

# Ayah Bunda wajib tahu: 1000 Hari Emas!

Tahukah Ayah Bunda? Periode emas perkembangan anak, yaitu **sejak awal kehamilan hingga usia 2 tahun setelah lahir**, 270 hari selama bayi di dalam kandungan dan 730 hari atau 2 tahun setelah lahir adalah masa paling krusial untuk pertumbuhan fisik dan kualitas kesehatan jangka panjang.

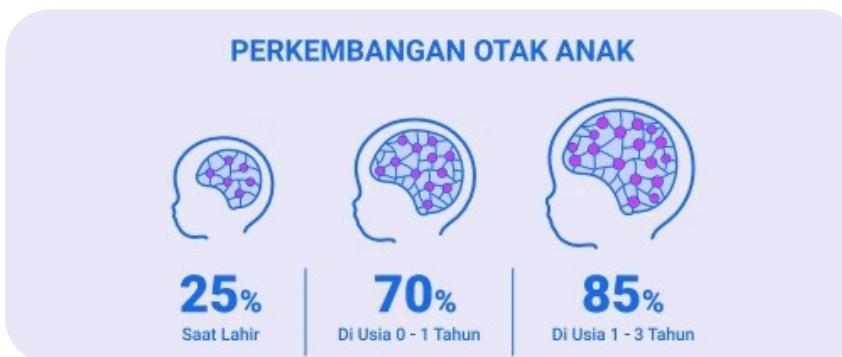
## Pertumbuhan Pesat

1000 hari emas adalah fase dimana tubuh anak mengalami perkembangan sangat cepat.



## Organ Penting

Otak, jantung, hati, ginjal, paru-paru, dan tulang tumbuh sangat cepat.



## Gizi Cukup

Asupan gizi yang cukup sejak kehamilan sangat menentukan kualitas kesehatan anak di masa depan mereka.





## Ayah Bunda wajib tahu: Gejolak Jiwa saat Hamil

Kehamilan menjadikan emosional dan psikologis menjadi tidak stabil. Gejolak jiwa saat hamil adalah hal yang normal dan umum terjadi. Ini adalah respons alami tubuh dan pikiran terhadap perubahan besar yang sedang dialami. **Peran Ayah sangat penting** untuk memahami dan mendukung bunda hamil dalam menghadapi gejolak jiwa ini.

### Gejolak jiwa yang kerap terjadi antara lain :

- Ketegangan mental, berupa kecemasan dan rasa khawatir yang berlebihan.
- Ketegangan fisik seperti gelisah, gemetar, tidak dapat rileks, ketegangan otot, dan sakit kepala.
- Berdebar, berkeringat, sesak napas, kepala terasa berat, serta keluhan tidak nyaman di perut bagian atas sekitar ulu hati.
- Merasa lelah berkepanjangan, tapi sulit untuk tidur.
- Mudah sedih, tersinggung dan marah.

### Peran Ayah dan Keluarga sangat penting , **hal yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi gejolak jiwa yaitu :**

- Istirahat yang cukup,
- Makan teratur dan penuh gizi,
- Ayah dan keluarga mendampingi, memberi perhatian dan bantuan yang dibutuhkan Bunda.

# Ayah Bunda wajib tahu: Perubahan yang dialami Bunda saat Hamil



1

## Trimester Pertama (1-3 Bulan)

Bunda hamil sering mengalami mual, muntah, dan mudah lelah. Pada masa ini juga rentan terjadi keguguran. Berat badan bunda akan naik sekitar 1-3 kg di 3 bulan pertama.

2

## Trimester Kedua (4-6 Bulan)

Gejala awal kehamilan mulai berkurang. Kenaikan berat badan sekitar 4-8 kg dari bulan ke 4 sampai bulan ke 6. Bunda mulai merasakan gerakan bayi seperti menendang.

3

## Trimester Ketiga (7-9 Bulan)

Bunda sering merasa lelah, tidak nyaman, dan sulit tidur. Sering buang air kecil dan kaki bengkak. Kenaikan berat badan sekitar 4-8 kg di bulan ke 7 sampai bulan ke 9.

Secara keseluruhan, ibu hamil akan mengalami kenaikan berat badan 5-18 kg tergantung status gizi sebelum hamil.

# Ayah Bunda wajib tahu: Larangan untuk Bunda saat Hamil

- Minum obat tanpa resep dokter
- Aktivitas berat yang membuat bunda kelelahan
- Merokok atau terpapar asap rokok
- Minum minuman beralkohol, tinggi kafein dan jamu yang pekat
- Tidur telentang lebih dari 10 menit pada trimester 2 & 3, hal ini akan menyebabkan kurangnya oksigen untuk bayi
- Jongkok terlalu lama
- Melompat
- Membungkuk tanpa pegangan
- Serta semua aktivitas yang beresiko terjatuh

Larangan-larangan ini penting untuk menjaga kesehatan bunda dan bayi selama kehamilan.



# Ayah Bunda wajib tahu: Tanda Bahaya pada Bunda saat Hamil

- Demam Tinggi
- Nyeri perut tidak dapat ditahan
- Mual dan Muntah tidak berhenti sampai tidak dapat menelan makanan lebih dari 1 hari
- Sakit saat buang air kecil
- Pendarahan
- Nafas pendek dan Jantung berdebar kencang
- Batuk lebih dari satu minggu
- Sakit kepala sampai pandangan kabur
- Ketuban pecah sebelum waktunya
- Tidak ada gerakan bayi lebih dari 12 jam saat kehamilan Trimester ketiga

Jika mengalami tanda-tanda bahaya di atas, segera hubungi dokter atau bidan untuk memeriksaan lebih lanjut. Jangan menunda, karena dapat membahayakan keselamatan bunda dan bayi.



# Ayah Bunda wajib tahu: Tanda-tanda akan Melahirkan

- 1 Bunda akan melahirkan idealnya pada usia kehamilan 38 -40 minggu.
- 2 Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir atau keluar cairan ketuban (bening/sedikit kekuningan) dari jalan lahir.
- 3 Perut mulas-mulas yang teratur, timbulnya semakin sering dan semakin lama.
- 4 Mulai merasakan Bayi perlahan turun ke panggul

Kunjungi kami di  
[www.momong.community](http://www.momong.community)



Jika Bunda mengalami tanda-tanda ini, tetap tenang dan segera pergi ke bidan, klinik bersalin, puskesmas, atau rumah sakit. Pastikan Keluarga sudah memiliki rencana tempat melahirkan dan transportasi yang hendak digunakan untuk kesiapan saat waktu lahiran tiba.

# Ayah Bunda wajib tahu: Fakta tentang Menyusui

Menyusui tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan sang bayi, tapi juga memberikan banyak manfaat bagi bunda yang sedang menyusui. Berikut manfaat menyusui untuk bunda, Yuk lihat fakta menarik tentang menyusui :

- 1 Mencegah kanker payudara**
- 2 Mempercepat pemulihan berat badan bunda**
- 3 Menjadi metode KB alami**
- 4 Mempercepat pemulihan rahim**
- 5 Mencegah perdarahan setelah melahirkan**
- 6 Mengurangi rasa cemas dan perasaan takut dikala muncul pikiran tidak bisa menjadi ibu yang baik**
- 7 Menjaga kesehatan mental bunda**

Air susu ibu mengandung semua gizi yang dibutuhkan oleh bayi untuk tumbuh kembang sehat serta menjaga daya tahan tubuhnya. Penting bagi Ibu untuk memberikan hanya ASI saja kepada bayi hingga usia 6 bulan, kemudian dilanjutkan bersama tambahan makanan hingga usia 2 tahun.