



Lindungi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas dan Bayi Baru Lahir dari COVID-19



Jaga Kesehatan

- Konsumsi makanan bergizi seimbang.
- Lakukan aktivitas fisik ringan (yoga/ senam hamil).
- Minum tablet penambah darah sesuai dosis.
- Jaga kebersihan diri dan lingkungan.
- Disinfeksi rutin permukaan/ benda yang sering disentuh.



Rutin Terapkan Etika Cuci Tangan

- Setelah bepergian/ keluar rumah.
- Setelah menyentuh barang yang mungkin terkontaminasi COVID-19.
- Setelah berbincang dengan orang lain.
- Setelah BAB/BAK.
- Sebelum dan sesudah \menyentuh bayi.
- Sebelum dan sesudah makan.



Jika Sakit Batuk/ Pilek

- Gunakan masker.
- Tutup hidung dan mulut.
- Tetap di rumah/ jangan aktivitas di luar.
- Segera ke fasyankes bila ada tanda bahaya (baca di buku KIA)

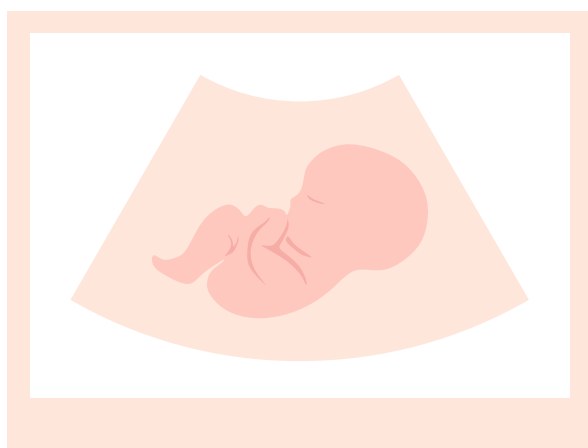


Penggunaan Masker Medis

- Menutup mulut dan hidung, celah dengan wajah minimal.
- Hindari menyentuh masker saat digunakan.
- Lepas masker dari belakang dan bagian dalam.
- Buang masker sekali pakai.
- Jangan pakai ulang masker.
- Masker bahan katun tidak direkomendasikan.

HINDARI!

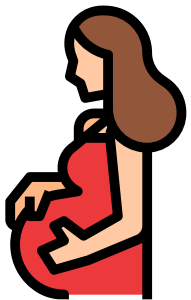
- Jabat tangan, cium pipi, cium tangan.
- Sentuh muka, mata, hidung dan mulut sebelum cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
- Pertemuan dan kegiatan sosial.
- Pergi belanja kecuali untuk kebutuhan mendesak.
- Pergi ke kelas ibu hamil.
- Pergi ke negara/ daerah terjangkit COVID-19.
- Kontak dengan hewan (kelelawar, tikus, musang atau hewan lain pembawa virus COVID-19).





Lindungi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas dan Bayi Baru Lahir dari COVID-19

(Lanjutan)



Ibu Hamil

- Buat janji pemeriksaan pertama agar tidak menunggu lama.
- Selama perjalanan menuju fasyankes, lakukan pencegahan umum penularan.
- Isi stiker P4K melalui media komunikasi.
- Pelajari dan terapkan panduan di buku KIA.
- Periksa diri dan segera ke fasyankes jika ada risiko/ tanda bahaya (baca buku KIA).
- Pastikan gerak janin diawali usia kehamilan 20 minggu dan setelah 28 minggu.
- Tunda kelas ibu hamil.



Ibu Menyusui

- Konseling risiko menyusui.
- Cuci tangan sebelum menyentuh bayi, payudara, pompa ASI/ botol. Gunakan masker saat menyusui.
- Bersihkan pompa ASI tiap dipakai.
- Sebaiknya ibu memerah ASI.



Ibu Bersalin

- Rujukan persalinan terencana untuk ibu hamil berisiko.
- Segera ke faskes jika ada tanda akan bersalin.
- Jaga jarak minimal 1 meter jika tidak perlu tindakan.
- KB pasca salin sesuai prosedur.



Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir

- Perawatan bayi baru lahir termasuk imunisasi tetap diber sesuai rekomendasi PP IDAI.
- Pemeriksaan pasca salin dilakukan dengan kunjungan rumah sesuai prosedur.
- Segera ke fasyankes bila ada tanda bahaya pada ibu nifas dan bayi baru lahir (baca buku KIA).

Sumber: Kementerian Kesehatan
Republik Indonesia

