

BUKU SAKU

EDUKASI KESEHATAN DAN GIZI UNTUK BAYI DAN BADUTA

Untuk Bayi
dan Baduta



DATA IDENTITAS BAYI DAN BADUTA

Nama : _____
Usia : _____
Alamat : _____

Kebiasaan hidup sehat dan Makan bergizi ku :

Tumbuh Kembang Bayi



1. Posisi bayi baru lahir

2. Mengangkat dagu
(usia 1 bulan)

3. Mengangkat dada
(usia 2 bulan)

4. Duduk dengan
dipegangi
(usia 4 bulan)

5. Duduk sendiri
tanpa bantuan
(usia 7 bulan)



6. Berdiri dengan berpegangan
pada benda di sekitar
(9 bulan)



7. Merangkak
(usia 10 bulan)



8. Berjalan dengan
dipapah
(usia 11 bulan)



9. Berdiri tanpa
dipegangi
(usia 11 bulan)



10. Berjalan
sendiri
(usia 12 bulan)

**BAYI USIA
0-12 BULAN**

PERKEMBANGAN ANAK



6 Bulan

- Berbalik dari telungkup ke telentang
- Mempertahankan posisi kepala tetap tegak
- Sudah bisa duduk dengan sedikit bantuan
- Meraih benda yang ada di dekatnya
- Menirukan bunyi
- Menggenggam mainan
- Tersenyum ketika melihat mainan/gambar yang menarik



12 Bulan

- Berdiri dan berjalan berpegangan
- Memegang benda kecil
- Meniru kata sederhana seperti ma..ma... pa..pa....
- Mengenal anggota keluarga
- Takut pada orang yang belum dikenal
- Menunjuk apa yang diinginkan tanpa menangis/ merengek

9 Bulan



- Merambat
- Mengucapkan ma..ma.., da..da.. da...
- Meraih benda sebesar kacang (menjimpit)
- Mencari benda/mainan yang dijatuhkan
- Bermain tepuk tangan atau ci-luk-ba
- Makan kue/biskuit sendiri

BAYI USIA
0-12 BULAN



KARTU KONTROL TUMBUH KEMBANG ANAK

Nama :

Tanggal lahir :

Beri tanda centang pada kolom paling kanan (✓) jika anak sudah bisa melakukannya

USIA	TAHAP PERKEMBANGAN	
1 BULAN	Mengangkat Dagu	
	Menatap ke ibu	
	Mengeluarkan suara o... o...	
	Tersenyum	
	Menggerakkan tangan dan kaki	
2 BULAN	Mengangkat dada	

**BAYI USIA
0-12 BULAN**



KARTU KONTROL TUMBUH KEMBANG ANAK

Beri tanda centang pada kolom paling kanan (√) jika anak sudah bisa melakukannya

USIA	TAHAP PERKEMBANGAN	
3 BULAN	Mengangkat kepala tegak ketika tengkurap	
	Tertawa	
	Menggerakkan kepala ke kiri dan kanan	
	Membalas tersenyum ketika diajak bicara/tersenyum	
	Mengoceh spontan atau bereaksi dengan mengoceh	
4 BULAN	Duduk dengan dipegangi	

**BAYI USIA
0-12 BULAN**



KARTU KONTROL TUMBUH KEMBANG ANAK

Beri tanda centang pada kolom paling kanan (√) jika anak sudah bisa melakukannya

USIA	TAHAP PERKEMBANGAN	
6 BULAN	Berbalik dari telungkup ke telentang.	
	Mempertahankan posisi kepala tetap tegak	
	Meraih benda yang ada didekatnya.	
	Menirukan bunyi.	
	Menggenggam mainan.	
	Tersenyum ketika melihat mainan/gambar yang menarik.	
7 BULAN	Duduk sendiri tanpa bantuan	

**BAYI USIA
0-12 BULAN**



KARTU KONTROL TUMBUH KEMBANG ANAK

Beri tanda centang pada kolom paling kanan (√) jika anak sudah bisa melakukannya

USIA	TAHAP PERKEMBANGAN	
9 BULAN	Merambat	
	Mengucapkan ma ... ma, da ... da	
	Meraih benda sebesar kacang	
	Mencari benda/mainan yang dijatuhkan	
	Bermain tepuk tangan atau ci-luk-ba	
	Makan kue/biskuit sendiri	
10 BULAN	Merangkak	

**BAYI USIA
0-12 BULAN**



KARTU KONTROL TUMBUH KEMBANG ANAK

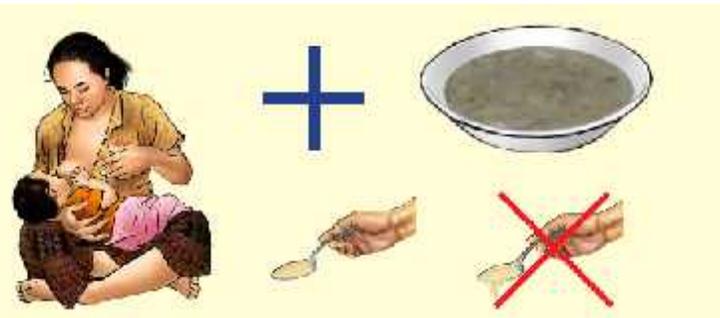
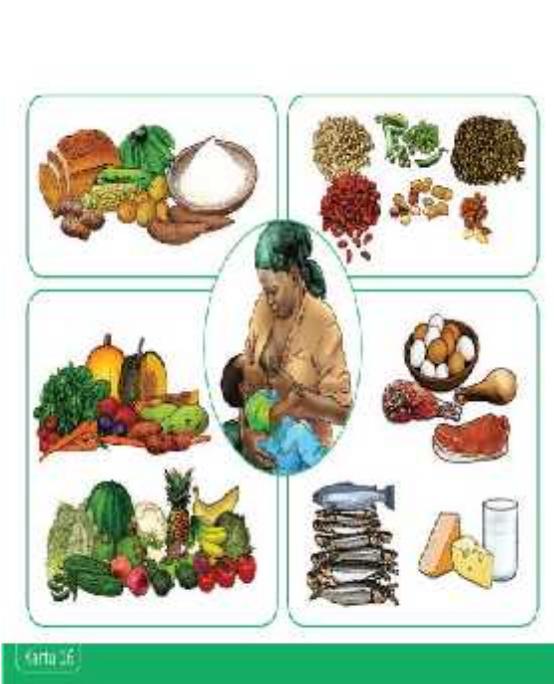
Beri tanda centang pada kolom paling kanan (√) jika anak sudah bisa melakukannya

USIA	TAHAP PERKEMBANGAN	
11 BULAN	Berdiri tanpa dipegangi	
	Berjalan dengan dipapah	
12 BULAN	Berdiri dan berjalan berpegangan	
	Memegang benda kecil	
	Memegang benda kecil	
	Meniru kata sederhana seperti ma.. ma., pa.. pa..	
	Mengenal anggota keluarga	
	Takut pada orang yang belum dikenal	
	Menunjuk apa yang diinginkan tanpa menangis/merengek	

**BAYI USIA
0-12 BULAN**

PENTING

BERIKAN MAKANAN DAN MINUMAN SECARA BERTAHAP SATU PERSATU



1. Anak harus mulai dikenalkan dan diberi makanan pendamping ASI sejak umur 6 bulan.
2. Makanan utama adalah makanan padat yang diberikan secara **bertahap (bentuk, jumlah dan frekuensi)**, lihat pada tabel.
3. ASI tetap diberikan sampai anak usia 2 tahun.

Hindari pemberian teh, kopi, minuman dengan kandungan gula yang tinggi atau minuman berwarna pada bayi. Kurangi jumlah pemberian jus segar.

BAYI USIA
0-12 BULAN

BAGAIMANA MEMBERI MAKAN **ANAK USIA 0-6 BULAN?**



- **Kebutuhan gizi pada bayi usia 0-6 bulan cukup terpenuhi dari ASI saja (ASI Eksklusif)**
- Berikan ASI yang pertama keluar dan berwarna kekuningan (kolostrum)
- Jangan beri makanan/ minuman selain ASI
- Susui bayi sesering mungkin
- Susui setiap bayi menginginkan, paling sedikit 8 kali sehari
- Jika bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan lalu susui



**BAYI USIA
0-12 BULAN**

BAGAIMANA MEMBERI MAKAN ANAK USIA 6-9 BULAN?



Makanan Lumat
3-4 kali



**2-3 sendok makan penuh setiap kali makan,
tingkatkan perlahan sampai 1/2 mangkuk
berukuran 250 ml**

- Bubur
- Ikan/ayam/telur/hati dihaluskan
- Jus/pure buah



Snack/Selingan
1-2 kali



Biskuit/buah lumat



**ASI sesering
mungkin**



**BAYI USIA
0-12 BULAN**

BAGAIMANA MEMBERI MAKAN ANAK USIA 9-12 BULAN?



Makanan Lembek
3-4 kali



1/2 sampai dengan 3/4 mangkuk
berukuran 250 ml

- Nasi tim saring/bubur
- Ikan/ayam/telur/daging cincang
- Sayur hijau
- Jus/pure buah



Snack/Selingan
1-2 kali



Kue/buah lumat



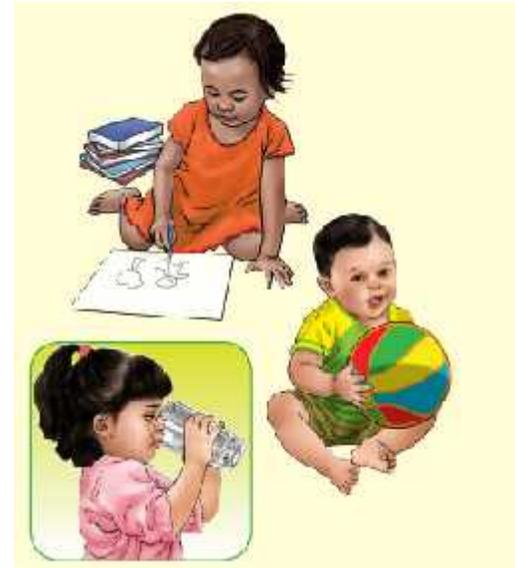
ASI



BAYI USIA
0-12 BULAN

PERKEMBANGAN ANAK USIA 12-24 BULAN

- Naik tangga dan berlari-lari
- Mencoret-coret pensil pada kertas
- Dapat menunjuk 1 atau lebih bagian tubuhnya
- Menyebut 3-6 kata yang mempunyai arti, seperti bola, piring dan sebagainya
- Memegang cangkir sendiri
- Belajar makan-minum sendiri



Catatan :

Jika pada usia 2 tahun, anak belum bisa melakukan minimal salah satu hal di atas, bawa anak ke dokter/bidan/perawat



BAGAIMANA MEMBERI MAKAN ANAK USIA 12-24 BULAN?

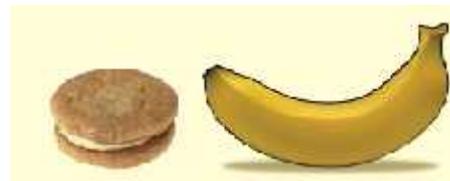
Makanan Keluarga
3-4 kali



- Nasi/Nasi tim
- Ikan/ayam/telur/daging
- Sayur hijau
- Tempe/tahu
- Buah



Snack/Selingan
1-2 kali



Kue/buah/bubur kacang hijau



ASI



CONTOH JADWAL PEMBERIAN MAKAN ANAK

Jam	0-6 bulan	6-8 bulan	8-9 bulan	9-12 bulan	12-24 bulan
06.00	ASI	ASI	ASI	ASI	ASI
08.00	ASI	Pure kentang	Bubur beras merah/beras putih/jagung	Nasi tim utuh	Nasi lengkap dengan lauk + sayur
10.00	ASI	Jus buah	Pure buah	Buah	Buah
12.00	ASI	ASI	Nasi tim saring	Nasi tim utuh	Nasi lengkap dengan lauk + sayur
14.00	ASI	ASI	ASI	ASI	ASI
16.00	ASI	Jus buah	Biskuit lumat	Buah	Buah
18.00	ASI	Nasi tim saring	Nasi tim saring	Nasi tim utuh	Nasi lengkap dengan lauk + sayur
20.00	ASI	ASI	ASI	ASI	ASI

YANG PERLU DIINGAT

- Selalu berikan makan bayi menggunakan mangkuk terbuka yang bersih.
 - Bawa bayi Anda ke fasilitas kesehatan untuk pemeriksaan rutin dan imunisasi.
 - Timbanglah anak Anda setiap bulan di posyandu.
- 
- The illustration shows a woman in a blue hijab and purple top weighing a baby on a scale. A man in a green shirt is holding the baby. The scene is set outdoors with a brick wall and a wooden structure in the background.
- Selama sakit, berikan anak makan sedikit tapi sering dan lebih banyak cairan, termasuk ASI dan cairan lain.
 - Waspada! tanda-tanda diare, demam, kesulitan bernafas, atau menolak makan karena hal itu perlu segera ditangani.

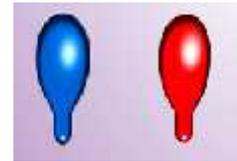
JADWAL IMUNISASI DAN PEMBERIAN KAPSUL VITAMIN A

IMUNISASI :

- **0-7 hari : HB0**
- **1 Bulan : BCG, Polio 1**
- **2 Bulan : DPT-HB-Hib 1, Polio 2**
- **3 Bulan : DPT-HB-Hib 2, Polio 3**
- **4 Bulan : DPT-HB-Hib 3, Polio 4, IPV**
- **9 Bulan : Campak**
- **18 Bulan : DPT-Hb-Hib lanjutan dan Campak lanjutan**

PEMBERIAN KAPSUL VITAMIN A

- Vitamin A untuk meningkatkan kesehatan mata dan pertumbuhan anak.
- Mintalah kapsul vitamin A pada bulan Februari dan Agustus di Posyandu
- Ada dua jenis kapsul Vitamin A



Kapsul Biru

Untuk anak umur 6-11 bulan (1 kali dalam setahun)

Kapsul Merah

Untuk anak umur 1- 5 Tahun (2 kali dalam setahun)



KARTU KONTROL TUMBUH KEMBANG ANAK

Beri tanda centang pada kolom paling kanan (√) jika anak sudah bisa melakukannya

USIA	TAHAP PERKEMBANGAN	
24 BULAN	Naik tangga dan berlari-lari	
	Mencoret-coret pensil pada kertas	
	Dapat menunjuk 1 atau lebih bagian tubuhnya	
	Menyebut 3-6 kata yang mempunyai arti, seperti bola, piring, dan sebagainya	
	Memegang cangkir sendiri	
	Belajar makan-minum sendiri	

BERTAMBAH UMUR, semakin bertambah tinggi badan dan berat badannya



CATATAN

CATATAN
