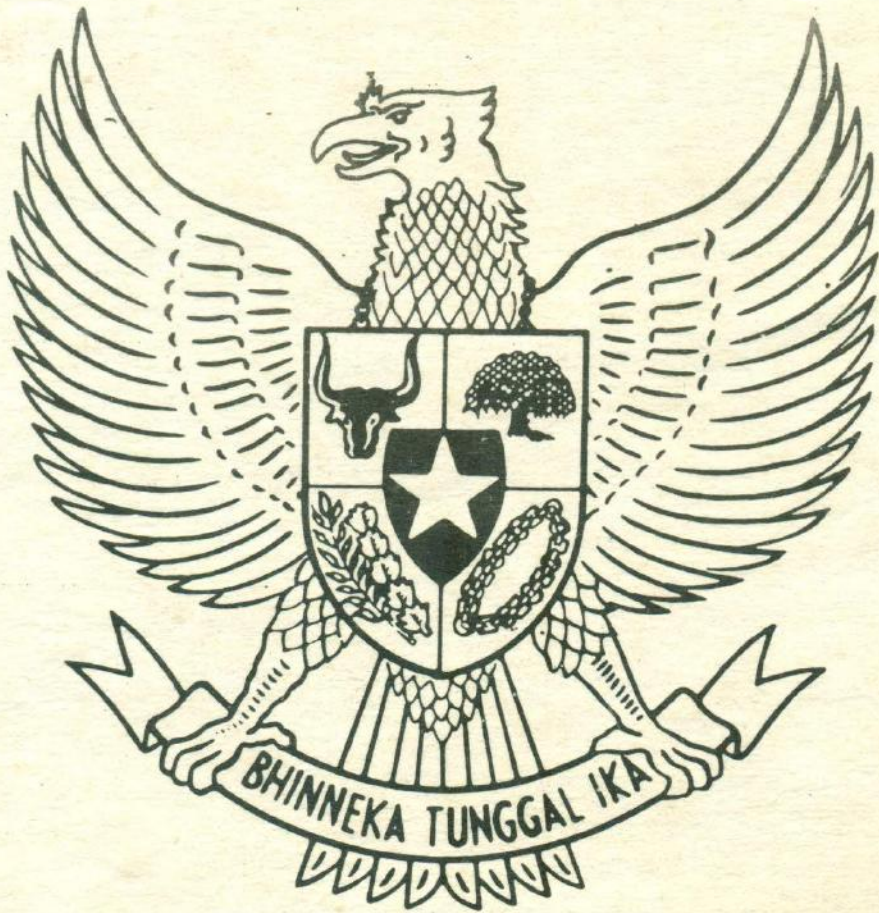


# Menanti Bayi Lahir



DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
1991

**A** 26



## Daftar Isi

	halaman
<b>Pendahuluan</b> . . . . .	1
<b>Petunjuk Belajar</b> . . . . .	2
<b>Tujuan Belajar</b> . . . . .	2
<b>Alat-alat Belajar</b> . . . . .	3
<b>Bab I Kehamilan</b> . . . . .	4
Pertanyaan/tugas . . . . .	8
Kunci Jawaban . . . . .	10
<b>Bab II Kesehatan Ibu yang Hamil</b> , . . . . .	12
Pertanyaan/tugas . . . . .	19
Kunci Jawaban . . . . .	21
<b>Bab III Peralatan Menanti Bayi Lahir</b> . . . . .	23
Pertanyaan/tugas . . . . .	28
Kunci Jawaban . . . . .	30
<b>Bab IV Persiapan Keluarga dalam Menyong-</b> <b>song Kedatangan Bayi</b> . . . . .	31
Pertanyaan/tugas . . . . .	35
Kunci Jawaban . . . . .	37
<b>Rangkuman</b> . . . . .	38
<b>Tindak Lanjut</b> . . . . .	39
<b>Kata-kata Inti</b> . . . . .	40
<b>Lagu : Belaian Sayang</b> . . . . .	41

## **Pendahuluan**

Kehidupan manusia dimulai semenjak dalam kandungan. Oleh karena itu ibu yang sedang hamil perlu menjaga kesehatannya.

Begitu pula seluruh anggota keluarganya perlu dipersiapkan untuk menanti kelahiran bayi.

Untuk itulah disusun buku ini yang berisikan :

**Bab I Kehamilan**, yang menguraikan perubahan jasmani dan rohani ibu yang sedang hamil.

**Bab II Kesehatan Ibu yang Sedang Hamil**, termasuk di dalamnya kebersihan badan, olah raga, dan makanan.

**Bab III Peralatan Menanti Bayi Lahir**, seperti: popok, gurita, dan kemeja bayi.

**Bab IV Persiapan Keluarga dalam Menyongsong Kedatangan Bayi**: ibu, ayah, dan anak.

Mudah-mudahan buku ini dapat memberi bekal untuk kesehatan ibu, bayi, dan anggota keluarga lainnya.

## **Petunjuk Belajar**

1. Sebelum membaca pelajaran ini, Saudara harus membaca tujuan belajar pada halaman 2.
2. Bacalah tiap Bab baik-baik sampai selesai!
3. Perhatikan baik-baik tiap gambar!
4. Jawablah pertanyaan pada kertas lain!
5. Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikutnya!
6. Kalau ada jawaban yang salah, betulkan lebih dahulu baru Saudara boleh melanjutkan ke Bab berikut!
7. Sediakan alat-alat belajar yang diperlukan.
8. Sebelum Saudara melanjutkan ke Bab berikutnya, ulangilah Bab yang sudah dipelajari.
9. Setelah Saudara mempelajari buku ini lakukanlah apa yang dianjurkan dalam "Tindak Lanjut" pada halaman 39.

## **Tujuan Belajar**

Setelah mempelajari buku ini, Saudara dapat :

1. Menyebutkan tanda-tanda kehamilan.
2. Menjelaskan bagaimana merawat badan ibu hamil, agar bayi tumbuh sehat.
3. Menjelaskan olah raga khusus bagi ibu hamil.
4. Menyusun menu makanan untuk ibu hamil.
5. Menyediakan peralatan yang pokok untuk ibu dan bayi.

6. Menjalinkan kasih sayang antar anggota keluarga.

### **Alat-alat Belajar**

1. Alat tulis-menulis: pensil, buku tulis, penghapus.
2. Alat-alat yang berhubungan dengan bahan pelajaran:
  - gambar tubuh wanita hamil.
  - gambar ibu hamil yang sedang bersenam, gambar/bahan makanan yang bergizi tinggi untuk ibu hamil.
  - peralatan bayi dan ibu seperti: popok, gurita, kemeja, kain kasa, alkohol, waslap, handuk, sabun mandi, dan ember.
  - peralatan ibu: gurita, setagen, kotek, dan baju hamil.

## Bab I Kehamilan



Keluarga Hamid tinggal di desa Cilegon. Mereka termasuk keluarga yang bahagia. Keluarga ini terdiri dari Hamid, isterinya bernama Minah, Didi dan Wiwi anak kembarnya. Kasih sayang menjadi dasar kehidupan mereka. Ada saling pengertian dan bantu membantu antara suami isteri. Hamid adalah pegawai pabrik yang mempunyai penghasilan tetap. Minah ikut serta menambah penghasilan. Ia menerima jahitan, sehingga keuangan mereka cukup untuk keperluan hidup sehari-hari dan mampu menabung.

Pada suatu hari Minah menunggu Hamid kembali dari pekerjaannya sambil menjahit. Ia ingin mengajak Hamid ke Puskesmas, karena merasa ada perubahan pada dirinya. Biasanya haid atau datang bulannya teratur. Sekarang sudah lebih dari satu setengah bulan ia tidak haid dan merasa payudaranya mulai membesar. Minah merasa gembira dan ingin mengetahui apakah ia benar-benar hamil. Mereka memang menghendaki tiga orang anak.

Si anak kembar, Didi dan Wiwi sudah berumur 5 tahun. Waktu Minah mengandung mereka, ia mengalami perasaan mual pada waktu pagi. Kadang-kadang muntah-muntah sedikit tetapi kemudian hilang. Menurut dokter, gejala-gejala kehamilan itu berbeda-beda bagi tiap wanita hamil. Pada ibu yang sehat, gejala itu akan hilang dengan sendirinya. Memang demikian pengalaman Minah sewaktu mengandung anak kembar itu.

Sekarang ini Minah ingin lebih mengetahui tentang tanda-tanda kehamilan. Pengetahuan itu diperolehnya dari seorang dokter, waktu ia pergi ke Puskesmas bersama Hamid. Dokter itu menguraikan sebagai berikut:

Kelahiran bayi adalah suatu peristiwa yang wajar. Pada saat terjadinya pembuahan sel telur oleh sel jantan, dalam tubuh wanita terjadi perubahan-perubahan ke arah kehamilan. Perubahan-perubahan itu antara lain haid berhenti, payudara menjadi lebih besar dan keras.

Alat kandungan wanita sebelum hamil, berukur-



**Pertanyaan/tugas**

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain!

1. Minah ingin ke Puskesmas untuk . . . .
  - a. berobat.
  - b. keluarga berencana.
  - c. mengetahui apakah ia benar hamil.
2. Kehidupan janin dimulai pada saat . . . .
  - a. berhenti haid.
  - b. sel telur dibuahi oleh sel jantan.
  - c. dilahirkan.
3. Kejadian yang penting selama hamil ialah . . . .
  - a. mulainya janin bergerak.
  - b. mulai perut menjadi besar.
  - c. mulai payudara menjadi besar dan keras.
4. Pada umumnya gerakan janin yang pertama terjadi . . . .
  - a. pada hamil bulan keenam.
  - b. pada hamil bulan ketujuh.
  - c. pada hamil bulan kelima.
5. Janin tumbuh di dalam kandungan ibunya selama . . . .
  - a. 9 bulan.
  - b. 280 hari.
  - c. 9 bulan 5 hari.

6. Makanan ibu yang hamil harus . . .
  - a. penuh dengan garam.
  - b. mengandung vitamin.
  - c. bernilai gizi tinggi.
7. Kalau seorang ibu sudah hamil 8 bulan, berapa hari lagi bayi akan lahir?
  - a. 40 hari lagi
  - b. 30 hari lagi
  - c. 10 hari lagi

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain!

8. Ceritakan tentang keadaan keluarga Hamid.  
Buatlah tulisan singkat.
9. Sebutkan beberapa gejala yang dialami oleh ibu yang hamil.
10. Uraikanlah mengapa dan berapa kali ibu yang hamil perlu diperiksa dokter atau bidan.

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikutnya.

**Kunci Jawaban**

1. c. mengetahui apakah ia benar hamil.
2. b. sel telur dibuahi oleh sel jantan.
3. a. mulainya janin bergerak.
4. c. pada hamil bulan kelima.
5. b. 280 hari.
6. c. bernilai gizi tinggi.
7. a. 40 hari lagi.
8. Keluarga Hamid terdiri dari Hamid, istrinya Minah, dan anak kembarnya Didi dan Wiwi. Mereka tinggal di desa Cilegon. Hamid adalah pegawai pabrik yang mempunyai penghasilan tetap. Minah ikut serta menambah penghasilan. Ia menerima jahitan sehingga keuangan mereka cukup untuk keperluan hidup sehari-hari dan mampu menabung. Mereka termasuk keluarga yang bahagia. Kasih sayang menjadi dasar kehidupan mereka.
9. Perubahan yang dialami ibu hamil:
  - a. berhenti haid.
  - b. payudara membesar dan keras.
  - c. alat kandungan dan perutnya menjadi besar.
  - d. berat badan bertambah.
  - e. sifat berubah, misalnya suka makanan yang asam, lekas tersinggung dan mudah marah.
10. Ibu yang hamil perlu diperiksa/diawasi oleh bidan atau dokter agar proses kehamilannya berjalan dengan baik. Pemeriksaan itu sebaiknya di-

adakan sekali sebulan pada lima bulan pertama dan selanjutnya setiap dua minggu sampai bulan kedelapan. Kemudian seminggu sekali sampai bayi lahir.

Apabila ada jawaban Saudara yang salah, betulkan lebih dahulu. Kemudian baru Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

kanan, sebaiknya berobat ke dokter gigi.

4. Pakailah pakaian yang longgar dan jangan memakai sepatu yang tumitnya tinggi.
5. Payudara perlu mendapat perawatan, agar air susu ibu banyak dan bayi mudah menyusu.

Perawatan payudara waktu hamil, dimulai dari umur kehamilan 6—7 bulan. Perawatan dilakukan 2 x sehari sebelum mandi.

Cara perawatan ialah :

a. Pengurutan payudara.

Tangan dilicinkan dengan minyak atau air sabun. Urutlah payudara mulai dari pangkal menuju ke arah puting susu.

Masing-masing payudara 2 menit.

Artinya sepuluh kali urutan untuk masing-masing payudara.

b. Perawatan puting susu.

Sebelum mandi puting susu di oles dengan minyak beberapa menit.

Mandi dua kali sehari yaitu

pagi dan sore hari. Puting susu ditarik-tarik dan diputar-putar selama dua menit.

Kemudian puting susu digosok dengan handuk kasar. Gunanya ialah supaya kotoran yang melekat pada puting susu terkupas. Akhirnya puting susu dipipit keluar.

**Minah :** "Olah raga apa saja yang perlu saya lakukan?"

**Bidan Marni :** "Tidak semua olah raga dapat dilakukan oleh ibu hamil. Latihan-latihan yang tidak mengganggu pada kandungan dan membantu memperlancar kelahiran, antara lain:



• Latihan Pernapasan.

Posisi berdiri, tarik napas dalam-dalam melalui hidung, kemudian keluarkan melalui mulut.

Menarik napas dalam-dalam dengan menggunakan dinding perut. Waktu mengeluarkan napas melalui mulut disertai dengan mengempiskan perut.

Lakukan 1 sampai 3 kali latihan sehari. Setiap latihan lakukan gerakan tersebut sampai 10 kali.

2. Latihan otot-otot pinggul.

a. Tidur terlentang. Tekan pung-



gung rapat ke lantai dan kepala angkat ke atas. Kemudian lemaskan badan, dan kepala turunkan perlahan-lahan. Lakukan 5 sampai 6 kali sehari.

b. Jongkok. Letakkan kedua tangan di samping badan; kemudian tarik kaki kiri dan kanan ke depan berganti-ganti.

### 3. Latihan kaki/tungkai.

a. Keadaan berdiri. Angkat tumit setinggi mungkin dan kemudian turunkan.

b. Duduk dengan kedua tungkai lurus. Tekukkan lutut, lalu luruskan kembali. Lakukan 5 sampai 10 kali.

### 4. Latihan dinding perut.

a. Tidur terlentang. Kedua tangan di samping badan, secara berganti-ganti lutut kiri dan kanan ditekuk dan diluruskan. Lakukan 5 sampai 6 kali.

b. Kedua bahu dan kepala diangkat sedikit dan dibalikkan lagi perlahan-lahan. Lakukan 5 sampai 6 kali.

### 5. Latihan jalan.

Jalan-jalan pagi dan sore selama 15 menit.

- Minah :** "Apakah latihan dan gerakan itu dapat saya lakukan, karena saya dalam keadaan hamil muda?"
- Bidan Marni :** "Waktu permulaan ini lakukanlah latihan pernapasan, otot, dan latihan kaki dan tungkai. Setelah 6 bulan tambahkan latihan dinding perut dan latihan jalan."
- Minah :** "Bagaimana tentang makanan? Sekarang ini nafsu makan saya agak berkurang."
- Bidan Marni :** "Kalau begitu usahakanlah makan roti dan makanan yang asam-asam. Minumlah air jeruk, agar badan Ibu tidak menjadi lemah. Selama di dalam kandungan, janin mengalami masa pertumbuhan. Maka perlu makanan yang banyak mengandung zat putih telur. Misalnya ikan, daging, susu, tempe, tahu, kacang-kacangan, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Kekurangan zat putih telur dapat mengakibatkan kekurangan darah sehingga dapat menimbulkan keguguran."
- Minah :** "Selain itu bolehkah saya makan tablet vitamin, Bu Bidan?"



**Bidan Marni :** "Boleh saja, asal atas petunjuk dokter atau bidan. Jangan terlalu banyak makan garam sebab dapat mengakibatkan pembengkakan."

**Minah :** "Baiklah, akan saya perhatikan semuanya. Saya mohon diri, Bu Bidan, dan terima kasih."

**Bidan Marni :** "Oh ... ya, sampai bertemu lagi. Kalau masih ada yang belum mengerti boleh saja bertanya lagi."

**Pertanyaan/tugas**

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain!

1. Mengapa ibu yang sedang hamil perlu merawat tubuhnya?
  - a. Agar tetap awet muda.
  - b. Agar tetap cantik.
  - c. Agar badan sehat dan tidak mengalami kesulitan dalam melahirkan.
2. Apa perlunya merawat payudara?
  - a. Supaya payudara agak besar.
  - b. Supaya air susu banyak dan bayi mudah menyusu.
  - c. Supaya payudara tidak mengeras.
3. Apakah akibat kekurangan zat putih telur?
  - a. Adanya pembengkakan pada tubuh.
  - b. Kepala menjadi pening.
  - c. Kekurangan darah hingga menimbulkan keguguran.
4. Olah raga apa saja yang dapat dilakukan oleh ibu hamil?
  - a. Senam.
  - b. Basket.
  - c. Bola volley.

5. Bagaimanakah sebaiknya pakaian ibu yang sedang hamil . . . .
- Harus ketat.
  - Harus longgar.
  - Harus sempit.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain!

- Makanan apakah yang mengandung zat putih telur?
- Bagaimana cara merawat payudara?
- Susunlah menu bagi ibu yang sedang hamil!

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikutnya.

**Kunci Jawaban**

1. c. Agar badan sehat dan tidak mengalami kesulitan waktu melahirkan.
2. b. Supaya air susu banyak dan bayi mudah menyusu.
3. c. Kekurangan darah hingga menimbulkan keguguran.
4. a. Senam.
5. b. Harus longgar.
6. Makanan yang mengandung zat putih telur ialah ikan, telur, daging, susu, tempe, tahu, dan lain-lain.
7. Cara merawat payudara :
  - a. sebelum mandi pagi atau sore hari bersihkan kedua puting susu dengan kain bersih yang telah diberi minyak dan biarkan lima menit lalu bersihkan.
  - b. pegang puting susu dengan ibu jari dan telunjuk jari. Dan kemudian tarik ke depan beberapa kali.

8. Menu makanan ibu hamil ialah harus makanan yang bergizi tinggi yaitu:

- sepiring nasi
- sepotong lauk pauk, misalnya: ikan, tempe, tahu, daging, telur dan sebagainya.
- semangkok sayur
- buah-buahan
- segelas susu

Apabila ada jawaban Saudara yang salah, betulkan lebih dahulu. Kemudian baru Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

### **Bab III Peralatan Menanti Bayi Lahir**

Minah secara teratur memeriksakan kandungannya ke Puskesmas. Bulan ini ia berkunjung lagi ke Puskesmas. Setelah pemeriksaan selesai, Bidan Marini berkata: "Kandungan Ibu keadaannya baik. Apakah Ibu sudah melaksanakan nasehat-nasehat yang telah saya berikan pada bulan yang lalu?"

"Sudah, Bu Bidan," jawab Minah.

"Baiklah, sekarang saya lanjutkan penjelasan saya mengenai peralatan bayi dan peralatan ibu yang perlu disediakan. Kebetulan hari sepi tidak banyak pengunjung, jadi agak leluasa kita bercakap-cakap. Peralatan itu dapat mulai disediakan bila Ibu sudah hamil 3—4 bulan."

"Kalau begitu mulai sekarang saya sudah dapat mempersiapkannya. Peralatan itu meliputi apa saja, Bu Bidan?" tanya Minah.

"Ya, boleh saja karena kandungan Ibu sudah berumur 5 bulan. Peralatan itu ada dua macam, yaitu peralatan bayi dan peralatan untuk Ibu sendiri.

a. Peralatan Bayi.

1). Pakaian Bayi

a) Popok sebanyak 24 helai. Kalau diperkirakan bayi itu lahir pada musim hujan, sebaiknya disediakan lebih banyak.

b). Gurita disediakan sebanyak 12 helai. Gurita dipakaikan pada bayi sejak lahir



tiap hari diganti dua kali sampai tali pusar terlepas dan pusarnya kering.

- c) Kemeja bayi lengan pendek (tidak berlempangan) belahan belakang sebanyak 12 helai.
  - d) Kemeja bayi lengan panjang sebanyak 6 helai. Kemeja ini dapat dipakai waktu malam atau waktu musim hujan.
- "Dapatkah Bu Minah menjahit sendiri pakaian bayi?"
- "Dapat, Bu Bidan," Jawab Minah.
- "Baiklah, kita teruskan . . . ."
- e) Jas bayi yang dibuat dari kain flanel dua lembar dipakai pada waktu bepergian.
  - f) Topi bayi yang dibuat dari wol atau kain flanel sebanyak dua buah.
  - g) Empat buah kantong (sarung) tangan dibuat dari kain tetra atau flanel.
  - h) Dua lembar selimut.
  - i) Empat pasang kaos kaki.

**2) Alat-alat Untuk Memandikan Bayi**

- a) Satu ember mandi.
- b) Satu ember untuk mencuci pakaian bayi.
- c) Dua helai handuk.
- d) Dua lembar lap mandi (waslap).
- e) Sabun mandi dan bedak bayi.
- f) Kain kasa dan alkohol untuk mengompres tali pusar yang belum terlepas.
- g) Gunting kuku.

**3) Tempat Tidur Bayi**

Sebaiknya tempat tidur bayi tersendiri, agar bayi tidak terhimpit oleh kakak-kakaknya atau orang tuanya. Tempat tidur bayi dapat dilengkapi dengan kasur dan guling.”

”Bagaimana cara mengatur tempat tidur bayi?” tanya Minah.

”Mula-mula kasur dialas dengan kain sprei, kemudian kain perlak yang terbuat dari bahan plastik atau karet. Kain perlak gunanya untuk menahan air kencing bayi supaya tidak tembus ke kasur. Kemudian dialas lagi dengan kain.

**4) Keperluan-keperluan lain**

Perlu disediakan dot, beberapa buah botol, corong, dan panci susu. Peralatan ini untuk menjaga bila air susu ibu tidak mencukupi atau tidak keluar sama sekali. Air susu ibu harus dimanfaatkan, karena air susu ibu merupakan makanan bayi yang paling baik.

Itulah Bu Minah, peralatan bayi yang perlu disediakan. Hendaklah ibu menyiapkan peralatan



tersebut sesuai dengan kemampuan ibu. Apakah Bu Minah sudah merasa lelah untuk mendengarkan nasihat-nasihat saya?"

"Belum, Bu Bidan, teruskan saja," jawab Minah.

"Baiklah, sekarang mengenai peralatan ibu.



#### b. Peralatan untuk Ibu

Peralatan-peralatan yang perlu disediakan untuk ibu ialah:

1. Gurita sebanyak 6 helai, ukurannya bermacam-macam menurut besar kecilnya tubuh ibu. Gurita dipakai sehabis Ibu melahirkan.
2. Setagen (bengkung) dapat juga dipakai sehabis melahirkan atau pada waktu umur kandungan 8—9 bulan, gunanya untuk menahan perut.
3. Kotek (kapas pembalut) secukupnya, dipakai ibu sampai bayi umur 40 hari.
4. Beberapa baju ibu yang ukurannya lebih longgar daripada baju biasa.

Pakaian wanita hamil tidak boleh terlalu sempit. Pakaian yang sempit akan mengganggu gerakan, pernapasan, menekan perut, dan payudara. Model pakaian dibuat sedemikian rupa, sehingga wanita hamil dapat bebas bergerak, dan tidak masuk angin. Pilihlah kutang yang gunanya menyangga payudara. Nah, Bu Minah, inilah peralatan-peralatan yang perlu dipersiapkan sebelum bayi lahir. Sekiranya keuangan tidak memungkinkan, Bu Minah dapat memilih peralatan yang penting-penting saja. Masih ada yang perlu Ibu tanyakan?"

"Oh, sudah cukup jelas, Bu Bidan. Hari sudah siang saya mohon diri; selamat siang," kata Minah.

"Selamat siang, sampai bertemu lagi," jawab Bidan Marni.

**Pertanyaan/tugas**

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain!

1. Kegunaan kain kasa dan alkohol untuk bayi ialah . . . .
  - a. untuk mengompres tali pusar yang belum terlepas.
  - b. untuk mengompres kepala bayi.
  - c. untuk membersihkan telinga bayi.
2. Tempat tidur bayi sebaiknya . . . .
  - a. bersama-sama dengan kakak-kakaknya.
  - b. tersendiri.
  - c. bersama-sama dengan Ibu dan Bapaknya
3. Kain perlak bayi gunanya untuk . . . .
  - a. popok bayi.
  - b. selimut bayi.
  - c. alas tempat tidur bayi.
4. Setagen (bengkung) peralatan untuk . . . .
  - a. bayi.
  - b. ibu.
  - c. bapak.
5. Pakaian wanita hamil sebaiknya . . . .
  - a. sempit.
  - b. sedang.
  - c. longgar.

6. Kotek (kapas pembalut) peralatan untuk . . . .
  - a. ibu.
  - b. bayi.
  - c. ibu dan bayi.
7. Memilih kutang untuk ibu hamil sebaiknya . . . .
  - a. dapat membentuk payudara.
  - b. dapat menyangga payudara.
  - c. dapat memperkecil payudara.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain!

8. Berapa macamkah pakaian bayi?
9. Sebutkan alat-alat untuk memandikan bayi!
10. Apakah sebabnya bayi perlu memakai sarung tangan?
11. Peralatan apa saja yang perlu disediakan untuk ibu?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikutnya.

**Kunci Jawaban**

1. a. untuk mengompres tali pusar yang belum terlepas.
2. b. tersendiri.
3. c. alas tempat tidur bayi.
4. b. ibu.
5. c. longgar.
6. a. ibu.
7. b. untuk menyangga payudara.
8. Macam pakaian bayi: popok, gurita, kemeja lengan pendek dan lengan panjang, jas, topi, kaos, kaki, sarung tangan, dan selimut.
9. Alat-alat mandi bayi: ember, handuk, lap mandi (waslap), sabun, bedak, kain kasa, alkohol, dan gunting kuku.
10. Bayi perlu memakai sarung tangan supaya kalau menggaruk badan atau muka tidak menimbulkan luka.
11. Peralatan ibu yang perlu disediakan: gurita, setagen, kotek (kapas pembalut), dan beberapa baju longgar.

Apabila ada jawaban Saudara yang salah, betulkan lebih dahulu. Kemudian baru Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

## Bab IV. Persiapan Keluarga dalam Menyongsong Kedatangan Bayi



Hamid adalah pegawai pabrik yang mempunyai penghasilan tetap. Ia menerima gaji sebanyak Rp 25.000,00 sebulan, yang semuanya diberikan kepada Minah. Ia memperhatikan kepentingan keluarganya. Demikian pula Hamid menerima curahan isi hati Minah dan anak-anaknya.

Minah sekarang ini sedang hamil 7 bulan lebih. Seluruh keluarga mempersiapkan diri dalam menyongsong bayi lahir.

Hamid : "Bagaimana hasil pemeriksaan bidan, Bu?"

Minah : "Menurut Bidan Marni, keadaan saya sehat dan tidak ada kelainan-kelainan. Kata-

nya kira-kira 2 bulan lagi saya akan melahirkan. Saya akan melahirkan di rumah dengan memanggil bidan. Bagaimana nanti kalau saya melahirkan, siapa yang akan mengurus anak-anak, Pak? Bapak setiap hari pergi bekerja, bukan?"

**Hamid :** "Jangan khawatir Bu, soal anak-anak mulai besok pagi akan saya urus. Besok pagi saya akan mulai melatih mereka. Kalau Ibu menginginkan anak yang sehat, Ibu harus selalu sehat dan gembira."

Esok harinya Hamid masuk kamar anak-anaknya sambil berkata: "Didi, Wiwi harus cepat bangun! Ibu sekarang masih tidur, jangan diganggu. Mulai sekarang anak-anak harus mandi, menggosok gigi, dan berpakaian sendiri. Didi dan Wiwi harus tahu bahwa sebentar lagi akan punya adik, bukan?"

Didi dan Wiwi serentak bertanya: "Mana adiknya, Pak?"

**Hamid :** "Sekarang masih ada di perut Ibu, nanti kalau adik sudah lahir kamu senang bukan?"

**Wiwi :** "Saya senang adik perempuan."

**Didi :** "Saya senang adik laki-laki."

**Hamid :** "Karena itu anak-anak nanti harus sayang kepada adik. Didi saya beri tugas membantu Ibu membersihkan meja dan kursi dengan bulu ayam. Wiwi menyapu lantai."



Minah : "Oh anak-anak sudah bangun, sudah rapi serta bersih pakaiannya. Meja, kursi, dan lantai semua sudah bersih. Siapa yang memandikan, dan siapa yang membersihkan meja, kursi, dan lantai?"

Wiwi dan Didi : "Mandi sendiri, Bu. Kata Ayah sebentar lagi akan punya adik dan sekarang harus dapat membantu Ibu."

Hamid : "Nah, sekarang siap semuanya. Anak-anak sudah mulai dapat mengurus dirinya, membantu Ibu. Biaya untuk bersalin sudah tersedia. Mengenai peralatan sudah Ibu persiapkan. Bapak sudah meminta si Ahmad agar tinggal di rumah kita. Kalau sewaktu-waktu Ibu akan melahirkan, Ahmad dapat memanggil bidan ke rumah."

Minah merasa gembira dan terharu atas kasih sayang yang nyata dari suami dan anak-anaknya. Se-



luruh anggota keluarga Hamid siap menyongsong kedatangan anggota baru.

Suasana seperti ini menjadi contoh bagi tetangga sekitarnya.

**Pertanyaan/tugas**

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain!

1. Menurut rencana, Minah akan melahirkan di . . .
  - a. tempat dukun bayi.
  - b. rumah sendiri dengan memanggil bidan.
  - c. rumah sakit.
2. Di dalam keluarga, Hamid adalah sebagai . . . .
  - a. Kepala Kampung.
  - b. Kepala Desa.
  - c. Kepala Keluarga.
3. Wiwi menyapu lantai dengan . . . .
  - a. kain pel.
  - b. lidi.
  - c. sapu.
4. Didi menggunakan bulu ayam untuk . . . .
  - a. membersihkan meja dan kursi.
  - b. lantai.
  - c. pekarangan.
5. Setelah Didi dan Wiwi dapat membantu Minah, maka perasaan Minah menjadi . . . .
  - a. biasa saja.
  - b. sedih.
  - c. senang sekali.
6. Keluarga Pak Hamid berjumlah 5 jiwa. Jumlah kepala keluarga di desa itu ada 1200 orang. Rata-rata di desa itu jumlah anggota setiap keluarganya sama dengan keluarga Pak Hamid. Maka

jumlah jiwa di desa itu sebanyak:

- a. 7.000 jiwa.
- b. 6.000 jiwa.
- c. 5.000 jiwa.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain!

- 7. Berikan uraian singkat cara Hamid melatih Didi dan Wiwi!
- 8. Ceritakan dengan singkat mengenai keluarga Hamid dalam persiapannya menyongsong bayi lahir!

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikutnya.

**Kunci Jawaban**

1. b. rumah sendiri dengan memanggil bidan.
2. c. kepala keluarga.
3. c. sapu.
4. a. membersihkan meja dan kursi.
5. c. senang sekali.
6. b. 6.000 jiwa.
7. Cara Hamid melatih Didi dan Wiwi adalah sebagai berikut:
  - a. Didi dan Wiwi dilatih bangun pagi.
  - b. Mulai sekarang dilatih mandi, menggosok gigi, dan berpakaian sendiri.
  - c. Sebentar lagi Didi dan Wiwi akan punya adik, maka nanti harus sayang kepada adik.
  - d. Didi dilatih membersihkan meja dan kursi dengan bulu ayam.
  - e. Wiwi dilatih menyapu lantai.
8. Persiapan keluarga Hamid dalam menyongsong bayi lahir adalah sebagai berikut:

Semua anggota keluarga sudah siap dengan tugasnya. Didi dan Wiwi sudah dapat mengurus dirinya dan dapat membantu Minah. Hamid telah menyiapkan pembiayaan bersalin. Peralatan sudah siap.

Ahmad (adik Hamid) sewaktu-waktu Minah terasa mau melahirkan disuruh memanggil bidan untuk datang ke rumah.

## **Rangkuman**

Kehamilan dimulai dari sel telur yang ada pada tubuh wanita dibuahi oleh sel jantan. Dalam waktu singkat sel itu berkembang. Tubuh wanita hamil, mengalami perubahan-perubahan jasmani dan rohani. Bayi dalam kandungan disebut janin. Dalam waktu 9 bulan 10 hari janin siap untuk lahir. Proses kehamilan perlu diawasi agar kelak, setelah melahirkan, ibu dan anak sehat. Untuk itu, ibu hamil perlu diperiksa bidan atau dokter secara teratur. Sebaiknya ibu hamil hidup tenang, damai, dan menjauhkan hal-hal yang menyusahkan, agar bayi dapat dilahirkan dengan baik.

Dalam pemeliharaan kesehatan ibu hamil perlu diperhatikan petunjuk-petunjuk tentang:

1. bagaimana membersihkan badan,
2. cara-cara berolah raga atau gerak badan, dan
3. makanan.

Untuk menyongsong kedatangan bayi perlu dipersiapkan peralatan. Peralatan untuk bayi meliputi pakaian bayi, peralatan untuk memandikan, dan obat-obatan.

Peralatan ibu ialah pakaian longgar pada waktu hamil, pakaian untuk merawat perut sesudah melahirkan, dan obat-obatan.

Untuk melahirkan di rumah diperlukan tempat yang sesuai dan seseorang yang akan memanggil bidan. Demikian pula kesiapan seluruh anggota keluarga untuk menyongsong bayi lahir.

**Tindak Lanjut**

- a. Untuk mendapatkan penjelasan selanjutnya hendaklah Saudara menghubungi bidan, dokter, atau rumah sakit/Puskesmas.
- b. Membaca buku-buku dalam perpustakaan, dan buku-buku lain-lain mengenai kehamilan yang dikeluarkan/disetujui oleh Departemen Kesehatan.
- c. Membaca buku Paket:
  - A27— Merawat Bayi
  - A28— Merawat Anak dalam Masa Pertumbuhan
  - A29— Makanan Sehat
  - A31— Rumah Sehat
  - A34— Jasmani Segar
  - A35— Memelihara dan Merawat Badan
  - A37— Pertolongan Pertama pada Penyakit serta Perawatan Keluarga
  - A90— Kebersihan Pangkal Kesehatan.
- d. Segala petunjuk dalam buku ini hendaklah dilaksanakan oleh mereka yang menanti bayi lahir.

## Kata-kata Inti

alkohol	nafsu makan
andaikata	payudara
ciri-ciri	pegawai
corong	pembuahan
dot	peralatan
flanel	perlak
gurita	plastik
haid	pusar
handuk	Puskesmas
janin	puting susu
jas	popok
kain tetra	rohani
kandungan	sel telur
kain kasa	sel jantan
karet	selimut
kasih sayang	seprei, alas kasur
khawatir	setagen (bengkung)
kotek (kapas pembalut)	suasana
kutang	tekuk
lahir	terharu
menyangga	terimpit
menyongsong	tersinggung
merawat	waslap
mual	wol

## BELAIAN SAYANG

Do = F

S

3/4, Manis

BING SLAMET

5	. 6	1 2	3	3	.	6	. 5	4 6	5	.	0	
Wak-	tu	hu-jan	tu-	run		rin-	tik	per- la-	han			
4	. 3	2 4	3	1	.	3	. 2	1 3	2	.	0	
Bin	tang-pun	me-nye-	pi			a-	wan me-	ne-	bal			
5	. 6	1 2	3	3	.	6	. 5	4 6	5	.	0	
ku-	timang	si bu-	yung,			be-	laian	sayang				
4	. 3	2 4	3	1	.	2	. 1	7 2	1	.	0	
A-	nak-ku	se- o-	rang			ti-	dur-lah,	ti-dur				
6	. 5	4 6	5	.	.	4	. 3	2 4	3	.	0	
l-	bu	men-do-	a			a-	yah men-ja-	ga				
2	. 1	7 2	1	.	.	3	. 2	1 3	2	.	0	
A-	gar	kau ke-lak				ju-	jur me-	langkah				
5	. 6	1 2	3	3	.	6	. 5	4 6	5	.	0	
Ja-	ngan	engkau lu-	pa			ta-	nah pu-	sa- ka				
4	. 3	2 4	3	1	.	2	. 1	7 2	1	.	0	
Ta-	nah	tumpah da-	rah			In-	do-	ne-	sia			