

PENDAHULUAN

Perawatan anak diawali dari masa konsepsi sebagai awal kehidupan, masa dalam kandungan (Prenatal) yang berada pada sekitar 9 bulan 10 hari , proses kelahiran, masa bayi pada umur 0,0 – 2,0 tahun, masa kanak-kanak (2,0 – 6,0 tahun) dan masa anak-anak (6,0 – 12,0 tahun).Perawatan anak dimulai tidak dari persiapan ibu dalam menghadapi kelahiran bayinya.Persiapan ibu tersebut merupakan usaha ibu dalam memberikan lingkungan bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang belum lahir , yang perlu dilakukan dengan sebaik-baiknya.Persiapan dan perawatan sebelum persalinan merupakan upaya preventif yang bertujuan untuk :

1. Mengurangi kesulitan-kesulitan dalam proses kehamilan berlangsung
2. Mempertahankan kesehatan jasmani maupun rokhani ibu
3. Persalinan dapat berlangsung dengan aman

Setelah persalinan kondisi ibu yang sehat dapat merawat bayinya dalam kondisi sehat pula .Perawatan perlu dilakukan dengan baik.

Perawatan bayi (0,0 – 2,0 tahun) dilakukan dengan cara menjaga kebersihan, memberikan makanan dan minuman, menjaga kesehatan. Masa bayi disebut masa pertumbuhan karena pada masa ini benar-benar merupakan sarana untuk dapat tumbuh dan hidup; sesuatu yang perlu mendapat perhatian yaitu kemampuan untuk memberikan kesempatan pada bayi untuk dapat memperoleh makanan dengan baik. Makanan bayi harus mendapat perhatian, tanpa mengabaikan lingkungan sehat bagi kehidupan bayi sendiri, seperti tempat tidur dan sarana lainnya.Perawatan pertama dalam menjaga kebersihan bayi ialah membersihkan mulutnya , memandikan, merawat tali pusat, perawatan mata dan membungkusnya dengan pakaian hangat yang terbuat dari bahan planel.

Setelah usia dua tahun bayi memasuki masa kanak-kanak yang disebut pula masa prasekolah. Pada usia enan tahun dari masa kanak-kanak memasuki masa sekolah. Perawatan pada anak prasekolah (2,0 – 6,0 tahun) dan anak masa sekolah (6,0 – 12,0 tahun) dengan memperhatikan makanan, tidur, istirahat dan olahraga.

PERSIAPAN IBU DALAM MENGHADAPI KELAHIRAN BAYI

Seorang ibu dalam menghadapi kelahiran bayinya perlu mengusahakan dirinya sehat, terhindar dari penyakit yang mungkin menggangukannya, baik untuk kondisi diri ibu sendiri maupun pertumbuhan bakal bayi dalam kandungan. Perawatan ibu pada masa hamil dapat dilakukan dengan memelihara kesehatan diri ibu dengan memperhatikan makanan, kesehatan gigi, kebersihan, pakaian, olah raga, pekerjaan dan istirahat.

Makanan ibu hamil dalam kondisi hamil muda perlu memperhatikan pengaruh dari kehamilannya itu sendiri, yaitu: rasa mual, nafsu makan berkurang, keinginan makan yang aneh-aneh. Oleh karena itu untuk mendapatkan makanan yang baik, maka dapat disajikan makanan yang mudah dicerna atau minuman segar, seperti susu, buah-buahan (air tomat, air jeruk) dan sayuran yang tidak berserat banyak; kemudian porsi makanan dibuat lebih kecil tetapi dengan frekuensi yang lebih sering, ialah jarak makan dipersingkat, sehingga sering makan. Jika tidak makan nasi dan lauk-pauk seperti biasa, dapat diganti dengan makanan ringan, seperti biskuit, kue-kue kecil atau makanan lain yang bias merangsang nafsu makan dan yang segar sesuai dengan selera ibu. Pada kehamilan triwulan ke dua (4 – 6 bulan) pertumbuhan janin mulai pesat. Pada empat bulan ke atas untuk kepentingan pertumbuhan janin, zat-zat pembangun seperti protein, garam kapur dan garam besi perlu ditambah. Selain itu diperlukan pula zat pelindung seperti beberapa vitamin yang terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Pertambahan berat ibu yang memerlukan zat pembakar, dalam mengkonsumsi makanan yang menimbulkan rasa kenyang yang menimbulkan kurang nafsu makan, perlu dihindari; begitupun bumbu-bumbu pedas, minuman keras. Pemakaian garam dapur perlu dikurangi dari biasa, untuk mencegah terjadinya bengkak pada kaki sebagai akibat beberapa penyakit yang menyertai kehamilan. Pada triwulan ke tiga (7 – 9 bulan) nafsu makan baik sekali dan sering merasa lapar. Penambahan berat badan perlu dibatasi (10-12 kg), dari seluruh kehamilan. Oleh karena itu makanan jangan banyak mengandung lemak, hidrat arang dikurangi tetapi sumber zat pembangun, vitamin dan mineral harus cukup. Tambahan zat pembangun dan mineral lebih besar dibandingkan dengan dengan bulan-bulan sebelumnya, karena selain untuk pertumbuhan bayi yang amat pesat juga digunakan oleh ibu untuk persiapan menjelang kelahiran. Keadaan gizi yang normal selama hamil akan memudahkan proses kelahiran bayi. Pada waktu hamil penuhi kebutuhan bahan makanan sehari-hari yang

dianjurkan menurut empat sehat lima sempurna., minum susu dan makan telur; karena selain zat pertumbuhan juga kaya akan zat besi yang berguna untuk mencegah penyakit kurang darah. Banyak makan sayuran dan buah-buahan karena selain kaya akan vitamin dan mineral juga memudahkan buang air besar.

Pemeliharaan gigi pada ibu hamil diperlukan, karena hanya gigi yang baik yang dapat menjamin pencernaan yang baik. Untuk mencegah kerusakan gigi, ibu hamil perlu memperhatikan kebersihan mulut dan mendapat makanan yang banyak mengandung garam kapur, fosfat, karbonat, vitamin A dan D yang diperlukan gigi. Selain itu vitamin C diperlukan pula untuk menghindari peradangan pada selaput lendir mulut, terutama sekitar gusi. Mulut yang sehat menghasilkan gigi yang sehat.

Mandi bagi ibu hamil selain untuk kebersihan juga dapat menyegarkan. Setiap mandi puting susu dibersihkan dari kotoran atau colostrums, karena bila dibiarkan dapat menimbulkan eksim. Puting yang masuk diusahakan keluar melalui pijitan, setiap kali mandi. Untuk menghindari rasa sakit dan keretakan, puting susu pada tiga atau empat bulan terakhir, buah dada perlu perawatan khusus. Gosoklah puting susu dengan larutan alkohol dan boorwater yang sama banyaknya, lalu biarkan selama lima menit sampai kering, kemudian gosoklah puting susu dan buah dada dengan minyak kelapa hangat.

Olah raga bagi ibu hamil dapat melancarkan pekerjaan tubuh juga untuk melatih otot-otot supaya kuat, terutama otot-otot yang menunjang pada kehamilan dan persalinan. Otot-otot yang menunjang itu adalah otot-otot di bagian pinggang, perut, panggul dan otot kaki. Otot-otot tersebut perlu latihan secara teratur dan terus menerus, karena dengan demikian akan mempermudah dan mempercepat persalinan. Salah satu latihan yang umumnya diberikan yaitu metode "Lamaze", bagaimana agar jangan terasa sakit pada waktu proses melahirkan dan pada saat yang sama proses relaksasi. Cara latihannya sebagai berikut :

1. Menegangkan dan melemaskan belakang
2. Melemaskan sisi tubuh
3. Latihan dasar pinggul
4. Buaian pinggul pada punggung
5. Buaian pinggul pada tangan dan lutut
6. Memperkuat perut secara diagonal

7. Memperkuat perut secara lurus
8. Duduk bersila
9. Duduk bersila dengan lutut menekan
10. Melenturkan dan merenggangkan kaki sambil duduk
11. Putarkan kaki dalam satu lingkaran sambil berbaring
12. Merenggangkan punggung – duduk dengan lutut dibengkokkan dan terpisah
13. Membengkokkan kaki dan merenggangkan anak kaki sambil berdiri
14. Miringkan pinggul sambil berdiri.

Pada ibu hamil sering terjadi susah buang air besar yang kemungkinan menjadi masalah yang memerlukan perhatian. Susah buang air besar disebabkan karena kurang gerak badan; tekanan pada usus besar oleh kepala bayi atau karena pengaruh hormone yang dihasilkan. Susah buang air besar dapat menimbulkan bendungan yang memudahkan wasir.. Selain olah raga yang cukup, untuk menghindari susah buang air besar ini dengan minum banyak, makan sayur dan buah-buahan.

Ibu hamil dalam melakukan pekerjaan sehari-hari perlu menghindari kelelahan , mengangkat barang-barang berat , pergerakan sekonyong-konyong dan diselingi dengan istirahat.

PROSES KELAHIRAN BAYI

Perasaan sakit karena kontraksinya dinding kandungan menunjukkan bayi akan lahir. Proses kontraksi atau disebut his makin lama, makin dekat jaraknya. Umumnya bila jarak kedua his sudah dua menit berarti bayi sudah dekat akan lahir. Makin si bayi dekat pintu ke luar, makin sakit dirasakan ibu, karena di daerah pintu ke luar itu, terdapat syaraf-syaraf yang akan tertekan oleh bayi. Pada proses kelahiran bayi tenaga yang mendorong bayi ke luar selain his, juga terdapat tenaga mengejan dari ibu yaitu setelah ketuban pecah.

Tenaga mengejan ini menyebabkan otot-otot dinding perut berkontraksi dan menekan sekat rongga dada ke bawah. Tenaga ini serupa dengan tenaga mengejan waktu kita buang air, tetapi jauh lebih kuat lagi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi proses kelahiran bayi, secara umum ialah :

1. Paritas (kelahiran keberapa) : Umumnya kelahiran pertama berjalan lebih lama daripada kelahiran ke dua, ke tiga, ke empat, ke lima ; ini disebabkan karena pada kelahiran pertama kandungan dan otot daerah kandungan serta pintu ke luar masih kaku sehingga memerlukan waktu untuk menjadi elastis. Umumnya setelah kelahiran ke enam otot-otot menjadi lembek, tidak mampu lagi berkontraksi, dalam hal ini ibu memerlukan bantuan dokter. Pada kelahiran bayi ke delapan atau lebih sering ada penyakit pendarahan karena robekan rahim atau kelainan ari.
2. Posisi bayi dalam kandungan : Pada kelahiran letak normal setelah kepala bayi ke luar, maka badandan seterusnya ke luar dengan mudah. Kandungan yang tiba menjadi kosong, menyebabkan placenta menjadi lepas dan ke luar. Pada kelahiran bokong perlu segera diambil tindakan oleh bidan atau dokter karena si bayi bias mati lemas karena terlalu lama dalam kandungan. Pada letak melintang yang ditakuti ialah pecah kandungan si ibu bila tidak segera mendapat pertolongan dokter. Umumnya si bayi dalam letak demikian sudah meninggal dalam kandungan.
3. Kondisi ibu waktu melahirkan : Kondisi ibu yang lemah misalnya karena menderita kekurangan darah atau kelahiran bayi yang lebih dari enam, dalam persalinan memerlukan bantuan dokter.

4. Umur ibu yang melahirkan : Hamil pertama kali umur 12 – 16 tahun persalinan berlangsung seperti biasa, tetapi pada ibu lebih sering terjadi toxemia. Pertama kali umur 35 tahun atau lebih, persalinan sering berlangsung lebih lama dan mungkin dilakukan persalinan buatan karena leher rahim kaku atau his yang lemah.
5. Interval antara persalinan :Interval yang melebihi sepuluh tahun, maka kehamilan dan persalinan menyerupai kehamilan dan persalinan pertama. Interval yang terlalu pendek lebih melemahkan kesehatan dan kekuatan ibu karena ibu hamil lagi sebelum kembali sehat, setelah persalinan terdahulu.
6. Besarnya bayi : Bayi yang besar ada kecenderungan partus yang lebih lama.

IBU MENYUSUI

Makanan ibu menyusui perlu mendapat perhatian , karena bayi selama beberapa bulan hanya Air susu ibu (ASI). Kebutuhan akan zat makanan bertambah, melebihi pada waktu hamil. Kebutuhan zat makanan ini , selain untuk pertumbuhan bayi juga diperlukan untuk mempertahankan dan memulihkan kesehatan tubuh ibu. ASI berasal dari makanan ibu yang harus mencukupi zat-zat gizinya. ASI merupakan makanan utama dan sempurna bagi bayi.

Bahan makanan yang dianjurkan untuk ibu menyusui, adalah :

1. Makanan sehari-hari menurut empat sehat lima sempurna
2. Susu, telur, daging, hati dan kacang-kacangan baik sekali untuk pertumbuhan bayi dan juga kaya akan zat besi
3. Sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral untuk mempertahankan kesehatan. Sayuran mentah/lalap, terutama yang berwarna hijau tua dan buah yang banyak vitamin C nya, baik sekali untuk merangsang keluarnya ASI
4. Banyak minum, terutama air buah dan air perebus sayuran , bubur kacang hijau dan susu untuk menambah air susu ibu.

Bahan makanan yang dibatasi bagi ibu menyusui , adalah :

1. Bahan makanan yang merangsang misalnya cabe, dapat menyebabkan mencret
2. Bahan makanan yang menyebabkan kembung, misalnya koo, ubi, daun bawang dan bawang merah
3. Bahan makanan yang manis-manis yang menyebabkan bayi mencret dan ibu menjadi gemuk
4. Bahan makanan yang berlemak yang menyebabkan ibu gemuk dan bayi mencret.

Kebutuhan sehari bagi ibu menyusui : nasi 7 gelas dari 500 gram beras, 3 potong daging sebanyak 75 gram, 5 potong tempe sebanyak 115 gram, 3 gelas sayur sebanyak 300 gram, 3 potong papaya sebanyak 200 gram, 1 gelas susu sebanyak 200 gram, 5 sendok gula sebanyak 50 gram, 4 sendok makan minyak sebanyak 10 gram.

PERLENGKAPAN BAYI

Perlengkapan bayi perlu disiapkan jauh-jauh sebelum persalinan, agar dapat melakukan perawatan bayi dengan sebaik-baiknya. Pilihlah sebuah tempat tidur yang memiliki dinding yang dapat dinaikan, sehingga bayi tidak terjatuh, jika dibaringkan di dalamnya. Pinggiran tempat tidur harus licin dan halus supaya bayi tidak terluka. Untuk meletakkan. Selain tempat tidur, perlu pula disediakan meja bayi yang dilengkapi dengan lemari dan laci-laci untuk meletakkan pakaian bayi pada waktu memandikan dan penyimpanan pakaian dan perlengkapan bayi. Ukuran meja disesuaikan dengan tinggi badan sehingga dapat berdiri dan duduk didepannya sambil memakaikan pakaian sementara bayi dibaringkan di atasnya. Alasnya dapat diberi kasur tipis yang dibungkus kain waterproof atau dialasi perlat. Perlengkapan lain yang diperlukan bayi, yaitu :

1. Peniti besar yang agak bengkok bentuknya, khusus untuk bayi
2. Thermometer untuk mengukur suhu tubuhnya
3. Cotton buds, semacam kapas yang dililitkan ke gagang yang terbuat lunak, untuk membersihkan hidung dan telinganya
4. Sabun bayi dipilih dari beberapa merk terkenal
5. Ember tertutup gunanya untuk menyimpan pakaian kotor bayi sebelum dicuci. Ember ukuran 15 – 20 liter yang tidak tertutup sebanyak 2 – 3 buah untuk mencuci pakaian bayi
6. Kursi beroda untuk bayi yang dilengkapi dengan tali pengaman, tempat duduk bayi untuk dibawa berjalan-jalan
7. Beberapa kain panjang untuk menggendong bayi

Beberapa pakaian yang diperlukan bayi, yaitu :

1. Popok yang terbuat dari kain tetra sebanyak 20- 30 buah
2. Baju bayi yang terbuat dari kain katun, kaos, panel, strimin sesuai dengan iklim untuk ukuran bayi 6 bulan saja, karena bayi cepat sekali besar sebanyak 20 -25 buah, karena bayi mengompol dan baju ikut basah.
3. Gurita sebanyak 10-15 helai untuk menutup pusat, selama belum lepas
4. Baju hangat dari wol atau rajutan sebanyak 3 – 4 helai untuk mencegah bayi kedinginan

5. Kain penutup dada untuk menjaga agar pakaian tetap bersih sewaktu bayi diberi makan
6. Selimut yang terbuat dari panel, katun atau wol. Lebar selimut sedemikian rupa sehingga ujungnya dapat diselipkan di bawah kasur
7. Perlak yang di atasnya ditutup kain
8. Seprai sebanyak 3 – 6 helai

Perlengkapan untuk minuman bayi, yaitu :

1. Botol susu
2. Panci
3. Gelas ukuran
4. Sendol bertangkai panjang untuk mengaduk
5. Jepitan bertangkai untuk memegang boto panas

PERAWATAN MEDIS

Kunjungan yang teratur untuk memeriksakan kesehatan bayi, diperlukan dalam satu kali sebulan selama dua bulan berturut-turut, dua bulan sekali selama empat bulan berikutnya dan tiga bulan sekali selama bulan-bulan berikutnya sampai berusia dua tahun. Kunjungan tersebut untuk mengamati pertumbuhan bayi dengan memperhatikan ukuran berat dan tinggi atau panjang bayi. Selain itu memperhatikan taraf kecerdasan atau kepandaian sesuai dengan usianya. Kelainan bayi dapat segera diketahui dan diobati.

Bayi perlu segera dibawa ke dokter bila ia menunjukkan tanda-tanda mulai nampak bayi sakit dengan melakukan tindakan yang diperlukan. Beberapa gejala dengan perlakuan tindakan yang diperlukan itu, sebagai berikut :

1. Biang keringat, diberi bedak salysil, pakaian janganterlalu tebal dan tidak perlu diselimuti
2. Barusuh, diberi Gentian violet
3. Eksim di pipi, dibawa ke dokter untuk diobati
4. Demam lebih dari 38,5 C, perlu dibawa ke dokter
5. Pilek, batuk, sakit telinga perlu dibawa ke dokter
6. Serak suara, sukar bernapas perlu dibawa kedokter
7. Nafsu makan yang tiba-tiba menurun, lesu dan malas perlu dibawa ke dokter
8. Muntah-muntah lain dari biasa perlu dibawa ke dokter
9. Mencret-mencret perlu dibawa ke dokter
10. Radang mata perlu dibawa ke dokter
11. Benjolan-benjolan lunak , perlu dibawa ke dokter
12. Benturan , terutama nampak kesakitan, perlu segera dibawa ke dokter
13. Pengeluaran darah sedikit dari vagina, didiamkan karena akan menghilang sendiri
14. Pengeluaran air susu dari buah dada, didiamkan saja

MAKANAN BAYI

Makanan/minuman bayi yang sebaiknya diberikan yaitu yang memperhatikan kualitas, kuantitas dan kebersihan; yang terdiri dari asi,susu formula dan makanan tambahan.

Air susu Ibu (ASI)

Asi merupakan makanan yang terbaik., bila ibu sehat dan cukup mendapat makanan yang bernilai gizi baik terutama mengandung cukup protein, vitamin dan mineral.

Keuntungan bila Asi dapat diberikan yaitu :

1. Mengandung semua zat yang diperlukan untuk pertumbuhan bayi dalam bentuk dan perbandingan yang tetap sehingga mudah dicerna dan diserap
2. Dapat diminum langsung dari buah dada dalam keadaan mentah dan segar
3. Bebas hama
4. Hubungan ibu dan bayi erat, yang dapat memberikan perasaan puas dan rasa aman terhadap bayi.Kondisi demikian dapat diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan psikis yang sempurna.

Pemberian ASI merupakan hak bayi untuk kelangsungan hidup dan tumbuh kembang secara optimal.Seorang ibu berkewajiban untuk menyusui bayinya.Asi bermanfaat membentuk perkembangan inteligensi ,rohani dan emosi, karena dalam dekapan ibu, bayi dapat bersentuhan langsung dengan ibu dan mendapatkan kasih sayang dan rasa aman.Pada awal Agustus Pekan ASI sedunia 2007 dirayakan di Indonesia dengan tema Menyusu “Satu Jam Pertama Kehidupan , dilanjutkan dengan Menyusu Eksklusif 6 bulan.Pemerintah Indonesia mendukung kebijakan WHO dan Unicef yang merekomendasikan inisiasi menyusui dini. Inisiasi menyusui dini adalah meletakkan bayi baru lahir di atas perut atau dada ibu.Dalam waktu hamper satu jam , bayi akan mulai bergerak mencari puting susu dan mulai menyusui sendiri.Menyusu satu jam pertama kehidupan yang diawali dengan kontak kulit antara ibu dan bayi dinyatakan sebagai indikator global dan merupakan hal yang baru bagi Indonesia.Selama 3- 4 hari sesudah persalinan ASI yang dikeluarkan berwarna kuning, yang disebut kolostrum

Pemberian ASI perlu memperhatikan :

1. Kebersihan : Sebelum menyusukan bayi cucilah tangan terlebih dahulu. Bersihkanlah puting susu ibu dengan air yang telah dimasak, dengan kapas sebelum dan sesudah menyusukan bayi
2. Lamanya mengisap : sampai bayi kenyang, biasanya berhenti sendiri dalam waktu lima belas menit
3. Posisi dalam menetek bayi : diusahakan puting susu dan sebagian gelanggang susu tertutup mulut bayi, ibu dapat duduk dan tidur dengan tenang
4. Umur bayi : pemberian ASI disesuaikan dengan umur bayi

Susu Formula

Susu formula hanya boleh diberikan karena Asi tidak memungkinkan diberikan. Prinsip pemilihan susu yang tepat dan baik adalah susu yang sesuai dan dapat diterima tubuh bayi. Formula adalah campuran dari susu sapi, air dan gula. Air untuk mengencerkan protein dan lemak, karena konsentrasinya dalam susu sapi lebih tinggi dari pada asi. Asi jauh lebih manis dari susu sapi sehingga perlu diberi gula. Semua susu formula harus sesuai dengan standar RDA (Recommendation Dietary Allowance). RDA untuk susu formula bayi adalah jumlah kalori, vitamin dan mineral harus sesuai dengan kebutuhan bayi.

Susu buatan ada dua macam yaitu susu buatan manis (SGM, Lactogen, Biolec) dan susu buatan asam (Camelpro, Dumex, Eledon). Susu buatan asam lebih baik karena dapat disimpan di luar lemari selama 24 – 36 jam tanpa menjadi basi, di samping partikel-partikel lemak lebih halus, sehingga lebih mudah dicerna dan digunakan tubuh.

Susu formula di pasaran banyak mengandung tambahan ntrisi berupa asam lemak seperti AA dan DHA yang dipercaya dapat mencerdaskan anak. Namun bayi tidak memiliki kemampuan untuk mencerna semua gizi tersebut. Pada bayi produksi enzim belum sempurna untuk mencerna lemak, sementara dalam ASI sudah disiapkan enzim lipase yang membantu mencerna lemak. Lemak yang ada pada ASI dapat dicerna maksimal oleh tubuh bayi dari pada lemak pada susu formula. ASI mengandung asam lemak esensial, yang tidak didapat pada susu formula. Asam lemak esensial dibutuhkan untuk pertumbuhan otak, mata serta kesehatan pembuluh darah bayi.

Minuman Buatan

Minuman buatan diberikan bila ASI tidak keluar atau sangat kurang, ibu bekerja, sakit atau sekolah.

Bahan minuman buatan

Bahan-bahan yang diperlukan untuk membuat jenis susu manis dan susu asam yaitu:

1. Bahan susu : Susu sapi segar, susu bubuk penuh (full cream atau whole milk powder) susu bubuk skim (skimmed milk powder), Evaporated milk, dan susu steril sterilised milk).
2. Bahan-bahan lain: Gula pasir, tepung beras, asam susu (acidum laoticum), vitamin A, bekomplex, C.

Pemberian minuman buatan

Seorang ibu dalam memberikan minuman buatan pada bayi harus memperhatikan:

1. Kebersihan : alat-alat masak susu, botol susu dicuci dengan air dan sabun , hingga bersih; kemudian susu botol yang telah dibersihkan dimasak didalam atau diisi air mendidih. Dot yang telah bersih disimpan dalam cangkir dengan air masak.
2. Suhu minuman : disesuaikan dengan suhu tubuh bayi
3. Menetekan bayi :botol susu diberikan dengan miring sehingga dot itu dan leher botol selalu terisi dengan susu
4. Umur dan berat badan bayi : pemberian minuman buatan antara hari ke satu sampai dengan ke lima belas ditentukan menurut umur dan berat badan bayi. Pemberian minuman bayi genap bulan yang berat badannya 2500 gram atau lebih setiap tiga jam. Untuk selanjutnya melihat berat badan, yaitu 200 cc setiap kg berat badan, paling banyak 200 cc tiap kali minum.

Jenis minuman buatan

1. Minuman buatan manis (susu manis)
2. Minuman buatan asam (susu asam)

Makanan Tambahan

Makanan tambahan bayi disesuaikan dengan umur bayi; mulai umur dua bulan diberikan air buah-buahan seperti air jeruk, air tomat, papaya, biscuit dan vitamin-vitami (A, C, D, B complex). Selama tiga bulan pertama hidupnya, bayi memperoleh seluruh kalori untuk pertumbuhan dan perkembangannya dari susu yang diminumnya, karena

fungsi saluran pencernaan masih belum sempurna dan belum mampu untuk mencerna bahan-bahan yang terlalu rumit. Bayi yang kecenderungan alergi pemberian makanan tambahan ditunda dulu beberapa waktu., karena dengan makin besarnya bayi kemungkinan mendapat alergi semakin berkurang. Bayi yang minum susu botol dan mendapat jumlah yang cukup, tidak perlu cepat-cepat mulai dengan makanan padat. Mulai umur 5 bulan diberikan bubur susu. Mulai umur 6 bulan diberikan nasi tim.

Tujuan pemberian makanan tambahan, ialah :

1. Untuk menambah kebutuhan zat-zat gizi yang meningkat, berhubung adanya pertumbuhan dan aktivitas bayi
2. Untuk pembiasaan makan sehingga dapat menerima susunan hidangan sehat yang sesuai dengan empat sehat lima sempurna

PEMBERIAN MAKAN PADA BAYI

Pemberian makan yang teratur lebih baik dari pada pemberian makanan sekehendaknya. Jam pemberian makan yang diatur sangat ketatpun tidak baik, tetapi dapat disesuaikan dengan keadaan. Tujuan pengaturan makan adalah :

1. Lambung bayi akan kosong setelah kira-kira 3 jam setelah makan; setelah 3 jam bayi benar-benar memerlukan makan.
2. Bagi ibu yang menyusui, jarak waktu 3 jam memberi kesempatan pada kelenjar-kelenjar air susu menyediakan air susu yang cukup. Bila bayi lapar, semua air susu ibu akan habis
3. Bayi dilatih disiplin sehingga bayi akan menangis karena karena lapar pada waktu tertentu saja

Pemberian makanan tambahan sebaiknya dimulai pada usia bayi sedini mungkin dengan mengingat kemampuan kemampuan alat-alat pencernaan bayi. Usia 2 bulan dapat dianggap sebagai usia perkenalan bagi bayi dengan makanan lain. Makanan tambahan dimulai dari makanan cair dahulu dan rasanya tidak keras atau tajam, seperti sari buah-buahan dan ditingkatkan ke bubur susu, nasi tim saring, nasi tim tanpa disaring dan seterusnya sampai sama seperti anggota keluarga lainnya.

Pada permulaan pemberian makanan tambahan sebaiknya diberikan sedikit demi sedikit dan berangsur-angsur ditambah sampai dapat menghabiskan porsi yang disediakan. Bayi yang menolak atau tidak tahan dengan timbulnya gejala : mencret, muntah-muntah, gatal-gatal, sebaiknya distop dahulu untuk beberapa hari (mingggu), kemudian dicoba lagi.berkali-kali sampai akhirnya dapat menghabiskan makanan tersebut.

PERAWATAN BAYI SEHARI-HARI

Perawatan yang dilakukan sehari-hari pada bayi yaitu memelihara kebersihan, memberikan makanan atau minuman, Untuk menjaga agar bayi selalu bersih bersihkanlah setiap bayi basah atau kotor, kukunya dijaga supaya tetap pendek , supaya bersih dari kotoran dan tidak menimbulkan luka, mandikanlah pagi-pagi sebelum diberi makan kedua kali. Dalam memelihara kebersihan bayi meliputi juga kebersihan ibu sendiri, pakaian, makanan, ruangan , tempat tidur dan segala perlengkapannya

Dalam memelihara kebersihan bayi harus diperhatikan merawat tali pusat yaitu dengan tindakan aseptik mengingat kemungkinan infeksi tali pusat yang sering menimbulkan kematian .Beberapa tindakan terhadap tali pusat : tetap terbuka, tidak dibungkus setelah tali pusat diberi yodium atau alcohol 70% karena ternyata tali pusat lebih cepat kering. Tali pusat dibungkus dengan kain kasa steril yang tidak diganti-ganti sampai tali pusat lepas.Perlakuan yang sering dilakukan, tali pusat dibungkus dengan kain kasa steril yang dibasahi alcohol 70%, sesudah tali pusat diberi yodium, kemudian tiap hari sesudah bayi dimandikan bungkus tali pusat diganti atau hanya ditotoli alcohol 70%.

Cara memandikan bayi, dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Siapkanlah pakaian bayi serta perlengkapannya
2. Bersihkanlah dulu bila bayi buang kotoran
3. Cucilah muka bayi , kemudian keramaslah kepalanya dengan air hangat lalu keringkan
4. Sabunilah seluruh tubuh bayi dengan menggunakan lap mandi, kemudian lipatan-lipatan leher, ketiak, tangan ,kaki, pangkal paha belakang,pusat dan terakhir telapak tangan
5. Rendamlah ia beberapa menit lamanya dalam bak air hangat ; untuk menjamin supaya bayi tidak terlepas pada waktu merendam, selipkan tangan diantara leher dan bahu
6. Setelah bersih angkatlah bayi lalu letakkan pada handuk yang telah dibentangkan di atas meja lalu keringkan bayi itu dengan handuk; bersihkanlah hidung dan telinga bayi dengan kapas yang telah dipilin

7. Setelah kering berilah bedak talk lalu pakaikanlah pakaian bayi yang telah disiapkan.

PERTUMBUHAN TUBUH DAN OLAH RAGA ANAK

Semua orang akan senang dan merasa kagum akan bentuk tubuh yang serasi dengan sikap tubuh yang tegap. Sikap tubuh yang tegap dapat memancarkan kemauan, keberanian, percaya diri. Untuk pertumbuhan tubuh yang baik perlu olah raga. Olah raga perlu dilakukan sedini mungkin. Dorongan alamiah pada seorang bayi yang menyebabkan tangan dan kaki selalu bergerak adalah keadaan normal dan baik sekali. Gerakan tangan dan kaki pada bayi tersebut dapat memperlancar peredaran darah yang membawa zat makanan dapat mengalir ke seluruh tubuh. Anak yang banyak berjalan, lari, bergerak mempunyai pertumbuhan tubuh yang lebih pesat dari pada yang diam saja. Masa tahun pertama untuk bayi adalah masa untuk mendapat pengalaman-pengalaman dengan panca inderanya dan mengembangkan koordinasi motorik. Cara melatih bayi untuk berolah raga yaitu dengan meletakkannya terlentang, kemudian peganglah kedua kakinya dan gerakkan tungkainya perlahan-lahan di dalam gerakan seperti bersepeda. Untuk usia 6 – 12 bulan, bayi diajari untuk menggerakkan kakinya secara bebas di udara. Angkatlah bayi dengan kedua tangan dan biar kakinya bergerak di udara. Untuk usia 2 – 3 tahun, latihan kejar-kejaran merupakan latihan pengembangan fisik. Untuk usia 4 – 6 tahun, jalan pada satu garis lurus, melompat, lari di tempat, lompat dengan satu kaki, mengangkat lutut sampai ke dada, latihan lompat dengan lompatan-lompatan kecil dikombinasikan dengan lompatan-lompatan tinggi merupakan latihan yang baik. Untuk usia 7 – 10 tahun, kegiatan olah raga yang diperlukan yaitu yang mengembangkan pertumbuhan fisik, koordinasi tangan dan mata, maupun kecepatan dan kelincahan tubuh.

ASUHAN GIZI ANAK

Asuhan gizi anak sebaiknya memperhatikan perkembangan fisiologi alat cerna serta sifat spesifik anak sehubungan dengan penerimaan makan. Pola dan kualitas makanan pada tahun pertama kehidupan menentukan pembentukan kebiasaan makan pada usia selanjutnya, bahkan untuk seumur hidup. Waktu baru dilahirkan sampai beberapa bulan berikutnya perkembangan sistem otot dan syaraf hanya mampu untuk mengisap dan menelan cairan. Indikator kesiapan untuk menerima makanan padat adalah reaksi anak untuk menerima sendok yang sama tercermin pada gerakan lidah dan mekanisme menelan. Kondisi demikian mulai nampak pada usia 3-6 bulan. Makanan semi solid akan diterima dengan baik pada usia enam bulan dan kemampuan untuk menelan makanan yang lebih kasar dan kental mulai ada pada usia sembilan bulan. Variasi dalam warna dan rasa akan membina anak ke arah pengenalan kelompok makanan. Anak memerlukan kalori yang tinggi untuk pertumbuhannya, sementara lambungnya kecil. Oleh karena itu maka pemberian makan lebih sering dalam porsi kecil. Dalam bentuk makanan ringan bergizi.

Sifat spesifik anak dalam penerimaan makanan, sebagai berikut :

1. Flavor (rasa) makanan yang tidak terlalu keras , lebih disenangi anak
2. Color (warna) makanan yang menarik dengan bentuk yang lucu akan menyenangkan anak
3. Texture makanan yang lunak, halus dan lembut lebih disukai anak, dari pada makanan yang lengket dan kental. Sayuran yang keras lebih diminati dari pada sayuran yang berair-air dan basah, becek
4. Size of serving (ukuran penyajian) dalam porsi yang lebih kecil yang dapat dihabiskan anak dapat membahagiakan semua. Anak umur satu tahun sepertiga porsi orang dewasa, anak usia 3 tahun setengah porsi orang dewasa dan anak usia di atas enam tahun dua pertiga porsi orang dewasa.
5. Type of food (bentuk makanan) yang lebih sederhana lebih disukai anak
6. Tempat makan yang dapat mengikut sertakan anak dalam meja keluarga dapat memberikan kesempatan pada anak untuk menikmati makanan
7. Forced feeling (memaksa makan) bukan tindakan bijak pada anak

8. Makanan yang manis-manis seperti coklat, permen, es krim sebagai hadiah perlu diperhatikan karena bila terlalu banyak dapat menimbulkan kurang selera untuk jenis makanan lain
9. Imitator (senang meniru) pada diri anak tentang cara dan jenis makanan yang dilihatnya, menuntut pembiasaan kearah yang benar.

MELAKUKAN KEBIASAAN TIDUR YANG BAIK PADA ANAK

Pada masa kanak-kanak khususnya pada masa prasekolah membutuhkan tidur dan istirahat. Secepat tumbuh dan berkembang, secepat itu pula ia membutuhkan tidur dan istirahat. Pembentukan kebiasaan waktu tidur dan istirahat yang teratur pada anak dapat membantu anak untuk membangun dirinya pada kehidupan yang teratur dan baik. Seorang anak harus tidur maksimal 10 – 12 jam pada malam hari dan kesempatan 1 jam istirahat pada siang hari. Kegugupan, pertumbuhan yang terlambat, mudah terserang penyakit dan tidak ada daya tahan terhadap infeksi, banyak disebabkan karena kurangnya istirahat. Sikap fleksibel terhadap waktu tidur dan istirahat, merupakan sikap yang bijak pada anak . Setiap anak mempunyai variasi sendiri, dalam pola akan kebutuhan tidur ini. Waktu tidur tidak perlu diperpanjang atau ditambah selama anak itu sehat dan kuat. Pada umumnya anak akan tidur bila membutuhkannya.

Seorang anak akan makan dengan baik , bila ia mendapat istirahat beberapa menit dari kegiatan bermainnya. Setelah selesai bermain, ia mencuci tangan setelah menyipkan barang-barangnya, kemudian berganti pakaian dan mulai tidur-tiduran beberapa menit. Kondisi ini merupakan kebiasaan yang baik untuk mengaktifkan kembali bekerjanya alat-alat visceral, khususnya alat-alat pencernaan makanan.

Tidur-tiduran dan istirahat ini harus harus dapat dilakukan di antara kegiatan anak-anak seperti bermain, makan, bepergian yang lebih banyak membutuhkan energi. Energi yang tidak terkendalikan dapat merugikan pertumbuhan anak.

Tidur hendaknya merupakan kebutuhan yang dirasakan sebagai suatu kebahagiaan pada anak. Rasa aman dan tentram menjadi hasil dari waktu tidur ini. Pembiasaan tentang waktu tidur hendaknya mengendalikan atas dasar kepentingan anak, melalui musik, cerita dan ajakan yang menggairahkan anak. Anak akan segera tahu bahwa dirinya memang sudah waktunya untuk tidur dan istirahat.,

IMMUNISASI

Dalam upaya melakukan pencegahan terhadap penyakit, selain memelihara kebersihan dan menjauhkan dari orang sakit, bayi dan anak perlu diberikan immunisasi. Immunisasi yaitu sengaja memberikan kekebalan pada seorang bayi atau anak sehingga bila dihindari kuman, tidak sakit sama sekali; masih terjadi sakit, tapi ringan sekali sehingga tidak menyebabkan gejala seperti pincang, tuli, bisu.

Immunisasi dasar yang dilakukan tiga kali dengan interval empat minggu kecuali untuk penyakit TBC dan Cacar hanya satu kali merupakan cara immunisasi yang sebaik-baiknya. Untuk mempertahankan kekebalan yang didapat dari immunisasi dasar, maka perlu dilakukan immunisasi ulangan (booster, revaksinasi) pada waktu-waktu tertentu dan juga bila ada suatu wabah berjangkit atau bila kontak dengan penyakit bersangkutan.

BAGAN IMMUNISASI DI INDONESIA

Immunisasi	Umur bayi dalam bulan	Revaksinasi
BCG	0 – 1	Satu kali sebelum umur 2 tahun
Cacar	0 – 1	Tiap 3 tahun, kontak
DPT	3 - 4, 4 - 5, 5 – 6	Tiap 2 – 3 tahun, wabah / kontak
Polio	5 – 6, 6 – 7, 7 – 8	1 tahun, kemudian umur 6 tahun, wabah/kontak
Chotypa	9 – 10, 10 -11, 11 - 12	Tiap 2 – 3 tahun, wabah/kontak

BCG (Bacillus Calmete Guerin) dibuat dari kuman Tbc yang sudah dijinakkan. Suntikan BCG akan menimbulkan reaksi tubuh yaitu pembentukan zat anti body, maka pada tes tuberculin ini akan timbul reaksi positif.

Immunisasi dasar DPT(Diphtheria. Pertusis Tetanus) diberikan berturut dalam waktu selang sebulan. Vaksin Pertusis (batuk rejan, batuk 100 hari) dibuat dari kuman penyakit yang telah dilemahkan. Batuk rejan sangat berbahaya bila menyerang bayi, karena bila batuk bayi terus menerus, bayi tidak dapat bernapas, di samping ia sukar minum. Toxoid Diphtherine dibuat dari racun yang dihasilkan oleh kuman diphtheria. Toxoid Tetanus dibuat dari toxin Tetanus. ATS (Anti Tetanus Serum) adalah zat anti body yang dibentuk oleh darah kuda yang mendapat suntikan toxoid tetanus. ATS diberikan kepada seseorang yang mendapat luka cukup dalam, yang dikhawatirkan kuman tetanus akan masuk dan berkembang biak dan menghasilkan racun yang memberikan gejala-gejala kejang pada

penderita.ATS segera setelah diberikan akan langsung bekerja melawan toxin tetanus dalam tubuh.

Pemberian vaksin Polio ada dua macam, yaitu melalui suntikan yang disebut Salk vaksinasi dan melalui mulut disebut dengan cara sabin. Sabin vaksin ini dibuat dari virus yang telah dibiakkan pada jaringan hidup di laboratorium.

Chotypa (Kolera, Typhus ,Paratyphus) dilakukan bersama-sama DTP.

BELAJAR SIKAP SEHAT PADA ANAK MASA SEKOLAH

Salah satu tugas perkembangan pada anak masa sekolah (6 – 12 tahun) adalah belajar mengembangkan kebiasaan untuk memelihara badan meliputi kebersihan, keselamatan diri, bahaya penyakit, konsisten memelihara kesehatan dan mempunyai sikap realities terhadap sex.

Pertumbuhan serta aktivitas anak pada masa sekolah tergantung pada makanan yang dikonsumsinya. Oleh karena itu makanan yang berada pada masa sekolah harus mengandung zat-zat makanan untuk keperluan pertumbuhan, pembentukan tulang dan gigi serta zat tenaga untuk melakukan aktifitasnya.

Kebutuhan bahan makanan yang diperlukan dalam satu hari untuk anak yang berumur 7 – 9 tahun , yaitu :

- | | |
|---|----------------|
| 1. Nasi 3 piring sebanyak | 225 gram beras |
| 2. Daging 3 potong sebanyak | 75 gram |
| 3. Telur satu butir sebanyak | 50 gram |
| 4. Tempe dua potong sebanyak | 50 gram |
| 5. Sayuran 1,5 mangkok sebanyak | 150 gram |
| 6. Pisang dua buah sebanyak | 150 gram |
| 7. Kacang hijau 2,5 sendok makan sebanyak | 50 gram |
| 8. gula pasir lima sendok makan | 50 gram |
| 9. Susu dua gelas sebanyak | 400 gram |

Kebutuhan bahan makanan yang diperlukan satu hari untuk anak yang berumur 10 – 12 tahun, yaitu :

- | | |
|--|----------|
| 1. Nasi , tiga piring sebanyak | 300 gram |
| 2. Daging, dua potong sebanyak | 100 gram |
| 3. Telur bebek satu butir sebanyak | 50 gram |
| 4. Tempe ,dua potong sebanyak | 60 gram |
| 5. Sayuran dua mangkok sebanyak | 200 gram |
| 6. Buah , dua buah Pisang sebanyak | 150 gram |
| 7. Kacang hijau dua setengah sendok makan sebanyak | 25 gram |
| 8. Minyak dua setengah sendok makan sebanyak | 25 gram |
| 9. Susu dua gelas sebanyak | 400 gram |

Makan pagi pada anak masa sekolah diperlukan agar dalam mengikuti pelajaran di sekolah, konsentrasi dan daya tangkap baik serta semangat dalam melakukan segala aktivitas di sekolah.

Anak masa sekolah biasanya senang mengikuti segala kegiatan, karena dorongan perkembangan dalam dirinya. Untuk kepentingan kesehatannya, segala kegiatan perlu diimbangi dengan tidur dan istirahat yang cukup. Kegiatan yang melelahkan menimbulkan lebih banyak zat yang melelahkan terkumpul dalam tubuh. Urat daging menjadi lemah dan otakpun harus berhenti bekerja. Kebutuhan tidur bagi seorang anak berbeda-beda. Umumnya untuk anak masa sekolah lamanya tidur 8 -10 jam dalam sehari. Anak harus memiliki sikap sehat pada waktu tidurnya.

Kebiasaan memelihara kebersihan badan, pakaian dan kerapihan pada anak masa sekolah perlu mendapat perhatian, karena dengan banyaknya kegiatan yang dilakukan anak, kulit selalu mengeluarkan peluahan lemak, juga debu dan kotoran itu melekat di samping kulit yang mengelupas. Kebiasaan mandi dengan menggunakan sabun pada anak masa sekolah merupakan kebiasaan baik dalam menghilangkan lemak dengan segala kotorannya yang melekat pada kulit atau yang menyumbat pori-pori kulit dapat dihancurkan dan dilepaskan dari tubuh. Anak masa sekolah harus sudah menjadi kebiasaannya untuk mencuci tangan dengan air dan sabun, terutama sebelum makan, sebelum tidur dan sesudah keluar dari jamban. Selain itu kebersihan ujung jari dan kukunya sudah menjadi perhatiannya. Beberapa kebiasaan lainnya yaitu kebersihan mulut dan giginya setiap sesudah makan, apalagi sebelum tidur. Gigi disikat dari dalam keluar dan dari atas ke bawah, sehingga seluruh geraham dan puncaknya bersih. Sikat gigi yang dipergunakan tidak terlalu keras dan juga tidak terlampau lunak.

