

1000

Hari Pertama Kehidupan (HPK)



Kartu Cinta Anak

1000

Hari Pertama Kehidupan

Pengertian



Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) adalah periode kehidupan yang dimulai sejak terbentuknya janin dalam kandungan (270 hari) sampai anak berusia 2 tahun (730 hari). Periode ini disebut dengan periode emas (golden periode), yang jika tidak dimanfaatkan dengan baik akan terjadi kerusakan yang bersifat permanen (window of opportunity)

Kartu Cinta Anak 1

1000

Hari Pertama Kehidupan

Mengapa 1000 Hari Pertama Kehidupan Penting?

1000 Hari Pertama Kehidupan Juga disebut PERIODE EMAS, karena pada periode ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat, yang mendukung seluruh proses pertumbuhan + perkembangan anak dengan sempurna.

Kurang gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan akan berdampak pada kehidupan selanjutnya.

Kartu Cinta Anak 2

1000

Hari Pertama Kehidupan

Dampak Gangguan Gizi

Underweight (kurang)

Jangka Pendek
- Perkembangan otak tidak maksimal

Jangka Panjang
- Menurunnya kemampuan kognitif & Pendidikan



Jangka Pendek
- Pertumbuhan fisik tidak optimal

Jangka Panjang
- Stunting (Pendek)

Overweight (Lebih)

Jangka Pendek
- Perkembangan organ metabolik tidak optimal

Jangka Panjang
- Hipertensi
- Obesitas
- Stroke
- Diabetes
- Penyakit jantung
- Disabilitas pada Jangka Panjang



Kartu Cinta Anak 3

1000

Hari Pertama Kehidupan



Dampak Kurang Gizi Pada Janin

- Keguguran
- Bayi lahir mati
- Cacat bawaan
- Bayi dengan berat badan lahir rendah (<2500 gram)
- Bayi Lahir tidak langsung menangis

Kartu Cinta Anak 4

1000

Hari Pertama Kehidupan

Upaya yang dapat dilakukan untuk pemenuhan gizi bayi pada 1000 HPK

Pada Ibu Hamil

- Makan lebih banyak (+1 Porsi) perhari dan beraneka ragam (lauk pauk, sayur, dan buah)
- Konsumsi zat besi untuk mencegah anemia (kurang darah) dengan minum tablet fe atau tablet tambah darah 1 butir sehari atau 90 tablet selama 3 bulan, atau makan makanan yang mengandung zat besi tinggi seperti daging merah, dan sayuran hijau.
- Tidak merokok, minum minuman bersoda, beralkohol, tidak mengonsumsi mie instan sebagai makanan pokok, hindari makanan pengawet, dan jangan minum obat tanpa resep dokter.

Kartu Cinta Anak 5

1000

Hari Pertama Kehidupan

Upaya yang dapat dilakukan untuk pemenuhan gizi bayi pada 1000 HPK

- Ikuti kelas ibu hamil, dan lakukan perawatan payudara untuk menjamin keberhasilan pemberian ASI.
- Lakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan kebidan, minimal 4 kali selama masa kehamilan, untuk memantau pertumbuhan janin.
- Rencanakan dimana tempat persalinan dan siapa bidan yang akan menolong persalinan.
- Lakukan imunisasi TT (Tetanus Toksoid).

Kartu Cinta Anak 6

1000

Hari Pertama Kehidupan

Upaya yang dapat dilakukan untuk pemenuhan gizi bayi pada 1000 HPK

Pada saat bayi lahir - 6 bulan

- Lakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) langsung setelah bayi lahir, agar bayi tidak mendapatkan kolostrum dalam kehangan dekapan ibu, dan inisiasi ini sangat mendukung keberhasilan pemberian ASI Eksklusif.
- Berikan ASI Secae Eksklusif mulai usia 0-6 bulan. Hanya ASI saja, tanpa tambahan apapun, termasuk air putih, karena semua kebutuhannya sampai dengan usia 6 bulan sudah terpenuhi semuanya hanya dengan ASI. ASI juga mengandung zat gizi, meningkatkan daya tahan tubuh bayi, dan meningkatkan kecerdasan, ASI baik untuk pencernaan anak.

Kartu Cinta Anak 7

1000

Hari Pertama Kehidupan

Upaya yang dapat dilakukan untuk pemenuhan gizi bayi pada 1000 HPK

- Berikan imunisasi dasar
- Pantau pertumbuhan secara rutin setiap 1 bulan di posyandu
- Cegah dan tangani bayi sakit secara cepat

Kartu Cinta Anak 8

1000

Hari Pertama Kehidupan

Upaya yang dapat dilakukan untuk pemenuhan gizi bayi pada 1000 HPK

Pada bayi berusia 6 bulan - 2 tahun

- Teruskan pemberian ASI sampai 2 tahun
- Mulai berikan makanan pendamping ASI (MP-ASI)
Syarat Pemberian MP-ASI
- Sajikan tanpa menggantikan ASI
- Diberikan secara bertahap (jumlah dan jenisnya)
- Bayi berumur >6 bulan
- Kandungan gizi cukup = memiliki nilai energi dan protein yang tinggi contoh: lauk, sayur, buah.

Kartu Cinta Anak 9

1000

Hari Pertama Kehidupan

Upaya yang dapat dilakukan untuk pemenuhan gizi bayi pada 1000 HPK

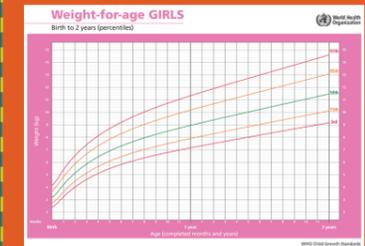
- Berikan kapsul Vit A, karena Vit A bermanfaat untuk kekebalan tubuh bayi, kesehatan mata bayi, mencegah diare dan campak.
- Lengkapi Imunisasi dasar
- Pantau tumbuh kembang secara terjadwal di posyandu
- Cegah dan tangani bayi sakit secara tepat.

Kartu Cinta Anak 10

1000

Hari Pertama Kehidupan

Pemantauan pertumbuhan anak perempuan

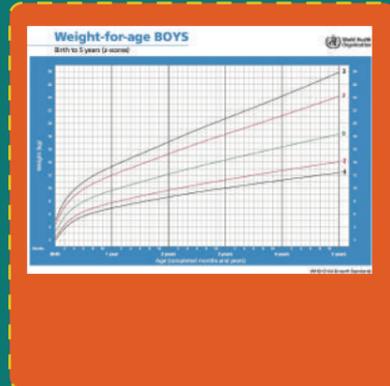


Kartu Cinta Anak 11

1000

Hari Pertama Kehidupan

Pemantauan pertumbuhan anak laki-laki



Kartu Cinta Anak 12

1000

Hari Pertama Kehidupan

Pemantauan perkembangan anak

Usia	Perilaku Motorik	Perilaku Kognitif	Perilaku Sosial & Komunikasi	Perilaku Emosi & Perilaku
0-3 Bulan	Menggerakkan kepala ke arah dada	Mengikuti objek bergerak	Mengenal suara ibu	Mengenal wajah ibu
3-6 Bulan	Menggerakkan kepala ke arah samping	Mengikuti objek bergerak	Mengenal suara ibu	Mengenal wajah ibu
6-9 Bulan	Menggerakkan kepala ke arah belakang	Mengikuti objek bergerak	Mengenal suara ibu	Mengenal wajah ibu
9-12 Bulan	Menggerakkan kepala ke arah samping	Mengikuti objek bergerak	Mengenal suara ibu	Mengenal wajah ibu
12-15 Bulan	Menggerakkan kepala ke arah belakang	Mengikuti objek bergerak	Mengenal suara ibu	Mengenal wajah ibu
15-18 Bulan	Menggerakkan kepala ke arah samping	Mengikuti objek bergerak	Mengenal suara ibu	Mengenal wajah ibu
18-24 Bulan	Menggerakkan kepala ke arah belakang	Mengikuti objek bergerak	Mengenal suara ibu	Mengenal wajah ibu

Kartu Cinta Anak 13

1000

Hari Pertama Kehidupan

Sumber

- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS). Laporan Pencapaian Tujuan Pembangunan Milenium di Indonesia 2010. In. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional; 2010.
- Endang L. Achadi, 2014. Periode Kritis 1000 Hari Pertama Kehidupan dan Dampak Jangka Panjang terhadap Kesehatan dan Fungsinya. Makalah, disampaikan pada: "Kursus Penyegar Ilmu Gizi".
- Kerangka Kebijakan Gerakan Nasional Sadar Gizi Dalam Rangka 1000 Hari Pertama Kehidupan.
- Woods L. Seven key reasons why the first 1000 days are critical. Available at: URL: <http://www.everychild-counts.org.nz/resources/seven-reasons/>. Accessed July 15, 2014.
- Second Report on the World Nutrition Situation - Volume I: Global and Regional Results. Geneva: UN Standing Committee on Nutrition, 1992 (dikutip dari WHO, 2009).
- Sandjaja, S, Budiman, B, dkk. Food consumption and nutritional and biochemical status of 0.5-12 year-old Indonesian children: the SEANUTS study. British Journal of Nutrition.

Kartu Cinta Anak 14