap masalah kesehatan si Kecil.

Semoga buku ini bermanfaat untuk membantu Bunda dalam merawat si Kecil di samping buku KIA yang menjadi pedoman utama tentunya.



dr. Reza Fahlevi, Sp.A.

Dokter Spesialis Anak

Bunda dan Ayah, selamat atas kelahiran si Kecil. Semoga kehadirannya menjadi sumber kebahagiaan dan semangat bagi Bunda dan Ayah.

Sebagai orang tua baru Bunda dan Ayah mungkin bertanya-tanya apa yang harus dilakukan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang si Kecil, maka dari itu buku ini hadir untuk menjawabnya.

Semoga buku ini bermanfaat dan dapat membantu Bunda dan Ayah agar lebih mudah memonitor tumbuh kembang si Kecil.



Anna Surti Ariani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Psikolog Klinis Anak dan Keluarga



Tahapan Tumbuh Kembang >>>

Stimulasi untuk Maksimalkan Tumbuh Kembang



Mengangkat kepala hingga 45° saat tengkurap



Rutin lakukan *tummy time* sejak si Kecil berusia 2 minggu. Lakukan bertahap dari 1 menit, 5 menit, dan seterusnya



Menggenggam benda dan memerhatikannya dengan seksama



Gantung benda berwarna dan berbunyi yang bisa dilihat dan digapai si Kecil



Menunjukkan reaksi berbeda saat Ayah Bunda menampilkan ekspresi wajah yang bervariasi



Ajak si Kecil berinteraksi, kenalkan ia dengan berbagai suara dan ekspresi



Permasalahan Umum yang Bunda Temui



Produksi ASI Sedikit

Di minggu pertama, wajar jika produksi ASI sedikit karena si Kecil juga hanya minum sedikit. Selalu ingat bahwa ASI diproduksi sesuai kebutuhan si Kecil.

Cara Mengatasi



Tetap beri ASI secara langsung pada si Kecil sesering mungkin (8-12x sehari)



Bila si Kecil tidur lebih dari 3 jam, bangun untuk minum



Pastikan perlekatan sudah benar



Demam Setelah Imunisasi

Demam atau terjadinya bengkak di bekas suntikan setelah imunisasi adalah hal normal. Reaksi ringan ini biasanya akan hilang dalam kurun 1-2 hari.

Cara Mengatasi



Beri cukup ASI (8-12x sehari)



Kompres si Kecil dengan air hangat



Berikan obat antipiretik (pereda demam) jika dibutuhkan sesuai rekomendasi dokter





Perbedaan Pola Asuh

Cara mengasuh si Kecil yang dilakukan Ayah, Bunda, Nenek, atau Kakek mungkin berbeda-beda, dan tak jarang dapat menimbulkan perbedaan pendapat.

Cara Mengatasi



- Diskusikan dengan kepala dingin terkait pola asuh yang dapat disepakati
- Pola asuh yang diterapkan Ayah, Nenek, atau Kakek mungkin patut untuk dicoba, Bunda dapat memodifikasi pola asuh tersebut dengan cara Bunda

Tanggal:

Bunda, Kamu Mengagumkan!

Memulihkan fisik dan mental sekaligus merawat bayi di fase *newborn* bukanlah hal yang mudah. Melalui jurnal ini, mari beri diri Bunda jeda dan apresiasi karena Bunda layak mendapatkannya.

Apa yang Bunda rasakan saat ini? (boleh pilih lebih dari satu)

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Senang | <input type="checkbox"/> Takut |
| <input type="checkbox"/> Sedih | <input type="checkbox"/> Lelah |
| <input type="checkbox"/> Nyaman | <input type="checkbox"/> Marah |
| <input type="checkbox"/> Lainnya (sebutkan) | |

.....

Hal positif apa yang Bunda alami hari ini?

.....



Tahapan Tumbuh Kembang >>>

Stimulasi untuk Maksimalkan Tumbuh Kembang



Mampu tengkurap sendiri



Silangkan paha si Kecil sehingga badannya miring dan ia lebih mudah berguling



Mengeluarkan suara seperti "ma", "ba" (*babbling*)



Ajak si Kecil bicara, ajarkan kata-kata yang mudah ditiru seperti "mama" atau "papa"



Mengenal orang-orang di sekitarnya dan mulai waspada terhadap orang asing



Beri si Kecil kesempatan berinteraksi dengan orang lain. Dampingi ia saat merasa takut pada orang lain



Permasalahan Umum yang Bunda Temui



Ruam Popok

Ruam popok disebabkan:

- Kulit berkontak terlalu lama dengan air seni dan feses
- Alergi dengan bahan popok
- Pemakaian popok kain yang kasar atau yang dicuci dengan deterjen keras

Cara Mengatasi



Ganti popok maksimal 4 jam sekali



Bersihkan kemaluan si Kecil dengan kapas/kasa basah, atau tisu basah bebas alkohol



Keringkan area kemaluan, berikan krim untuk ruam popok



Jika ruam tidak reda dalam 3-4 hari, segera ke dokter untuk mendapat penanganan

4-6 Bulan



Belajar MPASI

Memasuki usia 6 bulan, si Kecil siap untuk konsumsi MPASI

Cara Mengatasi



Kenali tanda-tanda si Kecil siap MPASI:

- Dapat menggenggam dan memasukkan benda ke mulut
- Mulai belajar duduk mandiri
- Mencoba meraih makanan saat lapar



Kebutuhan zat besi si Kecil meningkat hingga 40x* lipat. Karena itu beri ia MPASI tinggi zat besi, lengkap dengan protein, lemak, sayur, dan karbohidrat



Sebagai awal, beri 2-3 sendok MPASI 2-3x sehari disertai ASI/snack, tambah porsi secara bertahap hingga 250 ml





Kecemasan Saat Harus Kembali Bekerja

Saat masa cuti berakhir, Bunda yang bekerja dapat dilanda stres dan rasa bersalah karena harus meninggalkan si Kecil.

Cara Mengatasi



Minta bantuan Ayah untuk meringankan pekerjaan rumah, jangan lupa sempatkan *me time*



Ciptakan hubungan baik dengan pengasuh si Kecil, karena pengasuh cenderung akan lebih bertanggung jawab



Hindari dan abaikan lingkungan sosial yang *toxic*

Tanggal:

Menjadi Ibu Anugerah yang Terindah

Yuk, tulis apa saja yang Bunda rasakan setelah menjadi ibu!

Apa hal paling menyenangkan dari menjadi ibu?

.....
.....

Apa hal paling sulit dari menjadi ibu?

.....
.....

Menjadi ibu adalah anugerah karena

.....
.....



Tahapan Tumbuh Kembang >>>

Stimulasi untuk Maksimalkan Tumbuh Kembang



Mengekspresikan emosi dasar seperti senang, sedih, marah, jijik, takut



Bantu si Kecil mengenal emosi dengan menyebutkan jenis emosi yang diekspresikannya



Menoleh saat namanya dipanggil



Biasakan memanggil nama si Kecil sesering mungkin



Memungut benda kecil dengan jempol dan jari telunjuk



Letakkan benda-benda kecil di hadapan si Kecil untuk ia pindahkan dari satu wadah ke wadah lain



Permasalahan Umum yang Bunda Temui



Gerakan Tutup Mulut (GTM)

Si Kecil menolak makan dapat terjadi karena tumbuh gigi, ada masalah kesehatan, trauma saat jam makan, tekstur dan variasi makanan kurang disukai, dan lain-lain.

Cara Mengatasi



Terapkan *feeding rules*, pastikan suasana makan kondusif



Bila si Kecil sedang tumbuh gigi:

- Beri *finger food* dingin bertekstur lembut untuk mengurangi nyeri
- Turunkan tekstur untuk mempermudah ia makan



Kenalkan berbagai rasa dengan bahan makanan alami. Misal manis dari jagung/ubi, asin dari keju/ikan, asam dari tomat. Tingkatkan tekstur bertahap dari saring (*puree*) menjadi lumat (*mashed*)



Masalah Pencernaan

Sembelit, diare, dan muntah umum dialami si Kecil usia 7-9 bulan, karena ia sudah mengonsumsi MPASI dan suka memasukkan benda-benda ke mulutnya.

Cara Mengatasi



Jaga kebersihan tangan, makanan, alat makan, dan mainan si Kecil



Beri MPASI dengan nutrisi dan tekstur sesuai usia si Kecil



Pastikan si Kecil terhidrasi dengan baik serta kebutuhan serat, prebiotik, dan probiotiknya tercukupi





Bunda Kesulitan Beraktivitas

Si Kecil makin membutuhkan Bunda sehingga ia bisa lebih rewel ketika berpisah dengan Bunda.

Cara Mengatasi



- Jangan bohongi si Kecil saat perlu berpisah dengannya, agar ia tidak memiliki *trust issue* pada Bunda
- Beri pengertian bahwa Bunda akan kembali, hal ini akan membuat si Kecil lebih bisa percaya pada Bunda

Tanggal:

Senang Melihat si Kecil Tumbuh dan Berkembang

Si Kecilku kini sudah...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bisa tengkurap | <input type="checkbox"/> Tumbuh gigi |
| <input type="checkbox"/> Sering mengoceh | <input type="checkbox"/> Bisa mengambil benda |
| <input type="checkbox"/> Menoleh saat dipanggil namanya | <input type="checkbox"/> Bisa bertepuk tangan |
| <input type="checkbox"/> Bisa duduk mandiri | <input type="checkbox"/> Pandai berekspresi |
| <input type="checkbox"/> Bisa merangkak | <input type="checkbox"/> Mengenali orang-orang terdekat |



Tahapan Tumbuh Kembang >>>

Stimulasi untuk Maksimalkan Tumbuh Kembang



Mampu berdiri sambil berpegangan



Latih si Kecil untuk berdiri, merambat, dan berjalan



Mengulangi perilaku yang mendapat perhatian



Beri perhatian pada perilaku baik yang si Kecil tunjukkan, misalnya dengan tersenyum, bertepuk tangan, atau memeluknya



Keterampilan motorik halus dan imajinasi si Kecil makin berkembang



Ajak si Kecil menyusun balok atau benda lain yang dapat ditumpuk



Permasalahan Umum yang Bunda Temui



Menciptakan Ruang Ramah si Kecil

Tak selalu mudah menciptakan ruang yang aman dan ramah untuk si Kecil, terlebih jika tidak tinggal di rumah sendiri.

Cara Mengatasi



Pelajari apa yang dibutuhkan untuk menciptakan ruang yang ramah untuk si Kecil



Komunikasikan kepada orang dewasa lain di rumah agar dapat bekerja sama menciptakan ruang tersebut



Berat Badan Sulit Naik

Berat badan si Kecil mulai sulit naik karena ia banyak bergerak dan butuh lebih banyak kalori, tingginya juga naik pesat sehingga ia tampak lebih kurus.

Cara Mengatasi



Tambah porsi makan untuk mencukupi asupan kalori, berikan menu sehat, serta atur jadwal makan si Kecil



Beri snack tinggi kalori (dengan tambahan protein hewani seperti butter dan susu) di antara jam makan



Pantau berat badan si Kecil sesuai kurva pertumbuhan WHO. Konsultasikan ke dokter bila berat badan si Kecil di bawah standar, tidak bertambah, bahkan berkurang dalam beberapa bulan





Belajar Berjalan

Si Kecil akan bisa berjalan di waktu yang berbeda-beda, umumnya menjelang 1 tahun hingga usia 18 bulan.

Cara Mengatasi



Bantu si Kecil berdiri dengan memegang tangannya/mengarahkan ia untuk bertumpu pada benda di sekitarnya



Bantu si Kecil melangkah dengan memegang bagian bawah ketiaknya



Jangan paksa si Kecil untuk cepat bisa agar ia tidak trauma

Tanggal:

Satu Tahun yang Mengagumkan

Mari rayakan dan curahkan perasaan Bunda yang telah berjuang dengan hebat di sini!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Dapatkan Manfaat Lengkapanya Sekarang



**Panduan
Tumbuh Kembang**



**Resep & Panduan
MPASI**



**Grafik Pertumbuhan
Anak**

