

# ayahbunda

## Beautiful Mom to Be

- Dos & Don'ts Perawatan Gigi
- Tip Bugar & Make Over Penampilan
- Nutrisi Cukup untuk Ibu & Janin

**LDR**  
Rencana Punya Anak Jalan Terus

### WHULANDARY

Tip Turun Berat Badan Setelah Naik 25 kg

Makanan Khusus untuk Otak Si Kecil



# ayahbunda

## *Beautiful Mom to Be*

- Dos & Don'ts Perawatan Gigi
- Tip Bugar & Make Over Penampilan
- Nutrisi Cukup untuk Ibu & Janin

**LDR**  
Rencana Punya Anak Jalan Terus

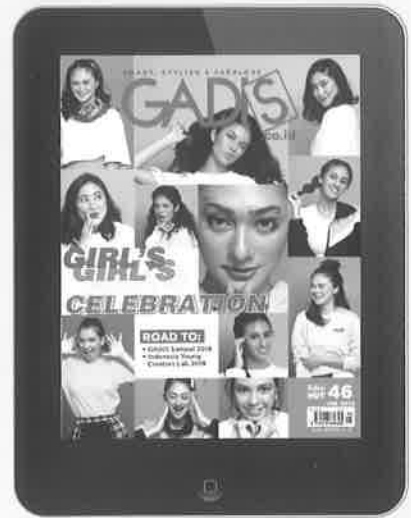
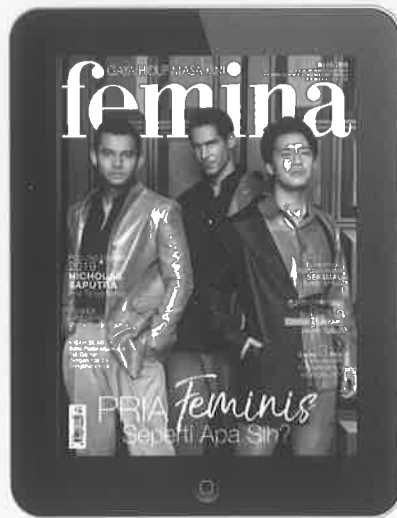
### **WHULANDARY**

Tip Turun Berat Badan Setelah Naik 25 kg

**Makanan Khusus** untuk Otak Si Kecil



# e-magazine



**ayahbunda** www.ayahbunda.co.id

GAYA HIDUP MASA KINI  
**femina**

SMART, STYLISH & FABULOUS  
**GADIS**  
.co.id

bisa diunduh di **Gramedia Digital**

Download Aplikasi



di  

KLIK WEBSITE

<https://ebooks.gramedia.com>




 Fanpage Ayahbunda |  @ayahbunda |  @ayahbunda\_

 Ayahbunda |  ayahbunda magz

**PELAYANAN PELANGGAN:**

 (021) 250 333 28

 [customer-care@pranagroup.id](mailto:customer-care@pranagroup.id)



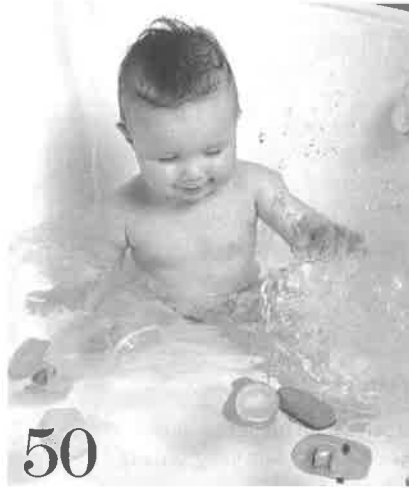
20

**Sayang, Jarak Bukan Penghalang Kita untuk...**

Menjalani LDR dengan suami memang tak mudah, apalagi jika Anda berdua ingin segera mendapatkan momongan. *Eits!* Tenang, Bunda, segalanya mungkin jika Anda dan suami melakukan ini!

**Hamil & Lahir**

- 15 Info Tip Produk
- 17 *Celiac* Bisa Dicegah
- 18 10 Gejala Hamil Bayi Kembar
- 20 Sayang, Jarak Bukan Penghalang Kita untuk...
- 24 Perawatan Gigi Saat Hamil
- 28 Hamil Itu (Harusnya) Bahagia
- 32 Asupan Penting Ibu Hamil



50

**Aman Main Air**

Jangan larang saat ia sedang bermain-main dengan air, karena ia memang sudah suka main air sejak dari dalam kandungan. Tugas Anda, jangan biarkan ia bermain air sendiri.

**Bayi**

- 35 Info Tip Produk
- 37 Kata Pakar
- 38 Bahaya di Kamar Anak
- 40 Hidangan Spesial untuk Otak Si Kecil
- 44 "Pulang, Yuk, Nak!"
- 46 Bintang Kecil
- 50 Aman Main Air
- 52 Bayi Bahagia Itu...
- 56 Aku Lelaaaaah...



74

**Bebas di Meja Makan**

Membebaskan anak untuk bisa makan sendiri, membantunya mendapatkan kemerdekaan dan membangun rasa otonomi.

**Balita**

- 65 Info Tip Balita
- 67 Main Musik, Yuk, Sayang...
- 70 Warna-Warni Penuh Arti
- 72 Terlalu Peka pada Bunyi
- 74 Bebas di Meja Makan
- 76 Panggil Ini, ya, Nak...
- 79 Balita 1-2: Ini Apa, Ya?
- 81 Balita 2-3:  
Bunda, Aku *Enggak* Mau Disisir!
- 83 Balita 3-4:  
Menghadapi Si Tukang Interupsi

**Whulandary dan Nik Zayn Nik Ibrahim**

- Pengarah Gaya **Yenny Glenny** @yennyglenny
- Fotografer **Honda Tranggono** @hondatranggono\_official
- Busana Ibu **Kate Spade** @katespadeny
- Busana Anak **Mothercare** @mothercareindo
- Aksesori **H&M** @hm
- Rias Wajah **Ami Becks** @ami\_becks
- Rias Rambut **Ofi Wijaya** @oftiwijaya\_makeup
- Videoografer **Harry Godel** @harrygodel
- Artificial Flower Decoration
- RedRuby By Orlins** @redruby.ornlins

hal. 24

hal. 28

hal. 32

hal. 8

hal. 40



hal. 20



86

### **Tren Makanan Sehat 2020**

Terus tingkatkan kesadaran hidup sehat dengan selalu mengonsumsi makanan bernutrisi alami. Yuk, cek makanan sehat apa saja yang sedang tren di tahun 2020!

#### **Keluarga**

- 86** Tren Makanan Sehat 2020
- 89** Stop Mengganggu Guru Kelas Si Kecil
- 92** Autoimun, Penyakit Seribu Wajah
- 96** Nonton, Yuk!
- 98** Jalan-jalan di Akhir Tahun
- 100** Makan: Jajanan Sehat untuk Si Kecil



## 57 **Special Section** **“Sehat Terus di Dalam Sana, Ya, Nak...”**

Meski hasil *medical check up* calon ibu dinyatakan sehat, tak ada jaminan 100% ia akan melewati proses kehamilan dan persalinan yang bebas dari gangguan atau masalah kesehatan. Namun jika ditemukan ada penyakit, dokter kandungan akan membantu menanganinya sesuai dengan prosedur dengan mengutamakan keselamatan ibu dan janin.

# Jajanan Sehat!



100

#### **Promo**

- 111** Divisi Pelayanan Pelanggan

#### **Selalu ada**

- 3** Daftar Isi
- 5** Masthead
- 6** Dari Editor
- 7** Inbox
- 8** Cerita Sampul
- 10** Info Website
- 12** Bayi Bulan
- 13** Resensi Buku
- 14** Belanja: Kado Akhir Tahun
- 43** Makanan Favorit Bayi: Kacang Polong
- 85** Celoteh
- 108** Selebrita
- 109** Inspirasi Gaya: *Daddy's Day Out*
- 110** Ibu Bekerja
- 112** Acara & Produk
- 114** Lucunya



## PEMIMPIN REDAKSI & KOMUNITAS

Gracia Danarti  
(gracia.danarti@pranagroup.id)

## REDAKTUR PELAKSANA

Immanuella Rachmani  
Yenny Glenni Levina

## REDAKTUR SENIOR

Ester Sondang

## DAPUR UJI

MANAGER PELAKSANA Nani Bagus

## DIVISI VISUAL

ART DIRECTOR Yosef Dwi Sulistianoro  
ARTISTIK SENIOR Nur Esti Kusumawardani, Frisy Sari  
ARTISTIK MADYA Henny Dwi Jayanti  
RISET FOTO Ekapti Wulandari

## FOTOGRAFI & VIDEOGRAFI: NORA.ID

MANAJER Jane Djuarahadi  
EDITOR FOTO SENIOR Honda Tranggono  
FOTOGRAFER Shinta Meliza, Adelli Arifin  
VIDEOGRAFER SENIOR Christian Sena  
VIDEOGRAFER Adithia Dandi, Harry Kurniawan

## PRODUKSI

MANAJER JUNIOR Samiadjie

## BUSINESS DEVELOPMENT

bisnis@pranagroup.id  
Martha Simanjuntak  
Laura Lukito  
Harry Fajar

**PENERBIT** PT Aspirasi Pemuda

## DEWAN PEMBINA

Mirta Kartohadiprojjo, Widarti Gunawan  
**PEMIMPIN UMUM & PENANGGUNG JAWAB**  
Yudha Kartohadiprojjo

## DEWAN EKSEKUTIF

**DIREKTUR:** Widarti Gunawan  
**DIREKTUR EDITORIAL:** Petty Fatimah  
**DIREKTUR PENGEMBANGAN USAHA & MEDIA:**  
Yudha Kartohadiprojjo

## PENGEMBANGAN KONTEN & KOMUNITAS

**WIRUSAHA:** Yoseptin Pratiwi  
**BOGA:** Trifitria Nuragustina  
**BAYI & PENGASUHAN ANAK:** Gracia Danarti  
**REMAJA & DEWASA MUDA:** Leoni Sihombing

## KONTAK

Alamat: Jl. Mampang Prapatan Raya 75,  
Lantai 5 & 7, Mampang Prapatan, Jakarta 12790  
Telp: (021) 25033328  
Email redaksi: kontak.ayahbunda@pranagroup.id

## LOWONGAN

Silakan melihat lowongan pekerjaan yang secara periodik akan kami informasikan melalui akun media sosial Ayahbunda.

## INFO LANGGANAN/PINDAH ALAMAT

Telepon: (021) 25033328  
E-mail: distribusi@pranagroup.id

## DISTRIBUSI & SIRKULASI

Alamat: Jl. Mampang Prapatan Raya 75,  
Lantai 5 & 7, Mampang Prapatan, Jakarta 12790  
Telp: (021) 25033328  
Email: distribusi@pranagroup.id

## PRODUKSI & PERCETAKAN

Gandewa Production  
Jl. Cikoko Timur Raya No.2, Jakarta 12770  
Telp. 021-79193902  
Email: marcom@gandewaproduction.com

## YAYASAN DANA BANTUAN ANAK SEKAR MLATTI

Manajer Fluory Octaria  
BCA Cabang Rasuna Said Jakarta  
Acc. No. 5700331140  
Email: fluory.octaria@gmail.com

Hak cipta dilindungi undang-undang  
PT Aspirasi Pemuda memiliki hak atas isi majalah.  
Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi  
majalah dalam bentuk apa pun (cetak, elektronik,  
mesin) tanpa izin penerbit.

**M**enjalani tren hidup sehat ternyata tidak selalu mudah. Saya juga mengalaminya, *kok*. Ada saja godaan untuk menikmati *junk food* atau malas berolahraga. Padahal, pola hidup sehat penting dilakukan dan 'ditularkan' kepada anak sedini mungkin, bahkan sejak masih dalam kandungan. Mungkin janin belum belajar langsung, ya. Tetapi, pola hidup sehat ibu akan memengaruhi kesehatan janin, dan kebiasaan-kebiasaan baik yang berlanjut hingga bayi sudah lahir akan menjadi pedoman, baik bagi ibu maupun anak.

Jika selama ini cukup sering 'bandel' dan 'cheating', ada baiknya saat ini kembali bertekad lagi untuk patuh pada pola hidup sehat. Mulai dengan membuat *review* apa yang sudah kita lakukan, apakah cukup baik dan berdampak bagi kesehatan kita dan anak, apa saja yang tidak kita jalani, lalu membuat daftar apa yang perlu kita lakukan mulai saat ini untuk memperbaikinya. PR *banget*, ya.... Tetapi, percayalah, hidup sehat tidak hanya butuh niat, tetapi juga rencana yang baik.

Selain fisik, jangan lupa untuk memperhatikan kesehatan jiwa kita, ya. Segala macam kesibukan dan pikiran yang membebani bisa menyebabkan kita 'lepas', stres, tidak terkoneksi dengan diri sendiri, yang ujung-ujungnya koneksi dengan anak, pasangan, dan sekitar pun menjadi terganggu. Karena itu, selalu sediakan



waktu setidaknya 5 menit tiap pagi untuk sendiri dan melakukan meditasi, agar lebih terkoneksi dengan diri sendiri. Tak perlu merasa bersalah juga jika sesekali Anda perlu *me time*, melakukan hal-hal yang membuat Anda bahagia.

Salam hangat,

**Gracia Danarti**

@graciadanarti

## Pilihan Editor



Menjelang pergantian tahun, saatnya membereskan rumah. Berat rasanya menyingkirkan benda-benda yang sudah bersama kita sekian lama, karena menyimpan banyak kenangan? Ada *bouncer* si kecil yang tak lagi dipakai, baju-baju hamil, dan masih banyak lagi. Mungkin buku *Good Bye, Things: Hidup Minimalis ala Orang Jepang* (Gramedia) ini bisa menolong. Tidak perlu ekstrem menjadi minimalis seperti penulisnya, **Fumio Sasaki**. Setidaknya, ada trik bagaimana melepas barang-barang yang tidak lagi memberi manfaat di hidup kita, lalu memiliki ruang yang lebih melegakan di rumah. Coba saja!



Jalan-jalan atau berlibur bersama si kecil tidak selalu identik dengan *keribetan*. Banyak hal bisa dibuat sederhana, dipersiapkan dengan matang, kerja sama dengan pasangan, dan bawa perlengkapan yang memudahkan aktivitas. Salah satu benda yang bakal menolong sekali adalah *travel stroller* yang ringan, *compact*, nyaman untuk bayi, dan bisa dilipat rapi, sehingga masuk bagasi pesawat dengan mudah. Salah satu pilihannya, **Bugaboo Ant**. *Enjoy your trip!*

Sampaikan pendapat, komentar, cerita atau apa saja yang Anda inginkan ada di majalah, buku, *website*, media sosial atau *event* **ayahbunda** langsung kepada [kontak.ayahbunda@pranagroup.id](mailto:kontak.ayahbunda@pranagroup.id)

Ayahbunda\_

Fanpage ayahbunda

Ayahbunda

@Ayahbunda

FOTO HAIRIL SALEH (IG: @HAIRILSALEH\_LBW, @HAIRILSALEH)

FOTO PIXABAY



Membacakan dongeng yang sama secara berulang-ulang memiliki beragam manfaat untuk si kecil. Apa sajakah? Temukan **5 Manfaat Membacakan Dongeng Berulang-Ulang** pada Balita di [www.ayahbunda.co.id](http://www.ayahbunda.co.id).

Jangan jadikan 'perut yang semakin membesar' sebagai alasan Anda tidak melakukan apa pun. Yuk, isi waktu dengan menulis di blog! Baca selengkapnya, **Ibu Hamil Bisa Jadi Blogger** di [www.ayahbunda.co.id](http://www.ayahbunda.co.id)



**Berat berlebih saat lahir pada bayi bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Yuk, cek di sini infonya di Instagram @ayahbunda\_**

FOTO PIXABAY



Di **facebook AYAHBUNDA** ada promo *event* ayahbunda dan artikel-artikel seputar kesehatan keluarga.



*Behind the scene* pemotretan Cover Whulandary dan Zayn bisa Anda tonton di YouTube Ayahbunda.



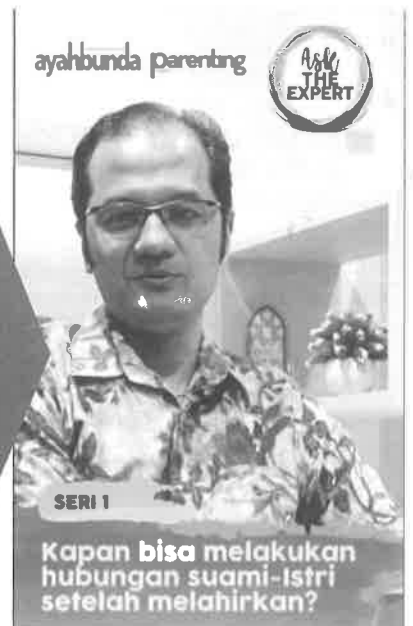
Temukan tip Kapan Bisa Melakukan Hubungan Suami-istri Setelah Melahirkan dari **Dr. Fernandi Moegni, Sp.OG (K)** di IGTV **@ayahbunda\_**



Follow us  
**Ayahbunda**



Jangan abaikan Autoimun, Penyakit Seribu Wajah! Cek di Pinterest Ayahbunda.





# Anak Bukan Penghalang Meraih Mimpi

MENJADI IBU BARU, HIDUP DI DUA NEGARA, WHULANDARY TETAP AKTIF DAN BERKARIER DI DUNIA YANG DICINTAINYA.

OLEH DEBBYANI NURINDA

“**N**ak, hari ini kita akan pemotretan untuk majalah **Ayahbunda**, ya. Mama minta tolong berikan senyuman terbaikmu,” bisik

**Whulandary** (31), kepada **Nik Zayn Nik Ibrahim** (6 bulan). Anak laki-laki dari Miss Universe Indonesia 2013 ini tampak tenang dan menikmati proses pemotretan.

Selama pemotretan, Whulandary banyak bercerita tentang dirinya, suami dan bayinya. Ada satu kisah lucu saat mengenang awal mula kedekatannya dengan suami —**Nik Ibrahim**. “Berawal dari *chatting* saat aku sedang berada di pulau Fiji sementara dia di Fuji, Jepang. Kami sempat salah paham karena mengira sama-sama di Fuji. Ternyata saat aku *share location* jaraknya jauh sekali. Kemudian kami sadar kalau kami bukan di negara yang sama,” Cerita Whulandary.

Setelah 3 bulan saling mengenal, Whulandary mengaku telah jatuh cinta pada pandangan pertama kepada Niki —panggilan Whulandary untuk suaminya. Tidak butuh waktu lama, 3 bulan selanjutnya Whulandary dan Niki memutuskan untuk bertunangan dan menikah. “Saya bukan orang yang menganut pacaran harus lama-lama,” sambung Whulandary. “Saya berada di waktu saya siap untuk menikah dan punya anak. Jadi untuk apa ditunda?” ujarnya.



MODEL: WHULANDARY & NIK ZAYN NIK IBRAHIM | BUSANA IBU: FOREVER NEW | FOREVER NEW WINDONESIA | AKSESORI IBU: H&M | BAJU ANAK: MOTHERCARE | MOTHERCARE @MOTHERCAREINDO | MAKEUP ARTIST: AMI BECKS @AMI\_BECKS | HAIR STYLIST: OFTI WJAYA @OFTI\_WJAYA | MAKEUP STYLIST: YENNY GLENNY @YENNYGLENNY | FOTOGRAFER: HONDA TRANGGONO @ HONDATRANGGONO\_OFFICIAL

## HAMILALA WHULANDARY

Hidup di tempat baru di awal kehamilan bukannya tak ada masalah. *Morning sickness* justru dia alami pada sore sampai menjelang malam. Sekitar jam 5 sore sampai jam 7 malam, dimulailah rasa mual bagi Whulandary. Ketika ditanya apa yang paling dia rindukan saat hamil, model asal Sumatera Barat ini menjawab cepat, “Rendang dan sate Padang. Yang enak sangat sulit ditemukan di Malaysia.”

Meski tinggal di Malaysia, Whulandary masih aktif di dunia modeling. Sering melakukan pemotretan untuk *cover* di beberapa majalah ternama, menghadiri acara-acara *fashion* dan *award*, berjalan di atas *catwalk*, hingga menjadi juri Miss Universe Malaysia, eksistensi wanita kebanggaan Indonesia ini tak perlu diragukan lagi.

Mengumumkan kehamilannya di akun Instagram pribadinya pada



28 Januari lalu, seperti menepis mitos yang mengatakan bahwa menjadi ibu hamil tampak kurang menarik, Whulandary justru tetap modis dan anggun. Selain sering membagikan foto-fotonya yang menawan dalam busana yang modis di akun sosial mediana, Whulan juga sering membagikan foto yang menunjukkan kekompakannya dengan Niki saat berbelanja keperluan Zayn yang kala itu masih di perutnya.

## BERSAMA MERAIH MIMPI

Mengaku tidak mengalami *baby blues* setelah melahirkan, Whulandary mengatakan bahwa dukungan keluarganya yang membuatnya kuat. “Di Malaysia pantang untuk keluar rumah 3 bulan setelah melahirkan. Jadi selama jangka waktu itu, ibu, kakak, dan adik saya datang bergantian ke Malaysia untuk menemani saya.”

Pemilik *brand* bumbu Soto Padang 'Dapur Universe' ini pun langsung kembali ke *fashion week* dan menjalani syuting film 3 bulan setelah melahirkan. “Menurut saya, anak harus menyesuaikan dengan saya, bukan sebaliknya,” jelasnya. Sebagai ibu yang aktif bekerja dan memberikan ASI eksklusif untuk bayinya, saat bekerja, model cantik ini selalu minta satu ruangan bebas rokok untuk memerah ASI dan Zayn tidur. Ia yakin banyak hal dapat dilakukan bersamaan, asalkan diatur dengan baik.

Lingkungan kerja sang ibu bukan hal baru bagi Zayn, dan sejak berumur 78 hari, ia sudah melakukan pemotretan *cover* hampir di seluruh majalah bayi di Malaysia.

Whulandary mengaku memiliki mimpi yang lain, dan ia bukan ibu yang akan menunda mimpinya. “Zayn mengerti saya, dan saya juga mengerti dia. Saya akan melakukan yang terbaik sebagai ibu, tapi saya juga minta dukungan Zayn dalam meraih mimpi.”

Memiliki arti 'laki-laki tampan yang berwibawa', nama Zayn sudah diidamkan oleh sang suami semenjak ia menimba ilmu di Amerika. Whulan juga menjelaskan bahwa mereka memiliki kesepakatan apabila yang lahir bayi laki laki, maka pihak suami yang memilih nama. Namun, apabila yang lahir perempuan, sang ibulah yang memberi nama.

“Rajin memakai krim antiselulit, karena biasanya saat hamil kulit mudah terkena selulit. Tapi saya tidak pernah mengaplikasikan krim wajah karena saya takut berdampak ke kulit bayi,” demikian perawatan kulitnya saat hamil dan setelah melahirkan.

Alumnus Wajah Femina ini mengatakan bahwa ia adalah vegetarian sejak berusia 18 tahun sampai hamil 8 bulan. “Memasuki kehamilan 8 bulan saya memutuskan untuk makan daging ayam dan daging merah, karena berat badan saya tidak naik,” imbuhnya.

Menjelang kelahiran si buah hati, ia dan Niki rutin mengikuti kelas *parenting* di rumah sakit tempatnya melahirkan, dan membaca buku-buku *parenting*.

Sempat naik 25 Kg selama hamil, Whulan membagikan tips menurunkan berat badannya setelah melahirkan. “Olah raga rutin seperti yoga, berenang, *jogging*, menyusui, memerah ASI secara teratur, dan menjaga pola makan.”




# parenting.co.id

INDONESIA



Penelitian yang dilakukan University of Waterloo di Canada, yang diterbitkan dalam jurnal *First Language* menunjukkan bahwa buku tanpa kata-kata (bergambar saja) menawarkan lebih banyak manfaat dalam perkembangan bahasa daripada buku-buku yang mencantumkan kata-kata. Temukan **Kelebihan Bercerita Dengan Buku Tanpa Kata-Kata Untuk Balita** di Instagram [@parentingindonesia](#).



Jadikan kegiatan menyikat gigi sebagai hal menyenangkan bagi anak. Ikuti trik **Lakukan 5 Cara Ini Agar Anak Mau Sikat Gigi** di [www.parenting.co.id](http://www.parenting.co.id).

Masih ingat serunya piknik bersama keluarga saat Anda kecil dulu? Kini, giliran Anda mengajak si kecil. Piknik bersama seluruh anggota keluarga termasuk kakek-nenek pasti menyenangkan! Inspirasi bekal berikut, bisa Anda praktikkan. Yuk, ajak si kecil membantu Anda! Intip cara membuat **Nasi Isi Mayo Salmon** di IGTV [@parentingindonesia](#).



Dengan kartu kredit, *pay later*, pinjaman, atau berbagai fasilitas yang memungkinkan Anda untuk menikmati sesuatu tanpa harus membayar saat itu juga, Anda jadi mudah terlena. Pada akhirnya, bila keuangan Anda tidak teratur, membayar semua kenikmatan tersebut kemudian akan terasa sangat menyesakkan.

Di facebook **ParentingINA** Anda juga bisa mendapatkan **7 Tip Keuangan Bebas Utang**.



Follow dan dapatkan juga info-info terbaru berbagai tip pengasuhan anak dan *quotes* seru di Twitter [@parentingINA](#). Jangan lupa, intip juga **Pinterest Parenting Indonesia** ([parentingina](#)) untuk mendapatkan tip seputar kesehatan anak, inspirasi gaya ibu dan anak, dan resep-resep yang bisa Anda praktikkan untuk si kecil.



bayi bulan

**Oktober**  
-  
**November**



**Altezza Farabi**  
Putera dari keluarga  
**Zikri Qowi dan Larasaty Ashara**  
Jakarta, 12 oktober 2019



**Paulus Leonardo Susilo**  
Putera dari keluarga  
**Felysia Martha dan F. Swabawa P. S.**  
Jakarta, 15 oktober 2019



**Abil Zubair**  
Putera dari keluarga  
**Abdul Hafiz dan Selvi Ariyanti**  
Jakarta, 25 Oktober 2019



**Yohana Katerina Sinaga**  
Puteri dari keluarga  
**Frengki O. Sinaga dan Rosintauli Pasaribu**  
Medan, 7 November 2019



**Nakhla Aruna Bestari**  
Puteri dari keluarga  
**Arif Widodo dan Safira Widianti**  
Bogor, 18 November 2019



**Aatirah Alfauziah**  
Puteri dari keluarga  
**Ahmad M. Alfauzi dan Agnes Ammi L.**  
Jakarta, 7 November 2019



**Marco Risjad Radifan**  
Putera dari keluarga  
**M. Syahman Radifan dan Febriana D. A.**  
Jakarta, 21 November 2019



**Muhammad Sirojul Qori Khoerudin**  
Putera dari keluarga  
**Asep Rizal Khoerudin dan Rifa Afifah**  
Bandung, 23 November 2019

KIRIM FOTO bayi Anda yang lahir bulan Desember-Januari 2020  
melalui surel ke kontak [ayahbunda@pranagroup.id](mailto:ayahbunda@pranagroup.id).  
subjek: **Bayi Bulan Desember-Januari 2020**. Format foto: JPEG, minimal 500 kb.

SERTAKAN DATA: Nama lengkap bayi, tempat tanggal lahir,  
nama Ayah, nama Bunda, alamat, dan nomor telepon.

KIRIMAN FOTO selambat-lambatnya diterima Redaksi **Ayahbunda**  
10 Januari 2020.

## CERITA ANAK NUSANTARA



POD-  
CAST

## Dongeng dari Papua

Alkisah di sebuah rimba di Papua, hidup seorang anak bernama Stef. Ia adalah seorang anak berkulit coklat dan berambut keriting, yang disayang dan dijaga oleh Mama Hena, seorang peri bunga anggrek. Bisa berubah-ubah wujud menjadi kupu-kupu, burung, hingga suara air hujan, Mama Hena memiliki satu permintaan mulia kepada Stef.

**STEF DAN SERULING AJAIB**

Spotify: **Cerita Anak Nusantara**



BUKU

## Belajar Bersikap Baik

Di tengah hutan sedang ada bazar ceria. Para hewan menjual barang-barang kreasi mereka. Beka, si bekantan lucu, juga tak mau ketinggalan. Dia membuat sendiri benda-benda unik yang dijual di stannya. Semakin lama, stan Beka semakin ramai. Semua hewan senang mendatanginya. Apa yang dilakukan Beka?

**Beka yang Ramah**

Penulis: **Watiek Ideo**

Penerbit: **Gramedi Pustaka Utama**



BUKU

## Say No to Bullying

Rafa adalah sebuah bunga besar dan berwarna. Akan tetapi, tidak ada seorang pun yang mau menjadi temannya. Bunga-bunga lain menjauhi Rafa hingga suatu hari Rafa menjadi bunga indah yang terkenal. Selain untuk mengenalkan anak tentang bunga Rafflesia Arnoldi khas Indonesia, buku ini mengajarkan anti *bullying*.

**Rafa si Raflesia**

Penulis: **Debby Lukito Goeyardi**

Penerbit: **Bestari**

Link: <https://literacycloud.org/Stories/462-rafa-the-rafflesia>

# AKU SAYANG ADIKKU

BUKU



Cerita: Afriza Han  
Gambar: Dini Marlina

## Kakak-Adik Tersayang...

Naura ingin menikmati es krim, Nabil memberinya. Lalu, Naura mau mobil-mobilan, Nabil dengan senang hati meminjamkannya. Tanpa sengaja, Naura menjatuhkan es krim ke mobil-mobilan Nabil. Aduh, bagaimana, ya? Marahkah Nabil kepada Naura?

**Aku Sayang Adikku**

Penulis: **Afriza Han**

Penerbit: **Noura**



VIDEO  
MUSIC

## Aku Suka Sayuran!

Balita tidak perlu omelan Anda untuk mau makan sayuran. Bagaimana kalau Anda menyanyi bersamanya tentang bermacam-macam sayuran? Di video musik ini, anak akan mengenal berbagai macam sayuran, mengapa dia perlu makan sayuran, dan belajar menikmatinya dengan cara menyenangkan. Oh, ya, teman-teman lucunya, si gajah, monyet, dan beruang lucu juga suka makan sayur!

**The Yes Yes Vegetables Song**

Youtube: **Cocomelon Nursery Rhymes**

BUKU  
UNTUK  
BUNDA

## Masak, Yuk!

Dari Ayam Goreng Kremes, Siomay Bandung, Pempek Kapal Slam, Nasi Uduk, sampai Mi Goreng Tet Tek, Anda bisa membuatnya sendiri di rumah, dan tak kalah lezat dari buatan pedagang makanan langganan. Ikuti saja resep-resepnya di buku ini (ada 22 resep kuliner favorit Nusantara). Tak usah khawatir, bahan-bahannya pun mudah didapat di pasar tradisional maupun supermarket.

**Rasa Rumah, Cita Rasa Masakan Indonesia**

Penulis: **Melissa Ann Sugeng**

Penerbit: **Esensi**



APPS



## Balon-Balon Lucu

Manfaatkan ponsel atau tablet Anda untuk menjadi media si kecil belajar. *Game* balon menyediakan 25 kegiatan menyenangkan untuk anak untuk belajar sambil bermain. Diciptakan untuk balita, *game* ini membantu anak untuk mengembangkan keterampilan dasar seperti koordinasi mata dan tangan, motorik halus, pemikiran logis, dan persepsi visual. Anda dapat mencari dan mengunduh aplikasi ini di *Playstore*. Jangan lupa, batasi *screen time* si kecil, ya...

**Ballon Pop Kids Learning Game Free For Babies.**

Produksi: **GunjanApps Studios**

Casio Analog Watches Mtp-1240D  
www.zalora.co.id  
Rp629.000



L'occitane Aqua Réotier Ultra Thirst-Quenching Gel  
Gel yang dapat mengembalikan kandungan alami kulit wajah.  
https://id.loccitane.com  
Rp575.000

Liandra Decyta Floral Scarf  
Scarf bermotif bunga untuk tampil stylish.  
www.berrybenka.com  
Rp 199.000



Typo 2020 Weekly Diary  
www.shopee.co.id  
Rp230.000

# KADO Akhir Tahun

KECIL NAMUN BERMAKNA.

OLEH MAHARANI LEGITA

Uniqlo AIRism Jacket Uv Cut  
Dengan fitur UV Cut menghalangi 90% sinar ultraviolet.  
www.uniqlo.com  
Rp299.000



Toys Kingdom Izone Transform Police Car  
Satu set permainan mobil polisi untuk jagoan kecil Anda.  
www.toyskingdom.co.id  
Rp749.900



Toys Kingdom Set Dapur Mainan  
Satu set dapur mainan serupa bentuk aslinya.  
www.ruparupa.com  
Rp599.900

Växbo Bingkai Foto Kolase  
Untuk momen penting bersama keluarga.  
www.ikea.co.id  
Rp129.000



# AYAH JUGA MERASAKANNYA

Sekitar 20%-60% Ayah di berbagai negara ikut mengalami gejala-gejala kehamilan seperti mual, muntah, perubahan emosi, hingga berat badan yang naik, ketika istrinya sedang hamil. Menurut peneliti di Universitas Queen, Kanada, kondisi Ayah ikut merasakan kehamilan istrinya ini disebut sebagai *sympathetic pregnancy* atau kehamilan simpatik. Penyebabnya karena Ayah mengalami tekanan psikologis menghadapi kehamilan istrinya. Bisa karena khawatir akan kesehatan istri atau memikirkan kesiapan mental dan finansial menjadi seorang Ayah. Nah, untuk mengatasinya, Ayah perlu berperan aktif dalam kehamilan Bunda, seperti:

✓ **Rutin menemani *checkup* ke dokter kandungan.** Penting sekali buat Ayah untuk mengikuti perkembangan si kecil di rahim Bunda.

✓ **Ikut kelas hamil dan persalinan.** Ikatan batin dan kerjasama Ayah dan Bunda bisa dilatih selama kelas persalinan. Ayah pun jadi tidak kaget mendampingi Bunda saat persalinan tiba.

✓ **Curhat ke Bunda.** Ayah juga boleh lho, mencurahkan kekhawatirannya selama proses kehamilan ini. Dengan diskusi dengan pasangan, beban Ayah akan menjadi lebih ringan.

(Sumber: [www.scientificamerican.com](http://www.scientificamerican.com))

Si kecil sudah bisa menangis sejak masih dalam kandungan, Bunda. Penelitian oleh Universitas Durham dan Universitas Lancaster, Inggris telah membuktikan hal ini. Dalam penelitian dengan USG 4D ini, janin mulai memperlihatkan ekspresi menangis sejak usia kehamilan 28 minggu. Tapi, kata para peneliti, bayi dalam kandungan menangis bukan karena merasa tidak nyaman atau sakit. Mereka hanya latihan cara berkomunikasi lewat tangisan ketika lahir nanti. Makanya, tidak heran kalau bayi sangat natural menangis sejak mereka dilahirkan ke dunia.

(Sumber: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk))

## INFO - TIP PRODUK

# hamil lahir



Kulit kering dan *stretch mark* adalah masalah yang sering dialami ibu hamil. Karena itu penting untuk rutin memakai *lotion* yang melembapkan kulit. Pilihlah produk yang berbahan alami, bebas zat kimia berbahaya, serta khusus untuk kulit sensitif, contohnya *The Body Shop Almond Milk & Honey Body Butter*. *Body butter* bertekstur krim ini terbuat dari bahan natural yang mengandung kombinasi madu, *organic almond milk*, dan *shea butter*. Semua bahan ini membantu melembapkan dan mengatasi kulit pecah-pecah. Rangkaian produk *The Body Shop Almond Milk & Honey Body* lainnya yang sudah lolos *dermatological test*, terdiri dari *shower cream*, *bath milk*, dan *cleansing bar*.  
Harga Rp249.000.



## Ngidam Apa yang Membahayakan Ibu Hamil

Jika *ngidam* tersebut membuat Anda ingin mengonsumsi sesuatu yang bukan berbentuk makanan, seperti bedak, tanah, abu, dan sabun. Para ahli nutrisi Sunnybrook Health Sciences Centre di Toronto, AS, mengatakan bahwa gangguan pola makan ini disebut dengan Pica. Penyebabnya bisa bermacam-macam, tapi para ahli berpendapat bahwa menurunnya kadar zat besi pada ibu hamil yang memicu keinginan ini. Selain itu, kondisi psikologis ibu hamil juga bisa mendorong munculnya Pica. Jika keinginan untuk mengonsumsi sesuatu yang bukan makanan ini cukup besar, sebaiknya Anda menghubungi dokter dan psikiater. Karena gangguan makan Pica sangat berbahaya bagi kesehatan ibu dan janinnya.

(Sumber: [www.todayparent.com](http://www.todayparent.com))



## KEMUNGKINAN MUNCULNYA SI KEMBAR

Mengandung bayi kembar dengan proses alami adalah hal yang istimewa. Karena kehamilan kembar secara alami termasuk langka terjadi. Sebenarnya setiap wanita punya kesempatan untuk mendapatkan anak kembar. Namun, menurut *booklet Multiple Pregnancy and Birth: Twins, Triplets, and High-order Multiples* yang diterbitkan American Society for Reproductive Medicine, ada beberapa hal yang membuat kesempatan itu lebih besar, yaitu:

### → RIWAYAT KELUARGA.

Apabila keluarga besar ada riwayat memiliki anak kembar, terutama dari pihak keluarga Bunda, maka kemungkinan kehamilan kembar terjadi cukup besar.

### → USIA DI ATAS 30 TAHUN.

Sel telur wanita usia di atas 30 tahun lebih membutuhkan rangsangan untuk berkembang. Karena itu, hormon perangsang folikel yang bertugas memicu pertumbuhan sel telur, meningkat jumlahnya. Jika ada lebih dari satu sel telur yang berkembang, maka kehamilan kembar bisa terjadi.

### → TINGGI BADAN.

Ternyata kehamilan kembar lebih banyak terjadi pada wanita bertubuh tinggi. Namun, para ahli lebih setuju bahwa nutrisi dalam tubuhlah yang berperan penting dalam kemungkinan memiliki anak kembar. Semakin sehat tubuh wanita, semakin besar kemungkinan tersebut.

(Sumber: [www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com))

*Lingkungan sekitar ikut berbeda ketika saya sedang hamil. Semua orang bersikap manis karena merasa harus memanjakan saya. Bahkan mereka bicara dengan berbisik saat berada di dekat saya. Seolah-olah saya akan meledak kalau mereka meninggikan suaranya.*

- **CHRISSEY TEIGEN** (33), MODEL DAN PENULIS.



# Celiac

## Bisa Dicegah

OLEH PRIMA SOERATNO

SAYUR DAN BUAH TAK HANYA PENTING UNTUK IBU HAMIL. ANAK YANG LAHIR KELAK PUN TERHINDAR DARI PENYAKIT CELIAC.

**D**ari sebuah riset terbaru terhadap 88.000 anak Norwegia dan ibu mereka, para peneliti menemukan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi serat setiap hari akan menurunkan risiko penyakit *celiac* pada bayi. Penelitian dilakukan pada ibu hamil yang memasuki usia kehamilan 22 minggu. Mereka ditanyai soal asupan serat dan gluten. Mereka melahirkan antara tahun 1999 - 2009, sementara anak-anak diobservasi selama kurang lebih 11 tahun terkait diagnosis penyakit *celiac*. Di antara ibu hamil yang mengonsumsi serat 45 gram atau lebih setiap harinya menunjukkan kurang dari 34% bayi lahir yang terdiagnosis *celiac* dibanding ibu hamil dengan konsumsi serat 19 gram per hari atau kurang.

Namun para ahli yang terlibat dalam riset itu mengatakan bahwa mereka belum bisa merekomendasikan diet apa pun kepada ibu hamil untuk mencegah penyakit *celiac*, karena riset itu tidak mendukung pembatasan gluten pada ibu hamil.

Penyakit *celiac* merupakan kondisi autoimun ketika tubuh keliru mengenali zat yang terkandung dalam gluten--protein

alami yang terdapat dalam gandum, *rye*, dan *barley*--sebagai ancaman. Pada penderita penyakit *celiac*, saat gluten dikonsumsi, sistem kekebalan tubuh akan bereaksi untuk menyerang. Jika terjadi terus-menerus, maka dapat merusak lapisan usus halus dan menghambat penyerapan nutrisi. Pasien dengan *celiac* terpaksa menghindari makanan mengandung gluten selama sisa hidup mereka.

Untuk sementara para peneliti menganjurkan asupan serat dari buah-buahan dan sayuran untuk ibu hamil yang memiliki risiko lebih rendah sebagai pemicu penyakit *celiac*-- daripada konsumsi sereal maupun gandum. Porsi yang direkomendasikan adalah 25 gram serat per hari menurut *The American College of Obstetricians and Gynaecologists*. Lagi pula konsumsi sayur dan buah dapat mengatasi masalah konstipasi yang sering dialami ibu hamil.

# HAMIL

## Bayi Kembar

OLEH PRIMA SOERATNO



### BAGAIMANA TAHU HAMIL TUNGGAL ATAU HAMIL KEMBAR?

**B**anyak perempuan penasaran soal kemungkinan mengandung lebih dari satu bayi. Beberapa calon ibu pun bertanya-tanya apakah mereka bisa mengetahui kehamilan kembar pada tahap awal kehamilan mereka. Meski gejalanya bisa berbeda pada setiap ibu, 10 gejala kehamilan bayi kembar dapat dijadikan patokan.

## Kenaikan berat badan drastis

Anda mungkin mengalami penambahan berat badan mencapai 5 kilogram pada trimester pertama akibat peningkatan volume darah dan ukuran uterus. Pada akhir trimester kedua, sebagian besar calon ibu kembar naik antara 7 – 12 kilogram, sedangkan ibu yang mengandung satu bayi biasanya hanya mengalami kenaikan antara 5 – 10 kilogram.

### Besar rahim melebihi usia kehamilan

Jika rahim Anda tampaknya tumbuh lebih cepat dari perkiraan *due date*, bisa jadi Anda sedang mengalami kehamilan kembar. Kemungkinan lain penyebab rahim yang lebih besar dibanding usia kehamilan yaitu salah perhitungan mengenai tanggal kelahiran, volume cairan ketuban yang berlebihan, atau adanya fibroid rahim.

### Celana tak lagi muat di kehamilan 6 minggu

Peningkatan ukuran rahim dapat menjadi indikator kuat kehamilan kembar. Namun, sebagian besar perempuan memiliki ukuran lebih besar pada kehamilan kedua atau berikutnya sehingga jangan panik bila celana jeans Anda tidak muat padahal usia kehamilan baru 6 minggu. Ya, pada kehamilan pertama biasanya belum membutuhkan pakaian hamil hingga usia kandungan 20 minggu.

### Mual pagi yang parah

Lebih dari 50% ibu mengandung anak kembar mengalami mual di pagi hari yang cenderung lebih parah dibandingkan kehamilan tunggal.

### Gerakan janin di awal kehamilan

Masih terjadi pro-kontra di antara tenaga medis profesional mengenai gerakan awal yang dirasakan oleh ibu hamil anak kembar. Tetapi, banyak ibu hamil yang mengklaim bahwa gerakan janin yang dirasakan lebih awal menjadi petunjuk pertama kalau mereka mungkin mengandung lebih dari satu bayi.

*"Dalam kehamilan kembar sering terjadi beragam komplikasi yang cukup berbahaya."*

### Terdengar dua atau lebih detak jantung

Dokter mungkin dapat mendengar dua atau lebih detak jantung yang terpisah pada 10 – 12 minggu usia kehamilan—bergantung pada posisi bayi. Detak jantung janin tunggal mungkin terdengar di beberapa lokasi, tetapi diagnosis kehamilan ganda hanya dilakukan ketika tingkat detak jantung terdengar berbeda.

### Hasil tes AFP sangat tinggi

Bagi banyak calon ibu yang mengalami gejala tidak biasa, tingginya hasil tes AFP (*Alpha Fetoprotein*) adalah tanda pertama kemungkinan adanya kehamilan kembar. Tes AFP akan mengukur protein yang dikeluarkan oleh hati janin. Lebih dari satu bayi tentu meningkatkan jumlah protein di dalam darah ibu sehingga hasilnya tinggi. Namun, hasil yang tinggi bisa jadi menunjukkan kelainan pada bayi tunggal dan biasanya dokter akan menjadwalkan USG untuk menyelidiki lebih lanjut.

### Kelelahan ekstrem

Mengandung satu bayi sudah menghabiskan energi, tetapi membawa dua, tiga, atau lebih pasti lebih melelahkan. Jika Anda belum pernah memiliki bayi sebelumnya, Anda mungkin akan terkejut dengan rendahnya energi yang dimiliki. Jika Bunda sudah pernah hamil sebelumnya mungkin akan mengaitkan kelelahan itu dengan penambahan usia atau beban tanggung jawab keluarga dan pekerjaan. Namun, kelelahan juga merupakan keluhan paling umum dari calon ibu dari bayi kembar.

### Retensi air

Calon ibu sering kali menyimpan lebih banyak air dalam kehamilan kembar dibandingkan kehamilan tunggal.

### Kecenderungan memiliki anak kembar

Ada beberapa faktor yang membuat kemungkinan perempuan mengandung anak kembar, yaitu riwayat kembar dalam garis keluarga ibu hingga penggunaan obat kesuburan untuk merangsang ovulasi dan fertilisasi invitro.

# Sayang, Jarak Bukan Penghalang Kita Untuk...

BUKTIKAN, KALAU JARAK BUKAN PENGHAMBAT  
ANDA DAN PASANGAN UNTUK MEMILIKI ANAK.

**M**enjalani *long distance relationship* (LDR) antara suami istri tidaklah mudah. Terasa berat, bukan hanya berat menahan rindu, tetapi juga hasrat untuk berhubungan seks. Namun, karena beberapa alasan -sedang menempuh pendidikan atau pekerjaan di luar kota atau negeri- mau tak mau Anda dan pasangan harus hidup 'terpisah'. Hubungan intim yang idealnya dilakukan 3 kali seminggu dengan peluang kehamilan hingga 80%, terpaksa hanya bisa dilaksanakan sebulan atau enam bulan atau bahkan satu tahun sekali.



FOTO SHUTTERSTOCK

Seperti yang pernah dijelaskan **dr. UF Bagazi, SpOG** kepada Ayahbunda, walaupun terbatas oleh jarak, ada langkah-langkah yang bisa Anda dan pasangan lakukan agar mendapat momongan!

**Aku subur, loh!**



**Ketahui kapan masa subur istri, tandai kalender, dan pastikan pertemuan dilakukan si sekitar masa subur istri.**

Puncak ovulasi (proses keluarnya sel telur ke saluran tuba tempat sel telur dengan sel sperma bertemu) terjadi dalam 1 hari saja! Lakukan perhitungan masa subur, 1-2 siklus menstruasi sebelumnya untuk mendapat pola akurat. Menghitung masa subur dapat dilakukan secara manual, dengan alat bantu, atau aplikasi *smartphone*.

### **Cara Manual**

Masa subur terjadi 14 hari sebelum menstruasi selanjutnya. Pada wanita bersiklus menstruasi 22-35 hari, masa subur dapat terjadi sepekan setelah haid berakhir. Jika tak teratur, lakukan rekapitulasi 3 bulan terlebih dahulu untuk menentukan masa subur.



### **Alat Bantu**

Seperti merek Ovutest, Clearblue Digital Ovulation Test (manual), The Easy@Home Ovulation Test Kit, dan ClinicalGuard Ovulation Test Kit (digital) untuk memastikan masa subur dengan urin berakurasi 99%.



### **Aplikasi Smartphone**

Seperti Fertility Friend, Glow, Conceivable, dan Clue, untuk menghitung siklus masa subur, menganalisis dan jadwalkan waktu bertemu, hingga memberi resep herbal kesuburan.

### **Yuk, perbaiki pola makan!**

Walaupun kelihatannya sepele, memperbaiki pola makan dapat berpengaruh terhadap kesuburan pria dan wanita. Dikatakan **Isabelle Obert**, konsultan nutrisi dari Nurture Me Fertility, AS, pola makan kaya mineral, vitamin, lemak esensial serta protein mempersiapkan tubuh pria dan wanita untuk konsepsi.

Selain nutrisi, pasangan juga perlu menurunkan risiko paparan radikal bebas penurun kualitas kesuburan. Hasil penelitian tim Harvard Medical School, AS, dalam buku *The Fertility Diet*, diet jantung sehat dapat menurunkan kadar insulin. Insulin memengaruhi globulin (protein jaringan) yang dapat menekan androgen bebas dalam tubuh wanita, sehingga meningkatkan peluang ovulasi.





## Bugar Kunci Vitalitas

### *Ini lah caranya!*

•**Tidur cukup**, sebab kurang tidur yang berulang dapat membuat Anda *ngidam* makanan berindeks glikemik tinggi. Gula yang tinggi meningkatkan efek radikal bebas dan menurunkan kesuburan. Istirahatlah mulai jam 10 malam dan tidur sebelum pukul 11 malam.

•**Kelola stres**. Stres berlebihan dapat meningkatkan hormon kortisol dan adrenalin yang berdampak pada infertilitas. Olahraga, minum teh hijau, tidur cukup serta rekreasi adalah pengendali stres terbaik.

•**Tidak merokok**, sebab nikotin dalam darah dapat meningkatkan risiko gangguan janin jika terjadi kehamilan.

•**Tidak minum alkohol berlebihan**. Batasan untuk wanita 1 gelas per hari, 2 gelas untuk pria. Dalam jumlah wajar, minuman beralkohol dikatakan dapat menyembuhkan flu dan menguatkan otak. (Tetapi dalam kondisi hamil, alkohol harus dihentikan).

•**Jaga organ reproduksi pria agar tak terpapar panas terus-menerus**, karena untuk memproduksi sperma secara optimal, organ reproduksi membutuhkan lingkungan yang dingin atau sekitar 2°C lebih rendah dari suhu tubuh.

•**Hindari area genital pria terjepit pakaian ketat** guna mencegah terhambatnya sirkulasi darah yang menyebabkan gangguan produksi sperma.

•**Olahraga rutin minimal 15 menit sehari**, untuk memelihara kebugaran, meningkatkan vitalitas, serta mood bercinta.



### *Relaks, Dong, Sayang...*

•**Jalin komunikasi tiap hari agar bonding dan attachment terjaga** meski berjauhan. Selain itu menurut psikolog **Dr. terri Orbuch, Ph.D** dan juga penulis buku *5 Simple Steps to Take Your Marriage from Good to Great*, segera selesaikan konflik dan jangan menumpuknya sehingga dapat meledak sewaktu-waktu. Berusahalah untuk mendengarkan suara pasangan setiap hari via telepon, dan memandang wajahnya dengan *skype* atau *video chat*.

•**Fokus pada upaya merencanakan kehamilan dan tunda agenda lain** yang pelik, seperti menyelesaikan masalah keluarga atau membeli properti, karena dapat menjadi beban pikiran.

•**Sediakan 'our time' agar memiliki privasi**. Bagi pasangan yang tinggal bersama orang tua, beri waktu lebih sehari untuk mengondisikan tempat yang lebih personal.

•**Jangan pasang target mutlak**, seperti "Apa pun yang terjadi, harus hamil sekarang!" Itu hanya akan memunculkan stres dan mengurangi *mood* jika harapan Anda tak tercapai.

**Jarang bercinta, tidak rutin ejakulasi, dan too excited saat kembali berhubungan intim dapat mencetus ejakulasi dini atau keluarnya sperma terlalu cepat pada pria. Secara teknik, ini tak menghambat pembuahan, karena sperma yang dikeluarkan di dalam vagina tetap akan menuju saluran tuba.**



# PERAWATAN GIGI

## *Saat* **HAMIL**

SEGALA PERAWATAN YANG INGIN DILAKUKAN SAAT HAMIL, PERLU DIPERHATIKAN DENGAN SAKSAMA. TIDAK TERKECUALI PERAWATAN GIGI. YUK, CEK KEBENARANNYA DI SINI.



SUMBER DOK. PRANAN GROUP FOTO DOK. SHUTTERSTOCK, FREEPIK

## MEMUTIHKAN GIGI

Pemutihan gigi merupakan proses estetika yang membuat gigi tampak lebih cantik. Dengan kata lain, ini bukan merupakan kebutuhan mendesak yang berhubungan dengan masalah kesehatan gigi. Sebaiknya, pemutihan gigi dilakukan usai melahirkan, dan lebih baik lagi usai masa menyusui. Di dalam bahan pemutih gigi terdapat zat *karbamid peroksida* yang memiliki efek kurang baik bagi sel dan jaringan tubuh, sementara ibu hamil perlu menjaga kondisi tubuhnya agar proses pertumbuhan sel baru pada janin sempurna.



## MENCUNGKIL GIGI

Membersihkan gigi dengan mencungkil menggunakan tusuk gigi (*tooth pick*) sangat tidak disarankan karena dapat menyebabkan penurunan dan infeksi pada gusi. Sebaiknya gunakan *dental floss* untuk menyingkirkan sisa makanan dan memelihara kebersihan mulut. Ingat, kebersihan gigi juga mendukung pertumbuhan janin, terutama di masa kehamilan trimester pertama.

## KAWAT GIGI

Tidak disarankan. Saat hamil, umumnya ibu hamil mengalami gangguan hormonal yang kadang membuat gusi mudah berdarah. Padahal, penggunaan kawat gigi memerlukan perhatian ekstra yang dalam perawatannya bisa menimbulkan rasa sakit.

## CABUT GIGI

Pencabutan gigi sebaiknya dilakukan di usia kehamilan trimester kedua sebelum memasuki trimester ketiga. Namun bila keadaan gigi sudah sangat rusak dan mengganggu aktivitas Anda, pencabutan boleh dilakukan kapan saja demi menghindari infeksi berkelanjutan. Pilih dokter gigi yang tepat dan mengerti kondisi Anda, di mana pencabutan bisa ditangani secara *gently* dan *safely*, dan pemberian obat yang tepat.

## IMPLAN GIGI

Ada baiknya tunda implan hingga persalinan, karena ini bukan tindakan yang mendesak. Jika membutuhkan gigi untuk alasan fungsional, seperti mengunyah makanan dan masalah estetika, untuk sementara gunakan gigi tiruan yang bisa dilepas.

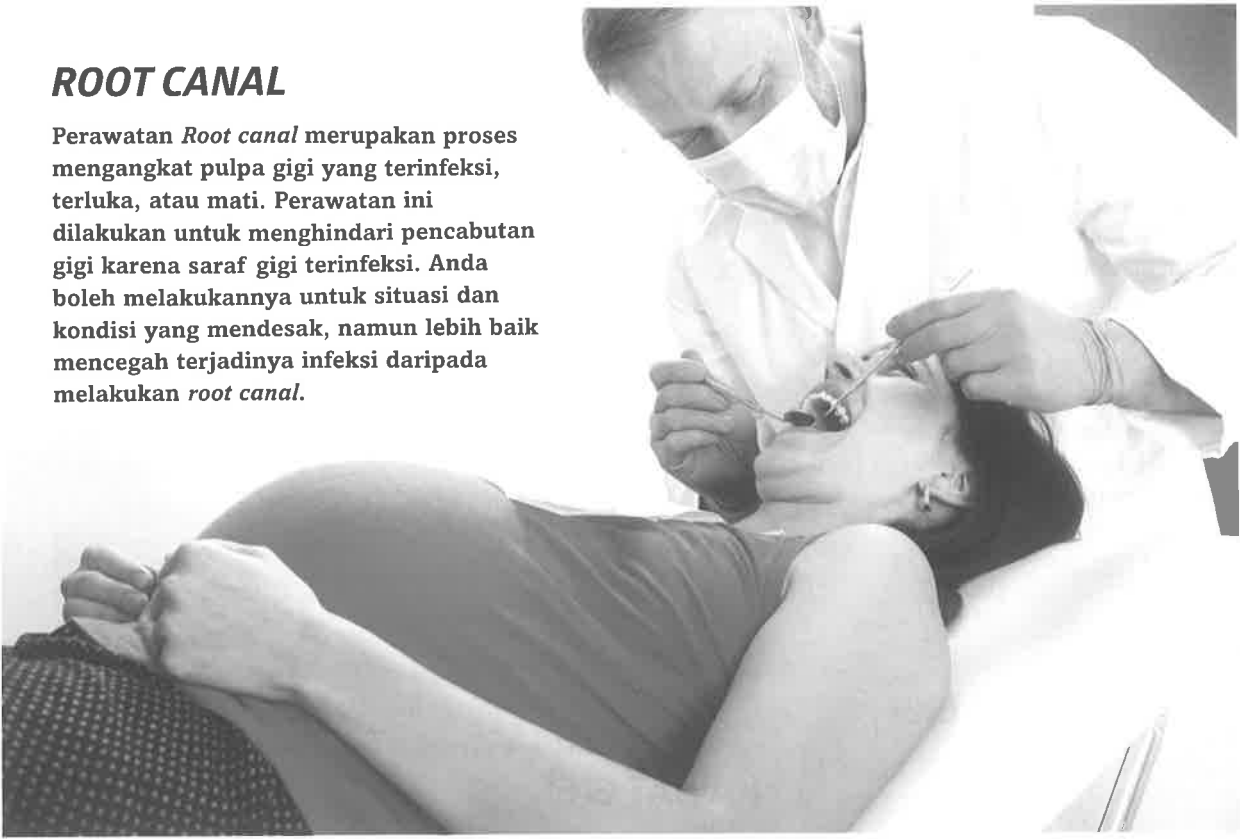
## PLAK, PLAK, PLAK

Ibu hamil disarankan tetap merawat kebersihan gigi dan mulut dengan membersihkan plak yang timbul akibat rokok, teh, atau kopi. Bersihkan juga karang gigi. Lakukan ini di klinik gigi bersertifikat setidaknya 6 bulan sekali. Plak yang tidak dibersihkan menyimpan banyak bakteri yang bisa menyebabkan radang gusi.



## ROOT CANAL

Perawatan *Root canal* merupakan proses mengangkat pulpa gigi yang terinfeksi, terluka, atau mati. Perawatan ini dilakukan untuk menghindari pencabutan gigi karena saraf gigi terinfeksi. Anda boleh melakukannya untuk situasi dan kondisi yang mendesak, namun lebih baik mencegah terjadinya infeksi daripada melakukan *root canal*.

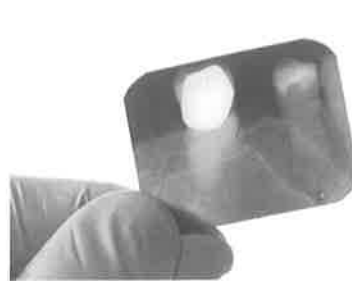


## PILAH-PILIH PASTA GIGI

Apakah kandungan pasta gigi yang ada di pasaran aman bagi ibu hamil?

Sebagian besar pasta gigi di pasaran mengandung detergen, *formaldehyde*, *paraffin*, *menthol*, kapur, dan *titanium dioxide* yang semuanya diperlukan untuk efek buih, pembersihan, pemutihan dan rasa segar pada mulut. Itulah mengapa dalam setiap kemasan pasta gigi selalu dicantumkan peringatan 'Jangan Ditelan.'

Zat-zat tersebut jika tertelan bisa menyebabkan beberapa hal. Di antaranya produksi ludah berlebih, tumpulnya indra perasa di sekitar mulut, dan gangguan pernapasan.



## RONTGEN GIGI

Sebaiknya tunda hingga selesai melahirkan. Pada kondisi tertentu yang membutuhkan tindakan khusus, dokter biasanya hanya akan melakukan tindakan *rontgen* sebatas pada bagian rongga mulut saja.

## VENEER GIGI

Jika dilakukan saat hamil, berisiko gusi menjadi lebih sensitif karena peningkatan volume darah. Belum lagi prosesnya yang lebih rumit dan lama jika kondisi gigi Anda kurang bagus. Lebih rumit karena pengerjaan lebih lama dan ibu hamil harus dalam posisi telentang, penggunaan sinar X jika ditemukan adanya pembusukan (jelas tindakan ini sangat tidak disarankan), dan lain-lain.

**Kebiasaan mengonsumsi jus buah dari buah yang mengandung kadar asam tinggi dan minuman bersoda dapat melunakkan enamel gigi dan membuat gigi lebih rapuh. Maka disarankan, usai mengonsumsi minuman ini untuk segera menyikat gigi Anda.**



## OBAT KUMUR

Anda boleh menggunakan obat kumur 2 kali sehari, pagi dan malam, atau sehabis muntah untuk menetralkan rasa asam. Pilihlah obat kumur yang tidak mengandung alkohol, karena meski menyegarkan mulut, alkohol pada obat kumur justru memicu kekeringan pada mulut, dan kemudian justru menyebabkan bau mulut.

## JIKA GIGI TERASA LINU

Gigi sering terasa linu saat mengonsumsi makanan asin atau dingin. Atasi segera dengan cara ini:

- ✓ Praktikkan cara menyikat gigi yang benar. Salah satu penyebab linu adalah cara menyikat gigi yang salah sehingga enamel gigi menipis.
- ✓ Gunakan pasta gigi khusus untuk gigi sensitif dan sikat gigi berbulu lembut, dengan tekanan yang lembut saat menyikat gigi.
- ✓ Jika belum teratasi juga, sebaiknya ke dokter gigi agar bisa dilakukan pengobatan lebih lanjut pada gigi Anda.

## OBAT PENGHILANG NYERI

Jika gigi Anda terasa sakit –khususnya di trimester pertama– jangan sembarangan mengonsumsi obat penghilang sakit. Segera konsultasikan hal ini dengan dokter agar Anda mendapatkan tindakan dan pengobatan yang sesuai dengan kondisi Anda dan janin.

## SENI MENGGOSOK GIGI

- Pilih gagang sikat gigi yang tidak licin, berbulu halus, dengan kepala sikat yang bisa menjangkau hingga seluruh permukaan gigi dan gusi.
- Ganti sikat gigi tiap 2 bulan sekali, jangan tunggu bulu-bulu sikatnya 'mekar'.
- Usahakan untuk mengeringkan sikat gigi usai dipakai untuk menghindari bakteri yang biasa berada di tempat lembap.
- Sikatkan gigi pada posisi 45° terhadap gusi. Gerakkan sikat dari arah gusi ke bawah untuk gigi rahang atas, dan dari arah gusi ke atas untuk gigi rahang bawah. Lakukan gerakan seperti menyapu.
- Sikat permukaan luar gigi dengan gerakan memutar, dengan menyentuh secara lembut gusi rahang bawah dan rahang atas.
- Sikat seluruh permukaan dalam gigi belakang, juga dengan gerakan seperti menyapu.
- Sikat permukaan dalam gigi depan secara vertikal dengan ujung sikat gigi.
- Sikat permukaan gigi geraham dengan gerakan maju mundur.



esai  
r-  
n-  
ya  
ak-  
gian

1

1  
7  
ni



# HAMIL ITU (CHARUSNYA) BAHAGIA

# KEHAMILAN ADALAH MOMEN YANG MEMBAHAGIAKAN. PERTAHANKAN KEBAHAGIAAN ANDA, LAKUKAN BANYAK HAL YANG MEMBUAT ANDA GEMBIRA.

OLEH MAHARANI AFRIANA LEGITA

## Kehamilan Bahagia = Bunda dan Bayi Sehat

**B**anyak penelitian membuktikan kalau perasaan wanita saat hamil sangat memengaruhi perkembangan bayi dalam kandungannya. Semakin bahagia ibu hamil, semakin baik pula perkembangan fisik dan mental calon bayinya.

**Irene E. Aga, M.D.**, professor Obstetri dan Ginekologi di Health Science Center Universitas Texas, AS mengatakan bahwa ibu hamil yang punya sikap positif bisa fokus mengatur pola makan, tidur cukup, dan selalu aktif. Dia juga akan perhatian terhadap tubuhnya, dan menjalin hubungan kuat dengan calon bayinya.

14-23% wanita  
menghadapi beberapa  
gejala depresi selama masa  
kehamilan yang dipicu oleh  
perubahan hormon dan  
reaksi kimia di otak.

([www.americanpregnancy.org](http://www.americanpregnancy.org))

Nah, agar perasaan senang dan nyaman ini muncul selama masa kehamilan, Anda bisa melakukan beberapa hal berikut ini.

## BERPIKIR DAN BERSIKAP POSITIF

Berdasarkan penelitian Universitas Bristol, Inggris, sikap positif saat hamil bukan hanya membuat tubuh dan pikiran ibu menjadi sehat. Bayi yang lahir dari ibu yang selalu berusaha berpikir positif pun tumbuh menjadi anak yang cerdas dan berbakat di bidang sains. Anda bisa membangkitkan sikap dan pikiran positif ini dengan cara menjauh dari pengaruh negatif serta selalu berada di lingkungan yang baik. Misalnya, berteman dengan orang-orang yang optimistis dan kurangi membaca berita buruk di internet atau *social media*. Sebaliknya, carilah informasi seputar kehamilan.

Ibu yang membangun energi positif selama kehamilan cenderung memiliki gaya pengasuhan yang positif juga setelah anaknya lahir.

(Sumber: [www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com))

## NONTON FILM

Menonton film bisa membuat *mood* Anda menjadi lebih baik. Film bisa memberi banyak inspirasi, dan mengapresiasi film bisa membuat Anda lebih aktif berpikir dan berimajinasi. **Birgit Wolz, PhD., MFT, psychotherapist** asal Kanada mengatakan bahwa film baik untuk terapi jiwa, karena film dapat menjadi cermin bagi kehidupan kita, dan terkadang dapat memberikan solusi bagi masalah hidup kita. Selain itu Birgit Wolz mengatakan bahwa film juga bisa membantu mengeluarkan emosi terpendam. Contohnya, film komedi bisa membuat Anda tertawa terbahak-bahak dan film romantis menciptakan perasaan Bunda berbunga-bunga.

### DOS:

- ✓ Menonton di rumah. Tidak ada larangan ibu hamil menonton di bioskop. Hanya saja, di rumah, Anda bisa mengatur duduk senyaman mungkin.
- ✓ Mengajak teman. Bisa suami, saudara, atau sahabat, untuk teman *ngobrol*.

### DON'TS:

- ✗ Menonton film horor, perang, atau *action*. **Gary Solomon Ph.D., MPH, MSW**, penulis buku *cinema therapy* mengatakan bahwa film seram bisa meningkatkan kadar hormon stres, tekanan darah, dan detak jantung seseorang, yang tidak baik bagi ibu hamil.

## MERAWAT DIRI

Memanjakan diri Anda dengan perawatan kulit dan tubuh bisa membuat perasaan tenang dan nyaman muncul. Ada banyak cara untuk memanjakan tubuh Anda. Bisa dimulai dengan pijat, terutama di bagian tubuh yang sering kram, seperti kaki dan punggung. Anda bisa mencoba spa yang cukup lengkap perawatannya.

**Samika Traboulay**, *spa supervisor* bersertifikat di Hotel The Ritz-Carlton, mengatakan bahwa spa dan pijat membuat otot yang kaku menjadi lebih relaks dan memperlancar peredaran darah ibu hamil. Perawatan tubuh lainnya yang bisa dicoba adalah *creambath*, *manicure*, dan *pedicure*. Langsung jadwalkan waktu Anda untuk ke salon.

### DOS:

✓ Perhatikan produk perawatan tubuh yang akan Anda gunakan. Pilih perawatan spa khusus kehamilan dan bahan dasar produknya aman bagi ibu hamil.

### DON'TS:

✗ **Pijat di usia kandungan masih muda atau trimester pertama.** Para ahli kandungan menyarankan ibu hamil baru mulai perawatan spa dan pijat di trimester kedua kehamilan. (Sumber: [www.whattoexpect.com](http://www.whattoexpect.com))

✗ **Melakukan waxing.** Tidak disarankan melakukan *waxing* karena kulit ibu hamil cenderung sensitif sehingga mudah terluka atau ruam.



### MAKEOVER PENAMPILAN

Mengubah penampilan bisa membantu mencerahkan suasana hati. Bahkan proses *makeover* penampilan ini sangat menyenangkan untuk dijalani. Mulai dari terapi retail dengan belanja barang-barang yang dibutuhkan untuk mengubah gaya berpakaian, hingga ke salon untuk mempercantik diri.

**DOS:**

- ✓ Cobalah gaya penampilan yang belum pernah Anda coba sebelumnya. Inilah saatnya mengeluarkan imajinasi dan ide-ide Anda.
- ✓ Abadikan momen Anda saat melakukan *makeover* dan *upload* ke *social media*. Intinya Anda bisa pamer penampilan baru Anda.

**DON'TS:**

- ✗ Mengenakan *outfit* yang tidak nyaman. Seperti terlalu ketat, terlalu terbuka, atau terlalu tebal. Kenyamanan bagi ibu hamil tetap lebih utama.
- ✗ Mengecat, mengeriting, dan meluruskan rambut sebaiknya ditunda dulu karena bahan kimia bisa membahayakan janin.



Saat ini saya sedang hamil anak ketiga dan lumayan banyak tantangannya dibandingkan kehamilan sebelumnya. Saat hamil pertama, saya lebih kuat dan jarang *mabok*. Bahkan sering jalan ke mana-mana. Sekarang, hampir setiap hari saya *morning sickness* dan bisa berlangsung seharian, lebih cepat merasa lemas terutama jika terlalu lama berdiri. Makan juga sulit, karena sensor pengecap saya jadi lebih sensitif, setelah makan selalu tertinggal rasa tidak enak di lidah. Tapi, saya berusaha untuk mencari cara mengatasi masalah-masalah itu. Misalnya, supaya *nggak* mual, saya sering *ngemil* dan menghirup *essential oil* kalau mencium bau yang *nggak* sedap. Saya juga berusaha menjaga kualitas tidur supaya stamina tetap kuat. Tidak lupa juga saya sempatkan *me time* meskipun sibuk bekerja, seperti membaca komik, nonton film, dan mendengarkan musik.

TRI PUSPITA, KONSULTAN IT



## IKUT KELAS GYM

Anda yang biasa berolahraga sebelum hamil tetap bisa aktif berolahraga di *gym* selama hamil. Sudah banyak kelas di pusat kebugaran yang dikhususkan untuk ibu hamil, di antaranya, yoga dan zumba. Menurut studi yang diterbitkan *Journal Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing Trusted Source*, selain lebih tenang, ibu hamil yang rutin melakukan yoga terbukti lebih siap dan terlatih untuk menjalani proses persalinan.

Latihan yang cukup aktif seperti Zumba, menurut **Kristina Pinto, Ed.D.**, ahli *fitness* asal Amerika bisa membantu mengurangi stres, memperlancar peredaran darah, dan memperkuat daya tahan tubuh ibu dalam persiapan kelahiran. Namun, ini dilakukan dengan aturan dan gerakan yang aman bagi ibu hamil.

### DOS:

- ✓ Cek ke dokter dulu sebelum melakukan olahraga untuk memastikan bahwa kondisi fisik Anda memungkinkan untuk mengikuti latihan.
- ✓ Olahraga cukup dilakukan 2-3 kali per minggu dengan waktu 30 menit saja.
- ✓ Pilih kelas latihan dan instruktur khusus ibu hamil yang paham gerakan yang aman.

### DON'TS:

- ✗ Melakukan gerakan yang terlalu ekstrem dan mengentak. Gerakan ini bisa membahayakan kehamilan.



## LIBATKAN KELUARGA

Inilah saatnya Anda bermanja-manja dengan keluarga dekat Anda, terutama suami. Jadikan Ayah sebagai partner sejati Anda dalam menjalani masa kehamilan ini. Selain Ayah, calon Kakek-Nenek, serta Om-Tante juga pasti ingin membantu Anda tetap terus sehat dan bahagia selama kehamilan. Coba dengarkan nasihat dan terima bala bantuan dari mereka. Berdasarkan survey yang dilakukan UCLA National Institute of Mental Health, AS, ibu hamil yang mendapat dukungan kuat dari keluarganya, kemungkinan mengalami stres cenderung rendah. Bahkan kedekatan keluarga ini juga menekan risiko seorang ibu mengalami depresi pascamelahirkan. ab



Untungnya, di kehamilan pertama ini, tidak terlalu banyak masalah yang mengganggu. Hanya napsu makan yang berkurang, karena gigi jadi lebih sensitif sejak hamil. Jadi, kalau makan makanan terlalu panas atau keras, gigi saya sakit. Biasanya, saya menyiasatinya dengan memilih makanan yang lembut, seperti lontong sebagai pengganti nasi, dan menghindari makanan yang butuh cara mengunyah ekstra. Nah, hal paling saya hindari selama hamil adalah lingkungan yang menularkan aura negatif. Seperti orang-orang yang suka mengeluarkan kalimat yang menyakitkan atau suka menakut-nakuti tentang masalah kehamilan. Saya takut jadi tertular pikiran-pikiran negatif. Sebaliknya, saya lebih suka mencari info cara menjaga kehamilan yang sehat di internet, tip yoga saat hamil, makanan sehat, dan kebiasaan baik untuk ibu hamil. Semua tip itu memberikan afirmasi positif ke diri saya.

**CITRA HANDINI, GURU**





# ASUPAN PENTING IBU HAMIL

CALON IBU, CERMATI 4 ZAT PENTING INI, YA.  
INI MERUPAKAN ASUPAN YANG WAJIB ANDA  
PENUHI SELAMA KEHAMILAN.

## ZAT BESI



### PENUHI ASUPAN ZAT BESI DENGAN:

Daging merah, sayuran, tahu, tempe, makanan laut, kacang-kacangan, kacang polong, dan kacang kedelai.

### TANDA-TANDA KURANG ASUPAN:

- Cepat lelah dan kurang bergairah
- Sakit kepala, wajah kerap pucat
- Mata berkunang-kunang, mudah pingsan
- Sistem kekebalan tubuh menurun
- Sering kesemutan di kaki
- Tubuh kurang bugar
- Kurang napsu makan
- Sulit konsentrasi dan mudah lupa

### RISIKO BAGI KEHAMILAN:

- Penyakit anemia zat besi
- Janin dan ibu mudah terkena infeksi
- Bayi lahir prematur dan berat badan rendah (BBLR)
- Pertumbuhan janin terhambat. Pada kasus defisiensi parah, menimbulkan gangguan perkembangan otak janin, sebab zat besi komponen penting bagi perkembangan otak janin
- Keguguran janin

Untuk penyerapan maksimal, **konsumsi makanan yang mengandung zat besi bersamaan dengan makanan yang mengandung sumber vitamin C.**

## ASAM FOLAT



### TANDA-TANDA KURANG ASUPAN:

- Sariawan
- Radang lidah
- Diare
- Gangguan pertumbuhan janin
- Mudah lelah
- Rambut berubah warna menjadi abu-abu

### PENUHI ASUPAN ASAM FOLAT DENGAN:

Brokoli, roti, susu, jeruk.

Kebutuhan asam folat calon ibu dan wanita usia subur adalah **400 mikrogram/hari, atau setara dua gelas susu.**



## KALSIUM

### TANDA-TANDA KURANG ASUPAN:

- Otot tegang, mudah kram
- Gusi berdarah
- Mudah merasa lelah
- Hb rendah
- Sakit kepala

### RISIKO BAGI KEHAMILAN:

- Tulang calon bunda mudah keropos
- Tulang janin tumbuh tidak sempurna
- Bayi terkena penyakit rakitis

### PENUHI ASUPAN KALSIUM DENGAN:

Susu dan produk olahannya, ikan teri, brokoli dan sayuran hijau, serta rumput laut.

**1.200 mg/hari adalah kebutuhan kalsium bunda hamil.** Lengkapi asupan kalsium dengan asupan vitamin D yang dikonsumsi bersamaan untuk penyerapan maksimal.

## VITAMIN B-1



### RISIKO BAGI KEHAMILAN:

- Anemia defisiensi vitamin B12
- Kelainan saraf pada janin
- Bayi lahir prematur

**37,1 % ibu hamil mengalami anemia,** ciri-cirinya kadar Hb < 11,0 gram/dL. Proporsi hampir sama: 36,4% ibu di perkotaan dan 37,8% ibu di pedesaan.

### TANDA-TANDA KURANG ASUPAN:

- Mudah lelah
- Sakit atau nyeri kepala
- Mudah lupa dan sulit berkonsentrasi
- Diare
- Nyeri sendi, tubuh mudah memar dan berdarah
- *Mood swing*

### PENUHI ASUPAN B-12 DENGAN:

Daging, susu dan telur, makanan laut. Sebagian besar sumber vitamin B12 berasal dari daging. Konsultasikan pada dokter untuk memperoleh suplemen bila Anda vegetarian.

# “Aku Ingin Ngobrol”

Penelitian Universitas Washington, AS, memperlihatkan, bayi sudah mempersiapkan diri untuk bicara sejak usia 7 bulan. Dalam penelitian yang diterbitkan Jurnal Proceedings of the National Academy of Sciences, mengatakan, area Broca dan Cerebellum di otak bayi lah yang berperan untuk meningkatkan kemampuan berbicaranya. Nah, untuk membantu mendorong kemampuannya ini, Anda bisa membantu dengan cara:

**\* Perhatikan dan dengarkan.**

Saat bayi bicara, beri perhatian (meski Anda tak paham). Respons dengan senyuman, tatapan mata, dan anggukkan kepala untuk menunjukkan Anda tertarik.

**\* Ajak mengobrol.** Sering-sering ajak bayi Anda mengobrol saat ia sedang bermain atau menjelang tidur.

**\* Bacakan buku cerita.**

Saat bercerita, tunjukkan gambar-gambar pada buku yang menarik.

**\* Perkenalkan benda-benda di sekitarnya.** Sebutkan nama dan jelaskan kegunaan dari benda-benda itu. Ini salah satu cara agar si kecil mengenal lingkungannya.



## Perhatikan Kebutuhan Kalori

Bayi berusia 7-12 bulan butuh asupan 650-900 kalori/hari. Susu formula atau ASI hanya bisa memberikan sekitar 400 kalori/hari. Sisanya bisa didapat dari menu MPASI. Misalnya:



**Pisang**  
25 kalori/ons

**Wortel**  
10 kalori/ons



**Ubi**  
26 kalori/ons

**Baby oatmeal**  
110 kalori/ons



**Kentang**  
27 kalori/ons



(www.healthychildren.org)

## INFO - TIP PRODUK

# bayi

Bayi sangat suka dinyanyikan lagu, meskipun dalam bahasa asing yang belum pernah mereka dengar sebelumnya.

Penelitian Universitas Toronto Mississauga, Kanada, membandingkan reaksi bayi berusia antara 7-10 bulan saat mendengarkan suara orang berpidato dan lagu asing. Hasilnya, meski lagu yang didengarkan berbahasa Turki atau Prancis, bayi tetap tenang mendengarkannya. Bahkan lebih tenang daripada mendengar suara orang berbicara dalam bahasa ibu mereka.

(www.mentalfloss.com)

## Ibu ternyata sangat sensitif terhadap tangisan bayi, meskipun yang menangis bukan bayinya!

Menurut para ahli dari New York University, AS, hal ini karena tubuh wanita yang baru melahirkan dan sedang menjalankan masa menyusui mengeluarkan hormon oksitosin dalam jumlah yang cukup banyak. Oksitosin (*cuddle hormone*) membuat para ibu ini langsung bereaksi ingin memeluk dan menenangkan bayi yang sedang menangis itu.

Peneliti dari the National Institutes of Health, AS, juga memperhatikan, kalau para ibu di Amerika, Eropa, Timur Tengah, dan Asia punya reaksi yang sama, yakni ikut merasa lega ketika bayi berhenti menangis.



Untuk bayi yang baru belajar merangkak dan berjalan, memakaikan sepatu yang aman dan melindungi kakinya sangatlah penting. Sepatu **Lined Plimsolls with Toe Cap** dari ZARA ini terbuat dari 100% katun yang memiliki *toe cap* yang terbuat dari karet untuk melindungi jari-jari kecil anak Anda dari benturan. Ada juga tali yang bisa disesuaikan agar sepatu *plimsolls* 'melekat' kuat alias tak mudah lepas. Paduan warna cokelat dan hitam yang netral sangat cocok dikenakan oleh anak laki-laki maupun perempuan. Harganya di gerai Zara Kids Rp499.900.



“Aku lebih menyukai tubuhku setelah punya anak. Mungkin agak aneh, tapi aku lebih merasa menjadi wanita. Aku merasa lebih seksi.”

(Reese Witherspoon, 43, aktris, produser, dan pengusaha)



**Bayi saya usia 7 bulan harus disunat karena fimosis. Apakah bayi saya akan rewel setelah disunat? Berapa lama proses penyembuhan luka sunat pada bayi?**

– Rori, Tangsel.

### Dr. Otty Mitha Sevianti, Sp. A

Tindakan operatif minor yang akan dijalani oleh ananda pasti sudah sesuai indikasi dan memenuhi persyaratan layak operasi. Faktor penyembuhan luka dipengaruhi oleh banyak hal seperti kadar gula darah, faktor pembekuan darah dan perawatan pasca tindakan. Rewel pada ananda biasanya terjadi karena rangsang nyeri pasca tindakan dan dapat diminimalisasi dengan pemberian obat pereda nyeri. Apabila perawatan pasca tindakan baik maka proses penyembuhan luka akan optimal.



**Bayi saya berumur 6 minggu. Kapan ia boleh digendong dengan *sling*? Sebaiknya menghadap ke mana? Wajah bayi menghadap ke luar, atau menghadap dada/perut ibu/ayahnya? Mohon penjelasannya.**

– Cici, Jakarta.

### Dr. Ariani Dewi Widodo, Sp.A

Ada bermacam-macam jenis *baby sling*. Gunakan *baby sling* yang memang dikhususkan untuk bayi baru lahir dan bayi kecil, dan ikuti petunjuk penggunaannya. Hati-hati *baby sling* dapat memiliki risiko menutup saluran napas bayi, terutama bayi berusia kurang dari 4 bulan. Selain itu, otot leher bayi masih sangat lemah dan kurang dapat mengontrol gerakan kepala. Jagalah jangan sampai bahan *sling* menekan hidung dan mulut bayi hingga tidak dapat bernapas. Apalagi bila *baby sling* membuat posisi bayi tertekuk. Hati-hati saat mengambil barang yang berada rendah atau di lantai, jangan menunduk melainkan tekuklah lutut Anda sehingga bayi tetap aman dan tidak jatuh dari *sling*. Cek berkala apakah ada robekan atau kerusakan pada *sling*.



FOTO SHUTTERSTOCK

# BAHAYA DI KAMAR ANAK

WASPADAI BEBERAPA HAL DI SEKITAR BOKS  
DAN KAMAR TIDUR BAYI!

**B**oks bayi seharusnya menjadi tempat teraman dan nyaman bagi bayi. Namun ada hal-hal yang mengancam di sekitar tempat tidur bayi. Apa saja?

## MAINAN GANTUNG

Objek yang bergerak, berwarna-warni, dan mengeluarkan bunyi-bunyian akan menarik perhatian bayi dan bisa menstimulasi perkembangannya. Tapi, pastikan Anda memasangnya dengan baik, agar tak berisiko terjatuh dan menimpa anak.

## KIPAS

Anda sebaiknya  
bayi. F  
berada  
menga

## SINAR MATAHARI

Tempatkan boks di area yang mendapat cukup cahaya matahari pagi. Tetapi jangan letakkan terlalu dekat jendela. Silau, bunda!



## BANTALAN & GULING BAYI

Bentuk, motif, dan warna bantal di boks bayi memang menggemaskan. Selain itu, beberapa orang menganggap bantal boks sebagai pengaman agar bayi tak terbentur atau terjebak di antara pagar boks. Sayangnya, penelitian AAP menunjukkan hal sebaliknya. Bantal pagar dan bantal guling bayi justru bisa menyebabkan kematian mendadak pada bayi (*sudden infant death syndrome* dan SIDS), karena wajah bayi bisa terbenam lama di bantal atau terjatuh tali-tali bantal.

Menurut American Academy Pediatric (AAP), bayi cenderung tak terlalu kuat ketika mengantukkan kepalanya ke boks. Jadi, Anda tak wajib memasang bantal di sekitar pagar boks bayi.

### TIP

Bantal boks bayi bisa didaur ulang menjadi pajangan dinding, bantal kursi tamu, atau bantal penghangat kaki untuk tidur.

## KIPAS ATAU PENDINGIN

Anda mungkin perlu mengontrol suhu kamar agar lebih sejuk dengan menyediakan kipas atau pendingin di kamar bayi. Perhatikan peletakkannya. Jangan letakkan boks tepat berada di bawah aliran AC atau kipas, saat Anda sedang tak mengawasinya, si kecil kedinginan.

## RESIDU ROKOK

Bunda pasti pernah mendengar risiko perokok pasif, kan? Menurut jurnal kesehatan, perokok pasif memiliki risiko kesehatan lebih besar daripada orang yang merokok. Rupanya, residu asap rokok yang tertinggal di rambut, baju, dan kulit perokok akan membawa 100 lebih karsinogen (zat kimia beracun yang menyebabkan kanker) ke manapun ia pergi, termasuk ke kamar bayi.

Oleh karena itu, jika Anda atau pasangan baru saja mengunjungi tempat yang penuh asap rokok, sesampainya di rumah jangan langsung ke kamar bayi maupun berada di dekat ranjang bayi. Cuci tangan atau mandilah terlebih dahulu sebelum mendekati buah hati Anda.





**A**pa pun akan ibu lakukan agar si buah hati tumbuh sehat dan cerdas.

Mulai dari memberi stimulasi yang tepat hingga makanan bergizi optimal. Iya, kan? Semua itu ibu berikan sejak si kecil masih di dalam kandungan. Ya, pertumbuhan otak tercepat terjadi saat si kecil masih dalam kandungan, yaitu pada trimester ketiga hingga 5-6 bulan pertama kelahirannya.

Pada masa itu, pembelahan sel-sel otak terjadi dengan pesat. Kemudian seiring pertambahan usianya, pembelahan sel otak akan melambat, dan seterusnya hanya akan terjadi pembesaran sel-sel otak saja.

Nah, salah satu dari sekian banyak nutrisi berguna untuk otak, lemak merupakan komponen utama yang membentuk sel-sel di dalam otak. Tapi bukan berarti si kecil hanya membutuhkan lemak saja. Asupan gizi mikro lainnya juga dibutuhkan, misalnya vitamin dan mineral. Keduanya membantu meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak.



# Hidangan Spesial Untuk Otak Si Kecil

Yuk, kenali aneka zat gizi spesial untuk otak anak.

### LA (*Linoleic Acid*) & ALA (*Alpha Linolenic Acid*)

LA -lebih sering dikenal sebagai asam lemak omega-6- merupakan asam lemak tak jenuh yang dapat membantu tubuh membentuk asam amino yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan otak manusia. Sedangkan ALA atau asam lemak omega-3, dapat membantu mencegah rusaknya membran sel di dalam otak.

**Sumber:** Sumber LA terbanyak ada pada minyak nabati. Sedangkan ALA bisa ditemukan di **daun-daunan, minyak biji-bijian, dan minyak ikan** (terutama ikan yang hidup di perairan dalam dan dingin).

LA tidak diproduksi tubuh dan hanya bisa didapat melalui makanan

MAKANAN BERGIZI TINGGI  
TAK HANYA MEMBANTU  
MENINGKATKAN  
PERTUMBUHAN FISIK ANAK,  
TAPI JUGA FUNGSI OTAKNYA.

### KOLIN

Kolin atau lesitin merupakan zat gizi penting dalam meningkatkan fungsi memori otak dan berperan dalam pembentukan membran sel untuk penyampaian sinyal di dalam sistem saraf. Kolin dapat meningkatkan ukuran dan jumlah neuron (sel otak) yang membuat anak-anak lebih mudah belajar dan membantunya mempertahankan apa yang ia pelajari. Kebutuhan kolin sangat tinggi pada masa pertumbuhan dan mungkin melebihi jumlah yang diproduksi sendiri oleh tubuh. Oleh sebab itu, penting untuk memenuhinya dari sumber makanan.

**Sumber:** Susu, telur, hati, kacang kedelai, havermout, kembang kol, kol, dan kacang tanah. Kebutuhan kolin pada anak 200-375 mg/hari.



sebagai gambaran, 1 butir telur berukuran besar mengandung 126 mg kolin

### DHA (*Docosahexaenoic Acid*)

DHA merupakan salah satu bentuk turunan dari asam lemak omega 3 dan merupakan komponen utama dalam pembentukan otak. DHA dapat diproduksi sendiri oleh tubuh berkat asupan makanan sumber asam lemak omega 3. Namun demikian, produksi DHA yang dihasilkan sendiri oleh tubuh tidak begitu efisien, sehingga perlu ditambah dari makanan sumber DHA. DHA membantu pembentukan jaringan saraf, perkembangan sensori, kognitif, dan sistem saraf motorik selama masa pertumbuhan otak.



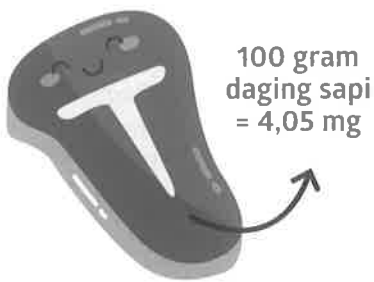
**Sumber:** Beberapa jenis ikan yang mengandung lemak, seperti **ikan kembung, salmon, sarden, juga bayam dan susu**. Jika berat badan si kecil 10 kg, misalnya, maka ia membutuhkan sekitar 20 gram DHA per hari.

## ZAT BESI

Zat besi membantu anak untuk terus berenergi dan berkonsentrasi saat belajar atau bermain. Kadar zat besi dalam darah akan meningkat selama pertumbuhan hingga dewasa. Kekurangan zat besi juga berdampak negatif pada otak, terutama terhadap fungsi sistem neurotransmitter atau pengantar saraf. Akibatnya, daya konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar bisa terganggu. Dan kekurangan zat besi pada otak di masa pertumbuhan tidak dapat tergantikan setelah dewasa.

**Sumber:** Daging sapi, ayam, ikan, telur, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan sereal.

Pada anak usia 1-9 tahun dibutuhkan 8 zat besi 10 mg/hari.



100 gram daging sapi = 4,05 mg

## VITAMIN B6 & B12

Vitamin B6 membantu meningkatkan memori dan kemampuan otak memproses informasi pada tingkat yang lebih cepat. Sedangkan vitamin B12 terbukti dapat memperbaiki serat saraf otak dan menjaga kadar *homocysteine* dalam darah pada tingkat yang sehat.

**Sumber:**

Sumber vitamin B6 bisa ditemui di ikan tuna dan telur

Vitamin B12 bisa ditemukan pada daging sapi, hati, ikan, dan kerang.



## SENG

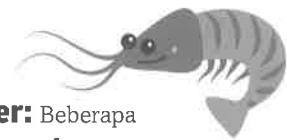
Konsentrasi seng dalam otak terbanyak ditemukan pada neuron yang dapat mengontrol fungsi belajar dan daya ingat. Sehingga, seng sangat baik dalam membantu memelihara daya ingat anak ketika belajar dan bermain.



**Sumber:** Daging, hati, kerang, telur, sereal, dan kacang-kacangan.

## YODIUM

Yodium ada di dalam tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit, kurang lebih 0,00004% dari berat badan anak. Sedangkan kebutuhan harian sekitar 90-120 mcg. Sebagian besar yodium ada di dalam kelenjar tiroid yang digunakan untuk membentuk hormon tiroksin yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan anak, perkembangan fisik, mengatur suhu tubuh, pembentukan sel darah merah, fungsi otot dan saraf. Kekurangan yodium bisa menyebabkan menurunnya kemampuan belajar anak.



**Sumber:** Beberapa jenis ikan, udang, dan kerang.

Pada saat lahir, berat otak bayi mencapai 1/4 berat otak dewasa, namun jumlah selnya sudah mencapai 2/3 jumlah sel otak orang dewasa. Itu sebabnya, makanan untuk otaknya sudah mulai diberikan jauh sebelum si kecil hadir di dunia ini.

makanan favorit bayi

# KACANG POLONG

TEKSTURNYA LEMBUT DAN RASANYA MANIS,  
COCOK DIJADIKAN PELENGKAP MAKANAN BERAT.

**KACANG POLONG** mengandung beta karoten, vitamin C, folat, omega-3, serta kaya protein dan serat.

Lelehkan 1 sendok makan margarin di wajan kecil, masukkan 1 sendok teh tepung terigu dan tuang 100 ml kaldu sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga tercampur rata.

Masukkan 25 g kacang polong segar, 25 g hati ayam cincang halus, dan 25 g tomat, didihkan sambil diaduk hingga bahan matang dan kental. Haluskan menggunakan blender. Hidangkan.

Untuk 2 porsi

**6-9 BULAN  
SUP POLONG  
LEZAT**

Cuci bersih 50 g beras. Rebus beras dalam 250 ml air tambahkan 50 g daging ayam giling sambil di aduk hingga matang dan kental

Masukkan 50 g tomat cincang, 50 g kacang polong cincang dan 1 sendok makan margarin. Aduk dan masak kembali hingga semua matang, angkat. Sajikan hangat.

Untuk 2 porsi

**9-12 BULAN  
BUBUR ATOM**

# PULANG, YUK, NAK!

ANDA DAN BAYI SUDAH  
BISA MENINGGALKAN  
RUMAH SAKIT BERSALIN.  
APAKAH ANDA SUDAH SIAP?

**J**ika pihak rumah sakit menyatakan Anda dan bayi sudah boleh pulang, itu artinya pemeriksaan terakhir –yang dilakukan secara kolaboratif antara dokter kandungan yang menangani ibu dengan dokter spesialis anak yang menangani bayi- menunjukkan hasil yang baik.



SUMBER DOK. PRANAGROUP. FOTO: SHUTTERSTOCK

## → PADA IBU

- ✓ Kondisi umum yang meliputi tanda-tanda vital seperti tekanan darah, suhu, nadi, serta respirasi dan kesadaran baik.
- ✓ Hasil pemeriksaan laboratorium seperti kadar Hemoglobin atau Hb, jumlah lekosit, dan protein urin normal. Artinya, tidak terjadi infeksi dan masalah kesehatan lain, misalnya eklampsia.
- ✓ Perdarahan setelah bersalin normal dengan volume 3-4 pembalut per hari.
- ✓ Involusi atau kembalinya rahim ke ukuran semula berjalan baik. Ditandai perut mengempis dan ibu mengalami kontraksi ringan dengan nyeri setelah persalinan yang bisa dilalui.
- ✓ Ibu sudah bisa menyusui dan tidak mastitis atau radang payudara.
- ✓ Pada persalinan normal, bekas jahitan perineum kering, bersih, tak ada perdarahan. Pada persalinan sesar, bekas luka operasi kering, tak ada perdarahan dan infeksi, dan ibu sudah bisa bergerak.

## → ADMINISTRASI RAPI

**Tunaikan kewajiban pembayaran biaya persalinan.** Lengkapi kuitansi resmi dari RS.

**Minta *print-out detail*** seluruh komponen biaya tagihan RS untuk memastikan akurasi agar Anda tak membayar lebih dari semestinya.

**Minta surat-surat**, seperti hasil pemeriksaan laboratorium, kartu golongan darah, Buku Kesehatan Ibu dan Bayi, Surat keterangan lahir untuk mengurus akter kelahiran, dan jadwal kontrol ibu dan bayi selanjutnya.

Pada kasus bayi prematur yang sudah boleh rawat jalan, prosedur membawa pulang harus mendapat perhatian khusus. Konsultasikan ke dokter beberapa hal ini:


- Perlukah menyewa inkubator di rumah bagi bayi prematur yang kondisinya sudah stabil tapi berat badannya masih kurang?
- Perlukah dilakukan Metode Kangguru di rumah untuk bayi dengan berat badan lahir kurang?
- Seberapa besar risiko bayi dari NICU untuk kembali ke rumah sakit akibat dehidrasi, infeksi saluran pernapasan atas, komplikasi, dan sulit tidur?
- Apakah pulang mesti menggunakan ambulans?

## → PADA BAYI

- ✓ Kondisi umum baik, APGAR *score* baik, refleks-refleks normal.
- ✓ Berat badan bayi saat lahir normal 2.500-4.000 gram.
- ✓ Tanda-tanda vital dan hasil pemeriksaan laboratorium normal.
- ✓ Refleks menyusu baik, bayi sudah bisa menyusu.
- ✓ Bayi sudah mendapat obat tetes mata, injeksi vitamin K, dan imunisasi Hb-O.

## → PERSIAPAN DI RUMAH

Pastikan rumah siap menyambut penghuni baru!

- ✓ Kamar bayi tak bau cat, bersih, ventilasi baik dengan suhu sekitar 22°C.
- ✓ Tersedia pakaian bayi yang bersih, perlengkapan mandi, perlengkapan kesehatan (termometer, kasa, steril, antiseptik), dan perlengkapan menyusui (*nursing apron*, pompa ASI, botol penyimpanan ASI perah, bantal menyusui).
- ✓ Stok makanan sehat untuk ibu setidaknya untuk 1 pekan, seperti buah, sayuran potong, susu, yogurt, kacang-kacangan.
- ✓ Ada *support team* seperti ART, pengasuh bayi, atau kerabat yang bisa membantu ibu mengurus bayi.
- ✓ Menetapkan jumlah tamu dan lama kunjungan dalam sehari agar ibu bisa istirahat dan menghindari bayi rewel akibat suasana ramai.
- ✓ Simpan nomor penting, seperti dokter kandungan, dokter anak, bidan, konsultan laktasi, jasa perawatan nifas/pijat, makanan pesan antar, jasa kurir, dan layanan taksi. 

# BINTANG KECIL

APA PUN BINTANGNYA, SI KECIL PERLU BIMBINGAN  
UNTUK MEMAKSIMALKAN POTENSINYA

OLEH IMMANUELLA RACHMANI

## ARIES

21 MARET - 19 APRIL

Masa konsepsi: 25 Juni - 15 Juli



Bayi Aries cenderung pendiam, butuh perhatian penuh, terutama dari orang

tua favoritnya. Sebagai simbol maskulin, anak Aries sangat menyukai ayahnya. Begitu menemukan bakatnya, ia akan suka tampil, aktif, energetik, serta *accident prone*, kepalanya sering benjol. Soal makan, dia *picky*. Pintar-pintarlah mengolah menu, karena ia bisa makan makanan yang sama selama sehari-hari.

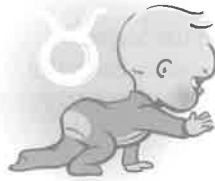
**Waktu bermain:** Pikirannya terstruktur, berikan ia *puzzle*. Anak laki-laki Aries kasar, dia perlu *soft toys* untuk dipukul-pukul. Serta bergerak cepat, berikan mobil-mobilan yang menggunakan mesin seperti mobil balap, dengan warna kesukaannya: merah. Anak perempuan Aries menyukai permainan *dress up*. Berikan baju, *face paint* atau *make up*-nya sendiri. Kalau tidak, dia akan mengganggu meja rias ibu. Mereka temperamental dan mandiri, jadi berikan waktu untuk menyendiri, jangan paksa bermain bersama anak lain kalau sedang tidak *mood*, juga cenderung *bossy*, suka memimpin, dan mengatur. Berikan teman yang usianya lebih tua, agar belajar bersenang-senang.

**Tip pengasuhan:** Anak Aries kompetitif, senang mendapat hadiah. Berilah hadiah saat dia mencapai sesuatu yang hebat. Dia mudah mengamuk bila kemauannya tidak dituruti. Ajarkan dia untuk menerima kata 'tidak' sedini mungkin. Dia anak yang protektif terhadap saudaranya. Ingatkan selalu bahwa dia bukan bos.

## TAURUS

20 APRIL - 20 MEI

Masa konsepsi: 25 Juli - 15 Agustus



Bayi Taurus bisa tidur dalam segala kondisi. Anak Taurus mengikuti indranya. Jadi saat lapar, lelah, atau ingin bermain, Anda harus siap. Senang menjerit dan berteriak untuk mendapat perhatian. Secara umum dia anak manis dan santai. Kelucuannya

yang menggemaskan, bisa memenangkan kontes bayi paling lucu. Dia senang berdandan, dan penampilannya selalu rapi, tetapi sekaligus berantakan. Karena suka menendang, berikan mainan lembut dalam warna hitam dan biru.

**Waktu bermain:** Anak Taurus banyak polah, jadi ajak dia ke lapangan. Kelak, sertakan dia dalam klub olah raga. Memiliki kecerdasan musikal dan suka menyanyi, sediakan alat musik perkusi mainan. Berorientasi keluarga dan posesif, dia akan sangat senang bermain bersama saudaranya. Kalau ia anak tunggal, sering-sering *playdate*.

**Tip pengasuhan:** Ia sangat suka menendang dan menonjok, serta keras kepala. Ajarkan untuk tidak memukul, jangan menertawainya saat ia memukul, dan jelaskan bahwa kelakuannya bisa melukai. Ia akan merasa sangat dihargai jika dilibatkan dalam urusan rumah. Jangan pernah memberinya empeng, karena akan sangat sulit melepaskannya.

## GEMINI

21 MEI - 20 JUNI

Masa konsepsi: 25 Agustus - 15 September



Selamat! Anda memiliki Einstein kecil. Bayi Gemini lahir jenius, memiliki bakat musik, pintar bicara, dan lebih dulu membaca dibanding anak seusianya. Rasa ingin tahunya tinggi. Buatkan

pengaman ekstra karena bayi Gemini senang bereksplorasi. Jangan kaget kalau anak ini kelak suka bicara sendiri, dan menciptakan teman imajiner.

**Waktu bermain:** Hati-hati, bayi Gemini sangat mungkin kecanduan *game*. Berikan ia mainan alat musik, *scientific toy*, dan belajar bahasa asing. Dia sangat senang berada di antara banyak orang.

**Tip pengasuhan:** Bersiaplah dengan jawaban rasional untuk semua pertanyaannya. Ia merespons dengan baik jawaban-jawaban logis. Orang tua yang konsisten dan kompak, memberi ruang yang aman bagi tumbuh kembangnya. Sebaliknya, orang tua yang tidak konsisten akan melumpuhkan kemampuan analisisnya, sehingga ia takut melakukan apa pun. Arahkan kekuatan verbalnya dan dorong dia untuk mengatakan kebenaran, bukan *white lies*.



## CANCER

21 JUNI – 22 JULI

Masa konsepsi:

25 September – 25 Oktober

Cancer adalah simbol relasi ibu dan anak, sehingga mereka sangat kuat dipengaruhi oleh energi ibu. Siapa pun yang menjadi pengasuhnya, ia akan merasa nyaman. Anak Cancer sangat *moody* dan sering menangis sewaktu bayi. Ia *emotional eater* dan selalu merasa cemas saat makan. Dia pemalu berada di antara orang-orang dan akan menjerit bila didekati orang tak dikenal. Di sisi lain, mereka sopan di tempat umum dan sangat suka *fashion*.

**Waktu bermain:** Berikan boneka, atau binatang untuk dirawat. Pastikan Anda memilih binatang yang bisa disayang-sayang dan dipeluk. Waktu makan adalah waktu yang dia sukai. Libatkan si kecil saat menata meja, mencuci peralatan makan. Mereka memiliki jiwa seni dan pemikir, suka menggambar, dan membuat kolase. Buku-buku bergambar dapat membantunya belajar membaca. Beri kesempatan mendekorasi kamarnya sendiri dan memiliki sarang yang nyaman untuk membuatnya merasa aman. Beri waktu untuk sendiri, karena dia perlu *retreat* untuk tetap terpusat. Jangan paksa dia berteman bila tidak ingin.

**Tip pengasuhan:** Rumah yang tenang dan stabil penting untuk kesejahteraan emosi anak Cancer. Jangan bertengkar di depannya karena ia bisa menyalahkan dirinya. Dia akan segera memimpin bila sudah merasa nyaman berteman. Ia *bossy* sebagai kamuflase bagi rasa malunya. Dorong dia untuk bekerja dalam tim dan belajar berkompromi. Jangan dianggap tidak perlu apa pun karena ia pendiam. Ia tidak mengungkapkan kebutuhannya, akibatnya di masa remaja ia tampak canggung dan aneh. Sering-seringlah mengajaknya mengobrol.



## LEO

23 JULI – 22 AGUSTUS

Masa konsepsi:

25 Oktober – 15 November

Bayi leo umumnya bahagia, dan murah senyum, tetapi dia juga pembuat drama. Senang bermain *board game*, boneka, berkejaran dengan anjing, dan bermain dengan komputer. Selama ia dibebaskan berkreasi, ia akan bahagia. Menyukai warna-warna terang dan bunyi-bunyian. Jangan membeli terlalu banyak mainan yang berbunyi, karena akan membuat Anda migren. Membuatnya tidur tidak sulit. Ia punya banyak energi untuk dibakar, menghabiskan sisa malamnya untuk menyanyi dan ngobrol. Ikutkan dia di kelas-kelas drama, menari, gimnastik, untuk menyalurkan bakat seni panggungnya agar produktif.

**Waktu bermain:** Sediakan sekotak besar baju-baju karena ia suka bermain peran. Ia seorang avonturir, sediakan *back pack* untuk membawa mainannya. Jangan lupa beri dia binatang peliharaan, karena dia adalah raja rimba. Anak kucing atau anak anjing cocok untuk Leo kecil, karena ia butuh afeksi. Memberinya kesempatan bermain bersama teman akan menumbuhkan bakat alami kepemimpinannya.

**Tip pengasuhan:** Jangan bebani dia untuk menjadi juara. Secara alami, Leo punya dorongan untuk menjadi yang terbaik. Lebih baik mengajarnya menjadi pemain yang baik daripada peraih emas. Kembangkan bakat artistiknya. Ia senang melukisi kamarnya, juga pakaiannya. Anda punya seorang desainer masa depan. Jangan lupa beri pujian untuk setiap pencapaian yang dia dapat dari kerja keras. Ia senang diperhatikan. Bila dia menangis, segeralah berada di sisinya.



## VIRGO

23 AGUSTUS – 22 SEPTEMBER

Masa konsepsi:

25 November – 15 Desember

Bayi Virgo tahu apa yang dia suka dan Anda harus tahu apa yang dia tidak suka, terutama soal makanan. Karena ia diatur oleh perutnya, ia harus diet atau menjadi pemilih. Menyukai keteraturan, dia terobsesi dengan kerapian, lingkungannya simpel tanpa banyak barang. Musik lembut dan dinding kamar berwarna putih akan membuatnya tenang. Dia akan lebih cepat bicara dan dapat membaca. Meski tampak polos, di saat besar ia membangun kenakalannya.

**Waktu bermain:** Virgo adalah penolong, dan senang bila dibutuhkan. Tampak pendiam tapi cerewet, perlu banyak

teman untuk mendengarkan ide-idenya. Ia harus berteman dengan anak yang lebih besar, dan orang dewasa. Dia akan *bossy* bila bersama anak yang lebih muda, kritis, dan tukang mengadu. Berikan *puzzle* dan buku. Agar tidak berulah, alihkan dengan memberinya bahan-bahan untuk membuat kerajinan tangan. Dia akan diam berjam-jam.

**Tip pengasuhan:** Jangan biarkan ia terlalu lama nonton TV. Dia cepat belajar dari mengamati, lebih baik sediakan film DVD yang baik. Dia anak yang perfeksionistis, dan bersikap keras terhadap dirinya sendiri. Beritahu dia bahwa sesekali salah itu tidak masalah, dan tidak perlu menyembunyikan persoalan dari Anda. Memasukkannya ke *playgroup* akan membuatnya senang karena pikirannya sangat aktif. Anak Anda sangat pintar, tahu cara membuat Anda bingung dengan cerita panjang lebar untuk membuat alasan. Buat aturan di atas kertas, tempelkan di suatu tempat yang dapat dia baca –tanpa protes.





## LIBRA

23 SEPTEMBER – 22 OKTOBER

Masa konsepsi:

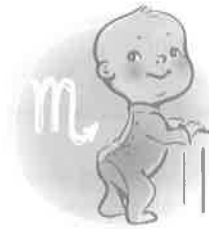
25 Desember – 15 Januari

Siapkan kamera, dia akan segera tersenyum dan memamerkan lesung pipitnya. Dia juga suka mengoceh pada

siapa saja yang memerhatikannya. Aturan 'jangan bicara dengan orang asing,' tak berlaku baginya. Libra sangat menghargai perkawinan, sehingga perceraian atau kehilangan orang tua bisa membuatnya sangat sedih. Dia harus selalu diyakinkan bahwa dia dicintai, karena tanpa itu ia akan berulah. Dilambangkan timbangan, anak Libra sangat peka dengan yang baik dan buruk. Keseimbangan dan harmoni sudah menjadi bagian dirinya.

**Waktu bermain:** Libra senang membuat segala sesuatu jadi cantik. Ia tidak pelit dan mau berbagi dengan teman bermainnya. Anak perempuan libra senang mendandani kamarnya dan bonekanya. Bersiaplah mengeringkan air matanya saat ia mendapati bahwa tidak semua orang sepakat dengan falsafah 'punyaku adalah punyamu.' Libra senang pesta dan acara spesial. Merencanakan pesta ulang tahun bisa dia jadikan bahan omongan selama berbulan-bulan. Mainkan musik, dia akan tersenyum, dan mainan yang dia sukai adalah mainan yang mengeluarkan lagu.

**Tip pengasuhan:** Tangisan yang sering Anda dengar adalah "Enggak adil!" Tanyakan padanya mengapa ia merasa begitu. Obrolan yang rasional akan memberinya pemahaman mengapa peraturan harus ditegakkan. Manajemen waktu adalah masalah bagi Libra. Ia tidak akan berhenti bermain atau bergaul. Karena menyukai perlakuan khusus, sistem *reward* akan membuatnya belajar dengan baik. Berikan penghargaan hanya bila ia sudah melakukan yang terbaik.



## SCORPIO

23 OKTOBER

– 21 NOVEMBER

Masa konsepsi:

25 Januari – 15 Februari

Bayi Scorpio lahir membawa banyak bakat

dan sikap yang sesuai. Ia cenderung introvert, lebih senang bermain sendiri selama berjam-jam, bisa berteman dengan satu orang saja. Anak yang sangat peka, tetapi sering mengabaikan perasaannya sendiri. Bila si kecil Anda tidak mau bicara, duduklah bersamanya, bicaralah, tanya padanya apa yang dia alami.

**Waktu bermain:** Bakatnya yang terutama di bidang musik. Mulailah sejak kecil memberinya alat musik mainan, dan peralatan kerajinan tangan agar ia bisa menghibur dirinya. Ia suka bersaing, beri kesempatan untuk ikut lomba. Beri baju-baju yang bisa dia padu padankan. Anak perempuan scorpio adalah *fashionista*, dan bisa sangat rewel bila pakaian mereka kotor. Ia menyukai olah raga air seperti berenang, menyelam, dan berperahu. Ajarkan berenang sedini mungkin. Intuisinya tinggi, ia mudah dipengaruhi energi orang lain. Tak perlu didorong untuk bermain dalam tim bila ia tidak mau, karena ia akan berteman dengan caranya sendiri.

**Tip pengasuhan:** Beri waktu khusus untuk kalajengking kecil Anda. Ia pencemburu bahkan pada saudara kandungnya pun. Ia pintar, jadi jangan memanipulasinya seolah-olah ia yang paling disayang. Ingatannya yang kuat bisa mengingat detail masa kecilnya. Buatlah lingkungan rumah setenang mungkin, untuk menghindari pengeluaran ekstra untuk terapi saat remaja kelak. Ia akan lebih sering berkata, "Ini punyaku!" dibanding anak lain seusianya. Beri pujian bila ia dapat berteman.



## SAGITARIUS

22 NOVEMBER –

21 DESEMBER

Masa konsepsi:

25 Februari – 15 Maret

Siapkan *stroller*, dan ajak dia pergi. Ia senang *traveling*, dan selalu siap ke mana saja,

berhari-hari. Anak yang ramah ini akan senang menemukan sesuatu yang baru. Mandiri dan ketrampilannya akan tumbuh bila berada di antara anak sebayanya. Mengawasi-nya sepanjang hari dan mengkhawatirkannya akan membuatnya tidak nyaman. Beri jarak, tapi sesekali dicek. Bak pasir akan membuatnya tahan berjam-jam bermain bersama teman sebayanya. Ia juga senang belajar, beri dia banyak buku dan mainan edukatif.

**Waktu bermain:** Menyukai permainan *outdoor* dan bermain kotor. Lupakan bajunya yang kotor. Dia menyukai *camping*, jiwa bebasnya tidak suka diatur, bermain bebas, dan mendapat manfaat dari permainan yang terarah. Penyayang binatang ini sangat 'mengabdikan' pada binatang kesayangannya, yaitu anjing dan kuda. Berikan buku tentang binatang.

**Tip pengasuhan:** Jangan pernah bohongi anak Sagittarius. Dia akan mudah hilang rasa percaya dan respek pada Anda bila Anda berbohong. Beritahukan aturan dan batasan sejak awal, dan bersikaplah konsisten dengan aturan itu. Libatkan dia untuk memecahkan masalah, dia akan senang memberi masukan, dan Anda akan terkejut dengan solusinya yang brilian. Jangan minta ia untuk duduk tenang dalam waktu lama, karena ia tidak akan sabar meski ia menghadapi *game computer*. Kalau kadang-kadang ia menjerit di jam tidur malamnya, ia memang perlu menangis sendiri untuk memutus siklus, dan kembali tidur.



ek  
Ar  
pe  
sel  
de  
tid  
**Wa**  
ber  
di a  
sela  
sen.  
pura  
yang  
imag  
men  
Beri  
**Tip**  
mun  
doro  
mem  
Ingat  
lagi,  
hati /  
segal

sayu, t  
berlan  
cerdas  
kekaya  
dimain  
yang ti  
dengan  
**Waktu**  
lem, da  
mengar  
berenar  
dewasa.



## CAPRICORN

22 DESEMBER  
- 19 JANUARI  
**Masa konsepsi:**  
25 Maret - 15 April

Berjiwa tua, bayi  
Anda lahir dengan

ekspresi yang datar. Mudah mengikuti aturan, anak Anda sangat membanggakan. Lahir membawa sifat perfeksionis. Sedini mungkin, ajak dia bergaul dengan sebanyak mungkin orang, karena ia punya ikatan dengan teman masa kecilnya. Kondisi rumah yang tidak teratur akan membuatnya menjadi penyendiri.

**Waktu bermain:** Ia suka bermain di lapangan dan berlari-larian bersama teman-teman, cepat populer di antara teman sebaya. Pemimpin alami, dia akan selalu dijadikan pemimpin. Anak yang ambisius, ia senang bekerja sama dengan ibu dan ayahnya atau pura-pura punya kesibukan sendiri. Berikan mainan yang membuatnya sibuk sendiri untuk mengasah imajinasinya. Kesenangannya akan keteraturan menjadikannya *drummer* dan pemain bas yang mahir. Berikan alat musik, Anda akan menikmatinya.

**Tip pengasuhan:** Jelaskan aturan sejelasa mungkin. Anak Anda takut berbuat salah dan butuh dorongan untuk dibiarkan kalah. Jangan pernah memperlukukannya saat ia membuat kesalahan. Ingatkan selalu, "*Bila belum berhasil sekarang, coba lagi, coba lagi.*" Penampilan sangat penting bagi buah hati Anda. Ajarkan dia untuk menerima teman dari segala kalangan.



## AQUARIUS

20 JANUARI - 18 FEBRUARI  
**Masa konsepsi:**  
25 April - 15 Mei

Anak jenius ini sangat tegas, semua harus *match*. Sedini mungkin, masukkan dia dalam kelompok anak

seusianya, karena dia senang berada di antara banyak teman. Dia agak eksentrik, mengejutkan Anda dengan kebiasaan berkomentar. Ia bisa menikmati pertunjukan, akan rewel hanya bila Anda mengusik keanehannya. Sayang pada saudara kandungnya, ia tidak suka melihat orang lain diperlakukan tidak adil.

**Waktu bermain:** Senang bekerja dalam tim, olah raga yang ia suka adalah softball dan sepak bola. Ia juga menyukai fiksi ilmiah. Ajarkan trik sulap dan *game* computer. Sesering mungkin mengajaknya bermain di lapangan, karena ia butuh pertandingan, memanjat, melompat, berteriak, dan tertawa liar. Siapkan saja P3K, karena dia akan sering terluka. Bermain dengan binatang semacam anak anjing atau anak kambing akan membuatnya gembira karena ia suka teman berkaki empat, dan akan sangat sedih bila temannya ini mati. Jelaskan sejak awal bahwa teman kaki empatnya suatu saat akan mati.

**Tip pengasuhan:** Dia akan cepat disukai teman dan sangat pintar. Carikan sekolah alternatif dengan tingkat kecerdasan yang sama. Jangan bicara dengan bahasa bayi padanya meski masih bayi. Ia akan tidak menyukai Anda dan akan rewel. Ia menyukai hal-hal yang melampaui usianya, ajak dia ngobrol soal masa depan. Misalnya, kalau nilai rapormu bagus, kamu akan mendapat sepeda. Anak Anda harus paham konsekuensi bila melanggar aturan. Bila Anda tidak konsisten, ia tidak menghormati Anda dan melengos saat Anda bicara.



## PISCES

19 FEBRUARI - 20 MARET  
**Masa konsepsi:**  
25 Mei - 15 Juni

Berjiwa tua, lahir bijaksana, dan paham betul dirinya. Matanya

sayu, tetapi mereka melihat segala sesuatu yang sedang berlangsung. Mungkin itu sebabnya anak-anak Pisces cerdas di bidang *visual art, engineer*, dan fotografer. Dengan kekayaan imajinasinya akan membuat permainan untuk dimainkan bersama, tetapi ia merasa terluka bila ada anak yang tidak mau bergabung. Jika ada tekanan di rumah atau dengan teman sebaya, ia akan menjadi *bully*.

**Waktu bermain:** Limpahi dengan kertas warna, gunting, lem, dan kamera digital. Dia menikmati olah raga yang mengandalkan kekuatan kaki semacam *skate*, menari, berenang, dan sepak bola. Banyak bergaul dengan orang dewasa, anak perempuan Pisces akan menjadi induk ayam

atau penyendiri. Masukkan ke kelompok bermain agar segera bergabung dengan teman sebaya. Ia suka mencium aroma cokelat atau pai apel karena membuatnya tenang. Ajak dia memasak.

**Tip pengasuhan:** Anak Anda yang peka ini bisa dibingungkan oleh emosinya yang kuat. Buatlah peraturan yang jelas dan konsisten agar anak Anda merasa aman dan bisa mengendalikan diri. Buat aturan keluarga yang bisa dia ingat, dan Anda harus menaatinya. Bila tidak, si kecil Anda akan kehilangan respek terhadap Anda. Awasi waktu menonton TV, karena TV akan membatasi imajinasinya. Ingatkan dia agar tidak bicara dengan orang asing. Biarkan ia menjadi anak. Saat Anda sedih, anak ini akan segera menghibur. Bertanggungjawablah pada emosi Anda sendiri, agar anak Anda tidak tumbuh dewasa sebelum waktu. Jangan permalukan anak Anda karena perasaannya atau karena perilakunya. Di usia remaja ia akan mengingat semua peristiwa memalukan itu dan mengembangkan gangguan makan.



# AMAN MAIN AIR

AIR ADALAH HABITAT BAYI SAAT IA DI DALAM RAHIM.  
WAJAR BILA BAYI SANGAT SUKA MAIN AIR.

OLEH PRIMA SOERATNO/IMMANUELLA RACHMANI

pe  
be  
bu  
m

be  
da

Se  
cip  
me  
da  
tar  
da

**A**ir, adalah objek permainan yang menyenangkan untuk anak. Di dalam air, anak dapat melakukan berbagai eksperimen, dan mendapat banyak pengetahuan. Di dalam bak mandinya, misalnya, ia tahu benda-benda bisa mengapung, sabun mandinya tenggelam, busa sabun, dan lain-lain. Ia juga paham konsep air muncrat, dan air bergolak saat ia bergerak.

Tapi Anda tak boleh lengah, karena air bisa berbahaya bagi buah hati Anda. Bayi bisa tenggelam dalam air yang hanya memiliki kedalaman 5 cm saja

di bak mandinya. Momen tenggelam ini pun tak bersuara, sehingga sulit untuk menyadarinya. Hal ini pun diperkuat oleh Data World Health Organization (WHO) bahwa di banyak negara, tenggelam menduduki ranking 3 besar penyebab kematian pada anak, terutama berusia di bawah 5 tahun termasuk bayi. Tenggelam, menurut WHO adalah suatu kondisi di mana saluran napas seseorang dipenuhi oleh air yang mengganggu sistem pernapasannya dan dapat berakibat tidak fatal sampai fatal, yaitu kematian.

## MANFAAT BERMAIN AIR

### • MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN

Sepertinya bayi Anda hanya main ciprat-ciprat, tetapi bermain air dapat membantu meningkatkan keseimbangan dan kekuatannya. Ajak bayi bertepuk tangan di air untuk menguatkan lengan dan pergelangan tangannya.

### • MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOORDINASI

Gerakan menendang-nendang pada bayi, pertanda ia merasa senang. Tetapi melakukan gerakan ini di dalam air, kekuatan otot kaki akan dilatih. Keterampilan koordinasi juga dirangsang ketika bayi menggerakkan kedua tangan dan kakinya.

### • MELATIH KETERAMPILAN SOSIAL DAN BICARA

Bermain di kolam plastik bersama kakak, membuat si kecil senang. Banyak kosa kata dia pelajari saat bermain. Bermain di kolam plastik yang ruangnya tidak luas, membuat anak juga belajar spasial.

## HINDARI BAHAYA

### SAAT MANDI

- ✓ Jangan sedetik pun meninggalkan bayi Anda di ember mandinya, meski airnya tidak penuh. Bayi belum kuat menopang tubuhnya ketika ia merosot ke dalam air.
- ✓ Jika menggunakan dudukan mandi, jangan percaya seratus persen karena dudukan ini bukan jaminan keamanan si kecil. Ia tetap dapat merosot bila terlalu banyak gerak.
- ✓ Ketika Anda dan si kecil mandi di *bath tub*, pastikan air tidak bersuhu terlalu tinggi. Tampung lebih dulu air dingin, kemudian tambahkan air panas.
- ✓ Gunakan mainan anak yang bisa mengambang agar ia dapat langsung meraihnya. Mainan yang tenggelam akan membuat anak mengambilnya di kedalaman air.

### DI KOLAM PLASTIK


- ✓ Isikan air sebatas mata kaki bayi. Air setinggi lututnya dapat membuatnya tenggelam ketika ia terpeleset di dalam kolam.
- ✓ Gunakan mainan anak yang bisa mengapung agar ia mudah mengambilnya.

### DI KOLAM RENANG, DANAU, DAN PANTAI

- ✓ Pasang pelampung di kedua lengan anak, namun tetap pegang dengan erat agar ia tidak terseret arus.
- ✓ Gunakan pelampung yang memungkinkan si kecil duduk, dan Anda memegangi pelampungnya.



## KEAMANAN DI SEKITAR RUMAH

- Pastikan kolam renang di rumah Anda memiliki pagar yang selalu terkunci agar si kecil tidak dapat masuk ke area kolam sendirian.
- Tutup rapat dengan penutup yang berat setiap bak penampungan air di rumah Anda atau di lingkungan tempat si kecil biasa bermain. 

# BAYI BAHAGIA ITU...

BAHAGIA BISA DICIPTAKAN! MAU TAHU APAKAH  
BAYI ANDA BAHAGIA ATAU TIDAK, DAN CARA  
AGAR BAYI ANDA SELALU BAHAGIA.



SI

Bila  
itu k  
di Rt  
AS, r  
mura

BUA

→ AI  
Bayi  
mend  
terser  
senyu

→ KE

Ketik:  
*kamu*  
mem  
**Ph.D.**

makn  
sehari

→ GEI

Pancin  
umpet,  
saja ke



## SERING TERSENYUM

Bila bayi lebih sering merengek ketimbang tertawa, bisa jadi itu karena ia stres. **Paul C. Holinger**, guru besar psikologi di Rush Presbyterian-St. Luke's Medical Center, Chicago, AS, menyarankan orang tua untuk peka terhadap ekspresi muram, murung, dan masam di wajah bayi.

### BUAT MURAH SENYUM DENGAN CARA...

#### → ANDA SERING TERSENYUM.

Bayi mengimitasi wajah orang tuanya. Bayi yang sering mendapat stimulasi tersenyum akan membentuk saraf-saraf tersenyum lebih banyak daripada bayi yang jarang diberi senyuman.

#### → KENALI SENYUMNYA.

Ketika ia tersenyum, katakan, "*Hei, kamu tersenyum, kamu sedang bahagia, ya!*" dan cari tahu apa yang membuatnya tersenyum. Menurut **Craig T. Ramey, Ph.D**, penulis *Right from Birth* ini mengajarkan bayi makna dan pentingnya tersenyum dalam kehidupan sehari-hari.

#### → GEMBIRAKAN DAN HIBUR.

Pancing senyumnya dengan mengajak main cilukba, petak umpet, tiup perut, atau bila ia masih pelit senyum, gelitik saja ketiaknya, Bunda!

Secara alamiah, bayi mudah  
tersenyum dan tertawa.  
Mereka tersenyum  
300 kali sehari.

## SENANG MENOGECH

Bayi yang bahagia merespons seru kalau diajak berbicara. Bahkan selagi sendiri pun ia rajin 'berkicau'. Tahapan bayi saat berbicara adalah mendengar, *cooing*, *bubbling* atau mengoceh, berbicara mengeluarkan satu kata, hingga akhirnya berbicara dengan merangkai kalimat yang terdiri dari dua kata di usia 12 bulan.

### MEMBUATNYA RAJIN 'BERKICAU' DENGAN...

→ **MEMPERDENGARKAN ANEKA SUARA** karena keterampilan berbicara diawali dengan mendengarkan

→ **GUNAKAN TEKNIK BELAJAR BICARA YANG BENAR:** Gunakan bahasa yang baik, benar, dan biasa Anda gunakan sehari-hari, jangan menirukan gaya bicara anak kecil, hindari ekspresi berlebihan saat bicara.

→ **JANGAN INTERUPSI** kalau ia sedang bicara sendiri, jangan potong atau berusaha menyelesaikan ucapannya dan koreksi kata-kata yang keliru setelah ia selesai bicara.

→ **CERMATI GANGGUAN KETERLAMBATAN BICARA.** Menurut **Herschel R. Lessin, MD**, spesialis anak dari The Childrens Medical Group PLLC, AS, diagnosis keterlambatan bicara bisa ditegakkan lewat usia 1 tahun.

## RAMAH

Bayi ramah mudah berinteraksi dengan orang lain. Bila disenyumi membalas, bila diajak bicara merespons, tidak mudah takut, dan cepat beradaptasi dengan lingkungan baru. Ia pun jadi mudah terhubung dan memiliki relasi yang baik dengan orang di sekitarnya.

### BUAT IA SEMAKIN RAMAH DENGAN...

→ **SERING BERINTERAKSI DENGAN BAYI.** Ketika menangis, tersenyum, menatap, dan mengoceh, sebetulnya saat itu bayi sedang mengajak Anda mengobrol. Balas dan respons apa yang dilakukannya, dengan begitu Anda sudah mengajarkan bahwa dunia ini tempat yang ramah dan bersahabat.

→ **PERLUAS LINGKAR SOSIALNYA.** Bayi mendapat manfaat sosial dari bayi-bayi lain. Meski tidak bermain bersama, mereka saling berinteraksi dan saling belajar.

→ **KENALKAN PADA ANAK YANG LEBIH BESAR.** Menurut **Mark Sossin, Ph.D**, profesor psikolog dari Pace University, New York, AS, si kakak menginspirasi bayi untuk bermain, bersuara, berjalan, makan, membangun selera humor, dan berteman.



## MATA BERBINAR-BINAR

Bayi yang bahagia wajahnya berseri-seri dan matanya berbinar-binar. Ini berasal dari suasana hati yang baik dan didukung tubuh dan mata yang sehat.

### CIPTAKAN BINAR DI MATANYA DENGAN...

Pastikan bayi mendapat ASI eksklusif selama 6 bulan, karena ASI mengandung vitamin E dan K, lutein, dan *zeaxanthin* yang baik bagi mata. Ketika bayi sudah mendapat MPASI, cukupi kebutuhan nutrisi untuk mata dengan memberi sayuran warna hijau gelap (bayam dan brokoli), serta buah dan sayuran berwarna kuning dan jingga (aprikot, wortel, dan labu kuning).

## AKTIF BERGERAK

Bayi *happy* biasanya aktif bergerak karena ia antusias dan percaya diri melakukan berbagai kegiatan fisik, eksploratif, dan menantang. Aktif bergerak membuatnya bisa menjalani tugas perkembangan seperti berguling, merangkak, merambat, berjalan, dan seterusnya yang membuatnya bahagia.

### AJAK AKTIF BERGERAK DENGAN...

→ **MENGGENDONGNYA BERKELILING RUMAH** sambil menyebutkan nama benda-benda yang terlihat -kelak ia tertarik untuk meraih benda-benda tersebut. Atau, putar musik dan berdansa dengan bayi di gendongan.

→ **BERI RUANG DI RANJANGNYA** agar bayi dapat melepas energi untuk menendang di udara, berguling, atau tengkurap bolak-balik.

→ **BERI DIA MAINAN UNTUK DIEKSPLORASI** dengan tangan, kaki, dan mulut saat sedang berbaring atau duduk. Pilih mainan yang merangsangnya untuk bergerak, seperti bola warna-warni atau boneka binatang yang bisa berjalan sendiri.

→ **JANGAN SERING BIARKAN IA MENONTON TELEVISI**, karena membuatnya pasif dan tidak aktif.



## MERESPONS SAAT MENDENGAR

Bayi bahagia fokus terhadap lingkungan. Ia merespons rangsangan bunyi-bunyian dengan sigap. Kepalanya berputar mencari sumber bunyi, menyahut jika namanya dipanggil, dan menegakkan telinga seperti kelinci jika mendengar bunyi-bunyian baru. Kegagalan merespons suara dapat disebabkan oleh berkurangnya kepedulian bayi terhadap lingkungan, karena ia sedang merasa tertekan, gelisah, dan tidak konsentrasi.

### TINGKATKAN RESPONS PENDENGARANNYA DENGAN...

→ **SERING MENGAJAKNYA BICARA** dengan menceritakan kejadian sehari-hari, bernyanyi bersama, membacakan cerita, atau memperkenalkan kata-kata baru seperti nama benda, makanan, hewan, dan warna.

→ **PERDENGARKAN MUSIK**, sesuaikan iramanya dengan *mood* bayi: musik irama riang di pagi hari dan musik tenang saat istirahat.

→ **BERI IA MAINAN BERBUNYI** untuk melatih pendengarannya.

*Happ*  
meng  
seora  
**Karp**  
Scho  
*Happ*  
naik-t  
badai  
karen  
frusta  
meny  
juga d  
terlahi  
juga b

Se  
m  
m

## LAHAP MAKAN DAN MENYUSU

Bayi yang bahagia, makan dan menyusu dengan lahap.




### INI KUNCINYA...

- **BERI BAYI ASI EKSKLUSIF SELAMA 6 BULAN**, karena hal ini membentuk pola makan yang baik sejak dini. ASI bersifat selalu siap sedia (*on demand*), praktis, higienis, dengan rasa yang disukai bayi dan kandungan gizi yang dapat memenuhi seluruh kebutuhan nutrisi bayi.
- **BERI MPASI DENGAN ASI** agar bayi tidak asing dengan rasa yang sudah dikenalnya sejak lahir.
- **CIPTAKAN SUASANA YANG MENYENANGKAN**; gunakan perlengkapan makan yang menarik, berikan dalam suapan kecil, lakukan dengan sabar sebab bayi butuh 15 kali makan makanan yang sama sebelum ia menerima makanan barunya, dan stop menyuapi saat bayi menggelengkan kepala atau memalingkan wajah.

## TAK MUDAH MENGAMUK

*Happy baby* tidak mudah mengamuk, meski mengamuk sebetulnya hal normal dari seorang bayi. Apalagi menurut **Harvey Karp, MD.**, profesor pediatri dari USC School of Medicine dalam bukunya *The Happiest Baby On The Block*, emosi bayi naik-turun dan kadang-kadang tinggi seperti badai tsunami. Mengamuk umumnya dipicu karena bayi merasa sakit, tidak nyaman, frustrasi, atau kesal. Para ahli perkembangan menyebutkan kecenderungan mengamuk juga dipengaruhi karakter. Ada bayi yang terlahir tidak mudah marah (*easy baby*), ada juga bayi yang mudah marah.

### POLA ASUH ANTI-AMUK DENGAN...

- Memberinya rasa puas, aman, dan tenteram dengan **MEMBERPINYA PERHATIAN, PELUKAN, ATAU KATA-KATA LEMBUT.**
- **TIDAK MENGHADIAHI AMUKANNYA.** Jika bayi Anda mengamuk ingin mainan atau makanan, jangan langsung diberikan alih-alih mendingkannya. Cara ini bisa membuat ia salah menerjemahkan sikap Anda (dengan mengamuk = permintaan dikabulkan). "Tenangkan dengan perhatian, pelukan, atau kata-kata lembut. Itulah yang dibutuhkannya, bukan hadiah," ujar **Dora Wang**, asisten dosen psikologi dari University of New Mexico School of Medicine, AS. 

Dalam sehari bayi mengalami potensi mengamuk 20 kali.







# AKU LELAAAAAH....

BAYI MENUNJUKKAN KELELAHANNYA MELALUI PERUBAHAN PERILAKU. KENALI SETIAP PERUBAHANNYA, AGAR SI KECIL CUKUP ISTIRAHAT.

OLEH **IMMANUELLA RACHMANI**

## BAYI BARU

Merasa lelah setelah bangun selama 1-1½ jam.

### Tanda ia lelah:

- Menarik-narik telinga
- Menguap
- Menutupi dadanya
- Kelopak mata turun
- Menekukkan tubuh ke arah belakang
- Mengisap jari sebagai tanda dia mencari cara paling nyaman untuk tidur

## BAYI DAN ANAK KECIL

**Usia 3 – 6 bulan:** Lelah setelah 1 ½ - 3 jam terjaga

**Usia 6 – 12 bulan:** Lelah setelah 2 – 3 jam terjaga

**Usia 12 – 18 bulan:** Kelelahan bila melewati jam tidur di pagi hari atau melewati tidur siangnya.

### Tanda ia lelah:

- *Clumsy*, misalnya mudah terbentur, jatuh, atau mainan lepas dari tangannya.
- Rewel
- Merengek dan menangis
- Menuntut perhatian
- Bosan dengan mainannya
- Sulit fokus saat diberi susu

## KURANGI STIMULASI


- Letakkan anak di tempat ia biasa tidur
- Singkirkan mainan dari tempat tidurnya
- Nyanyikan dengan suara lembut atau bunyikan musik lembut
- Tutup tirai, buat suasana kamarnya redup

## LELAH ATAU LAPAR?

Merengek dan menangis dapat berarti anak lelah, dan sulit dibedakan dengan renekan saat lapar. Bila bayi terakhir kali menyusui dua jam yang lalu dan merengek dan rewel, mungkin dia lelah. Bila Anda tidak yakin, coba tawarkan menyusui. Kalau dia hanya mau sedikit menyusui dan tetap merengek, berarti dia mengantuk.

## CIPTAKAN WAKTU TENANG

Beberapa menit waktu tenang sebelum tidur di tempat bayi biasa tidur akan membuatnya lebih mudah tidur. Menyanyikan lagu lembut, me-nina bobokan dengan lembut, atau bercerita dengan suara tenang. Bayi tidak butuh waktu terlalu lama. Matikan beberapa peralatan rumah tangga yang menimbulkan bunyi berisik. **ab**



CALON IBU DINYATAKAN SEHAT PADA HASIL PEMERIKSAAN SEBELUM HAMIL. NAMUN SAAT PROSES KEHAMILAN BERJALAN, DOKTER MENEMUKAN MASALAH PADA JANIN. MENGAPA BISA BEGITU?

OLEH **ESTER SONDANG**

Konsultasi

**dr. Merwin Tjahjadi, Sp.OG,**  
Spesialis Kebidanan dan  
Kandungan Rumah Sakit Pondok  
Indah, Bintaro, Tangerang.

"Sehat Terus  
di Dalam Sana,  
Ya, Nak..."

FOTO: DOK. FOTORESEARCH

**M**eski hasil pemeriksaan awal dinyatakan sehat, tak ada jaminan 100 persen bahwa si calon ibu bakal melewati proses kehamilan dan persalinan yang aman dari gangguan atau masalah kesehatan.

**Dr. Merwin** mengatakan, proses kehamilan dibagi menjadi 3 trimester (trimester 1, 2, dan 3). Artinya, selama proses kehamilan, dalam tubuh ibu terjadi banyak perubahan yang mengikuti pertumbuhan dan perkembangan janin. Dan, tiap ibu merespons perubahan pada tubuhnya juga berbeda-beda.

"Ada hal-hal yang tidak bisa dikontrol setelah melakukan *medical check up* di awal, seperti kelainan kromosom yang bisa menyebabkan janin cacat atau kelainan letak plasenta (plasenta previa), karena masalah ini hanya bisa timbul saat kehamilan terjadi. Dan selama persalinan pun ada banyak proses yang harus dinilai, seperti kondisi ibu dan janin. Misalnya, apakah posisi janin memungkinkan lahir normal, seperti posisinya tidak sungsang, kepalanya mampu melewati jalan lahir (panggul ibu tidak kecil), dan lain sebagainya," jelas dr. Merwin.

Jika memang tidak memungkinkan melahirkan normal, maka sesar kemudian menjadi jalan keluar. "Tujuan sesar, untuk mengantisipasi persalinan jika proses persalinan normal tidak memungkinkan dan terdapat risiko pada keselamatan janin."

## **Permasalahan pada janin sering kali disebabkan oleh 4 hal. Yaitu:**

- **Tumbuh kembang janin** selama kehamilan: bayi lahir dengan berat badan rendah atau bayi lahir terlalu besar (*giant baby*).

- **Kelainan cacat bawaan**, yang disebabkan kelainan pada kromosom atau usia kehamilan ibu saat hamil yang terlalu tua di atas 40 tahun (*down syndrome*, misalnya).

- **Infeksi** yang tertular dari ibu. Dokter akan melihat apakah infeksi ini berdampak pada janin. Toksoplasma, misalnya. Jika jumlah infeksi cukup tinggi, bisa memengaruhi keadaan janin dengan menyebabkan janin cacat, kelainan otak, atau kelainan pada matanya. "Yang sederhana misalnya, si ibu mengalami abses pada gigi. Infeksi pada abses masuk ke dalam aliran darah dan mencemari plasenta sehingga janin ikut terinfeksi," jelas dr. Merwin.

- **Prematur** atau lahir sebelum waktunya.

*Terdapat lebih dari 8 juta bayi di seluruh dunia terlahir dengan kelainan bawaan (kongenital) setiap tahun. Dari sekian banyak bayi yang terlahir karena kelainan ini, sekitar 300.000 bayi meninggal beberapa hari hingga 4 minggu setelah dilahirkan. Sedangkan di Indonesia, diperkirakan ada sekitar 295.000 kasus kelainan bawaan per tahun, dan angka ini menyumbang sekitar 7% dari angka kematian pada bayi.*

*(World Health Organization)*



## Persiapan Sebelum Hamil

Yang harus dipersiapkan seorang wanita saat ingin memiliki keturunan:

### ► Pasangan.

► **Merencanakan kehamilan.** Dengan perencanaan, pasangan suami-istri bisa membuat agenda apa yang harus dilakukan untuk mendapatkan keturunan yang berkualitas, seperti belajar tentang nutrisi, mempersiapkan keuangan, ingin memiliki berapa anak, dan sebagainya.

### ► Melakukan medical check up

yang khusus untuk kandungan (USG). Dokter kandungan akan memeriksa keadaan rahim, sel telur, dan organ reproduksi Anda. Pemeriksaan ini juga untuk mengecek apakah di dalam rahim calon ibu ada kista, miom, tumor, atau masalah lainnya.

► **Pemeriksaan lanjutan** secara menyeluruh untuk mengetahui masalah lain yang berhubungan dengan kandungan. Seperti kencing manis, tensi, gula darah, dan jantung.

► **Skrining infeksi** untuk mengetahui kemungkinan calon ibu mengidap infeksi TORCH, toksoplasma, dan virus lainnya.

► **Pemeriksaan kesehatan untuk suami.** Calon ayah juga perlu melakukan pemeriksaan kesehatan (*medical check up* dan analisis kualitas sperma). Selain itu, yang terpenting, ayah harus menjadi *support system* terbesar bagi ibu selama proses kehamilan dan persalinan berlangsung. Ia harus mempersiapkan mental dan komitmen untuk mendukung serta menemani istri selama proses kehamilan, persalinan, dan setelah persalinan. Misalnya, selalu menemani istri kontrol ke dokter kandungan, menyemangati istri saat *mood*-nya kurang baik. .



### Jika Ada Masalah

Tujuan dari persiapan ini adalah agar calon ibu bisa menjalankan kehamilan dan persalinan dengan baik. Dan jika kemudian dalam pemeriksaan ditemukan masalah, dokter kandungan bisa memikirkan langkah-langkah yang perlu dilakukan sebelum si calon ibu hamil. Misalnya, bila dokter menemukan ada kista besar di rahim, dokter tentunya akan melakukan pengangkatan kista terlebih dulu.

Lakukan kunjungan prenatal secara teratur, serta ikuti arahan dan petunjuk dokter. Komunikasi dengan dokter harus terjalin baik. Ceritakan apa yang Anda rasakan, agar dokter dapat mengidentifikasi potensi masalah kesehatan sejak dini dan mengambil langkah-langkah untuk melindungi dan mengatasi kesehatan Anda dan janin yang sedang berkembang.

**Mual, muntah,  
lapar, pusing,  
lelah, sulit  
tidur, mood  
swing, pelupa  
= Hamil**





## Masalah- Masalah Pada Janin

The Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, salah satu departemen di National Institutes of Health, AS, menyebutkan beberapa masalah pada janin. Di antaranya sebagai berikut:

### Anemia Defisiensi Besi

Anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah ibu (hemoglobin atau hematokrit) rendah, dan anemia defisiensi besi merupakan jenis anemia yang paling umum.

**Zat besi adalah** bagian dari hemoglobin yang memungkinkan darah membawa oksigen. Dan ibu hamil membutuhkan lebih banyak zat besi untuk meningkatkan jumlah darah dalam tubuh mereka juga untuk janin yang sedang berkembang. Gejala kekurangan zat besi adalah merasa lelah atau lemah, tampak pucat, seperti ingin pingsan, atau mengalami sesak napas.

### Diabetes Gestasional

Diabetes gestasional terjadi ketika kadar gula darah pada ibu hamil terlalu tinggi. Kondisi ini paling sering ditemukan saat pemeriksaan dengan prosedur tes skrining (skrining glukosa di usia kehamilan 24-28 minggu) dan tes diagnostik (tes toleransi glukosa oral).

Diabetes gestasional meningkatkan risiko bayi yang terlalu besar (makrosomia), preeklampsia (peningkatan mendadak tekanan darah ibu hamil bersamaan dengan tingginya kadar protein dalam urin di usia kehamilan 20 minggu), dan persalinan sesar. Perawatan yang bisa dilakukan adalah dengan mengendalikan kadar gula darah melalui diet dan olahraga yang sehat, serta obat dari dokter.

### Depresi

Setelah persalinan, banyak ibu yang menderita depresi (*postpartum depression*). Tapi ternyata, depresi juga sering dialami ibu selama proses kehamilan. Untuk Anda ketahui, selain alkohol dan asap rokok, depresi juga dapat membahayakan janin yang sedang berkembang. Untuk mengurangi kecemasan dan keawalan Anda soal kehamilan dan persalinan, ada baiknya Anda menceritakan pikiran dan perasaan Anda kepada dokter kandungan saat kunjungan prenatal, atau orang lain yang Anda percayai dan nyaman untuk diajak bicara..

### Tekanan Darah Tinggi

Wanita hamil yang menderita tekanan darah tinggi perlu dimonitor untuk preeklampsia.

### Infeksi

Infeksi, termasuk beberapa infeksi menular seksual (IMS), dapat terjadi selama kehamilan dan/atau persalinan dan dapat menyebabkan komplikasi bagi wanita hamil, kehamilan, dan bayi setelah melahirkan. Pelajari lebih lanjut dengan dokter kandungan Anda tentang bagaimana infeksi dapat memengaruhi kehamilan dan infeksi apa yang dapat menyebabkan masalah selama kehamilan.

### Placenta Accreta

Yaitu plasenta menempel terlalu dalam di dinding rahim tetapi tidak menembus otot uterus. Gejalanya adalah perdarahan yang terjadi di trimester ketiga. Dokter akan terus memantau kehamilan dengan tujuan memberi jadwal persalinan lewat operasi untuk menyelamatkan rahim.

## Preeklampsia

Preeklampsia adalah serangan cepat atau mendadak dari tekanan darah tinggi setelah minggu ke-20 kehamilan. Kondisi ini menyebabkan tekanan darah tinggi, pembengkakan tangan dan wajah, sakit perut, penglihatan kabur, pusing, dan sakit kepala. Dalam beberapa kasus, kejang juga dapat terjadi. Preeklampsia memungkinkan janin dilahirkan segera (berisiko prematur).

## Plasenta Previa

Kondisi ini terjadi ketika plasenta menutupi bagian dari pembukaan serviks di dalam rahim. Biasanya terjadi di trimester 2 atau 3, dan ini biasanya ditandai dengan perdarahan yang tak menyakitkan. Dokter biasanya akan merekomendasikan istirahat total atau rawat inap jika perlu. Masalah plasenta previa ini juga dapat memengaruhi cara bayi dilahirkan.

## Keguguran

Kehilangan janin sebelum usianya 20 minggu disebut keguguran. Ada beberapa ibu yang mengalami keguguran karena ketidaktahuan bahwa ia hamil. Namun penyebab yang paling umum adalah masalah kromosom. Gejalanya termasuk kram atau bercak/perdarahan --meski tak semua bercak di awal kehamilan ditandai sebagai bentuk keguguran.

## Hyperemesis Gravidarum

*Hyperemesis Gravidarum* merupakan kondisi mual muntah hebat yang terjadi pada beberapa wanita selama kehamilan di luar *morning sickness* yang khas. Saking hebatnya, penderitanya perlu dirawat di rumah sakit untuk mendapatkan cairan dan nutrisi yang mereka butuhkan melalui tabung di pembuluh darah mereka. Kondisi ini biasanya berkurang di minggu ke-20 kehamilan.



## Cerebral Palsy Bukan...

*Cerebral palsy* merupakan kelainan neurologis, sensorik, dan motorik yang didapat bayi saat proses persalinan berlangsung, seperti kekurangan oksigen, partus atau persalinan lambat, minum air ketuban, atau prematur. Jadi, *cerebral palsy* bukan masalah kesehatan yang disebabkan kelainan organik (kromosom).



**Prevalensi hyperemesis gravidarum antara 1-3% atau 5-20 kasus per 1.000 kehamilan.**



## Solusio Plasenta

Plasenta berfungsi menyalurkan nutrisi dan oksigen ke bayi, serta membuang limbah metabolisme dari tubuh bayi. Sehingga jika plasenta terlepas dari dinding rahim atau uterus bagian dalam sebelum proses persalinan –atau secara medis disebut solusio plasenta- bisa menyebabkan pasokan nutrisi dan oksigen pada bayi menurun atau terhambat (dalam kondisi yang sangat parah). Tanda-tanda solusio plasenta adalah perdarahan, kram, atau nyeri saat menekan uterus. Pengobatan tergantung pada tingkat keparahan solusio dan seberapa jauh usia kehamilan.

## Prematur

Prematur adalah persalinan yang terjadi sebelum usia janin 37 minggu. Waktu persalinan yang tepat (cukup bulan) adalah ketika janin berusia 39-40 minggu, di mana saat itu paru-paru, lever, dan otak janin sudah berkembang optimal di dalam rahim. Oleh karena itu, jika persalinan belum cukup bulan, janin bisa mengalami beberapa risiko, di antaranya komplikasi pada bayi seperti gangguan pernapasan dan gangguan saraf.

## *Prematur Karena Kembar*

Bayi kembar meningkatkan risiko bayi terlahir prematur. Mengapa? “Karena rahim ibu punya daya maksimal untuk membesar. Ketika usia kehamilan ibu 32 minggu dengan, misalnya 2 janin di rahimnya, rahimnya sudah sulit sekali untuk *expand* (membesar, Red.). Itulah mengapa risiko kontraksi atau pecah ketuban tinggi sekali. Dalam kondisi normal, satu janin masih bisa bersalin di usia 40 minggu atau lebih. Namun jika bayinya kembar, untuk bisa lahir di usia 37 minggu saja sudah luar biasa,” terang dr. Merwin.



**Berat badan merupakan salah satu hal yang juga sangat memengaruhi kualitas janin. Disarankan, Kenaikan berat badan maksimal ibu hamil adalah 15 Kg selama 9 bulan atau per bulan tidak lebih dari 2 Kg. jika kenaikannya lebih dari itu, risikonya:**

- ▶ Beban ibu atas janin menjadi lebih tinggi.
- ▶ Perut yang membesar juga memengaruhi kesehatan ibu, seperti sesak napas, tensi naik, dan aliran darah dari ibu ke janin tidak berjalan lancar sehingga menyebabkan janin kekurangan oksigen.
- ▶ Metode persalinan sulit normal. Mendekati waktu bersalin, ibu menjadi lebih sulit bernapas, terasa sesak saat tidur, bermasalah pada jalan lahir.

***USG 4 dimensi merupakan USG untuk melihat bentuk janin dari luar. Sedangkan USG 2 dimensi digunakan dokter kandungan untuk melihat organ dalam rahim.***

# Bedrest

Kondisi kehamilan tertentu mengharuskan ibu untuk istirahat. Dokter akan menganjurkan ibu hamil untuk *bedrest* bila tidak ada *treatment* lain untuk masalah kehamilannya. Ada 2 jenis *bedrest*, yaitu *bedrest* ringan dan *bedrest* total. Pada *bedrest* ringan, ibu hamil masih boleh melakukan aktivitas ringan. Pada *bedrest* total, ibu hamil tidak boleh melakukan aktivitas ringan pun seperti berjalan ke kamar mandi atau turun dari tempat tidur, dan melakukan aktivitas seks.

**Kondisi-kondisi inilah yang biasanya diatasi dengan *bedrest*:**

- ▶ Masalah pada perkembangan janin
- ▶ Ancaman keguguran
- ▶ Preeklampsia atau tekanan darah tinggi
- ▶ Perdarahan di vagina karena plasenta previa
- ▶ Kelahiran prematur
- ▶ *Servix incompetence*
- ▶ Kehamilan kembar lebih dari dua



**Beberapa hal perlu Anda tanyakan ketika dokter memutuskan agar Anda *bedrest*:**

- Berapa lama *bedrest* yang Anda dibutuhkan?
- Apakah harus berada di tempat tidur sepanjang hari?
- Bolehkan ke kamar mandi tanpa kursi roda?
- Bolehkan melakukan pekerjaan kantor di rumah?
- Pekerjaan rumah yang boleh dilakukan?
- Hubungan seks, apakah masih boleh dilakukan?
- Maksimal berat benda yang masih boleh dibawa?





**Bedrest** bisa menjadi masa-masa menjemukan, terutama bagi calon ibu yang terbiasa aktif. Fisik terasa penat, secara mental pun terasa menekan. Padahal calon ibu haruslah menjalani kehamilannya dengan senang dan tenang.

Ikuti tip berikut agar Anda dapat lebih santai:

- **Meditasi**, lakukan olah napas. Pusatkan pikiran pada kehamilan, berikan afirmasi positif agar Anda dapat berdamai dengan diri sendiri. Yakinkan diri Anda bahwa janin di rahim Anda adalah anak yang sangat Anda rindukan dan nantikan kehadirannya.
- **Rasakan gerakan janin setiap saat**, ajak dia ngobrol hal-hal menyenangkan yang sedang Anda alami.
- **Lakukan rutinitas Anda** setiap hari; bangun pagi, mandi, lalu sarapan. Menonton film atau membaca buku, dapat membantu Anda membunuh rasa bosan.
- **Work from home** dengan memastikan ke dokter kandungan bahwa pekerjaan kantor tidak akan memicu stres.
- **Gunakan alat bantu** seperti kursi roda untuk keliling rumah bila Anda benar-benar tidak diizinkan turun dari tempat tidur.
- **Makan dengan baik**, makan sesuatu yang menyenangkan diri Anda tanpa melanggar diet yang dianjurkan oleh dokter kandungan Anda.
- **Belajar sesuatu yang baru** semacam merajut atau menyulam.
- **Tetap terhubung** dengan sahabat, rekan kerja, dan keluarga untuk ngobrol.
- **Bangun support system** dengan menyiapkan tenaga asisten rumah tangga untuk menolong Anda sehari-hari.



**Yang harus ada di dekat Anda saat bedrest:**

- ▶ Air minum untuk mencukupi kebutuhan sehari dan camilan
- ▶ Kursi roda untuk membawa Anda ke penjuruan rumah
- ▶ Ponsel dan charger
- ▶ Sisir dan cermin
- ▶ Laptop
- ▶ Buku
- ▶ Remote control, air conditioning, dan TV
- ▶ Beauty case



## **MENJELAJAH TANPA ALAS KAKI**

Semakin bertambah usia si kecil, semakin bertambah juga rasa ingin tahunya. Semangatnya menjelajahi tempat-tempat baru dengan kaki-kaki kecilnya begitu besar, meski tanpa alas kaki. Jangan khawatir, Bunda. Dengan bertelanjang kaki, ia justru mendapatkan banyak manfaat baik yang mendukung perkembangannya. Di antaranya:

**MENGOPTIMALKAN PERKEMBANGAN KAKI**  
Berjalan tanpa alas memungkinkan kaki anak tumbuh optimal dan terbentuk secara alami. Saat ia tumbuh, tulang kakinya mulai mengeras, sendi, ligamen, dan otot kakinya pun mulai berkembang. Sering memakai alas kaki yang terlalu kaku atau memiliki sol yang tidak fleksibel dapat mengganggu perkembangan kaki anak.

### **MENINGKATKAN KEWASPADAAN DAN KOORDINASI**

Ketika berjalan tanpa alas kaki, anak akan cenderung melihat ke atas dan sekitar karena tekstur yang mereka terima melalui saraf kakinya membuat mereka lebih waspada dan bebas melangkah. Di samping itu dapat meningkatkan koordinasi tubuh, karena tidak ada perantara dalam proses pengiriman pesan dari telapak kaki ke otak anak dalam mengatur pola gerakan tubuh secara efektif.

### **LEBIH PERCAYA DIRI**

Berjalan dan berlari tanpa alas kaki di atas lantai, pasir, rumput, lumpur, dan sejenisnya memberi anak-anak rasa percaya diri untuk menjelajah dalam situasi yang berbeda, dan dapat membantu mereka merasa aman melintasi permukaan yang berbeda pula.

### **MEMBANTU PERKEMBANGAN SARAF GERAK**

Terdapat sebanyak 200.000 ujung saraf di telapak kaki. Bertelanjang kaki mengajarkan si kecil tentang tubuh dan lingkungan mereka, serta membuat mereka merasakan berbagai tekstur, suhu, dan peluang untuk mendorong dengan kaki mereka.



## **INFO - TIP PRODUK balita**

*Usia 2 sampai 4 tahun adalah usia sibuk bagi balita. Di rentang usia ini balita belajar mulai dari tantrum, berteman, hingga pertama kali menulis huruf.*

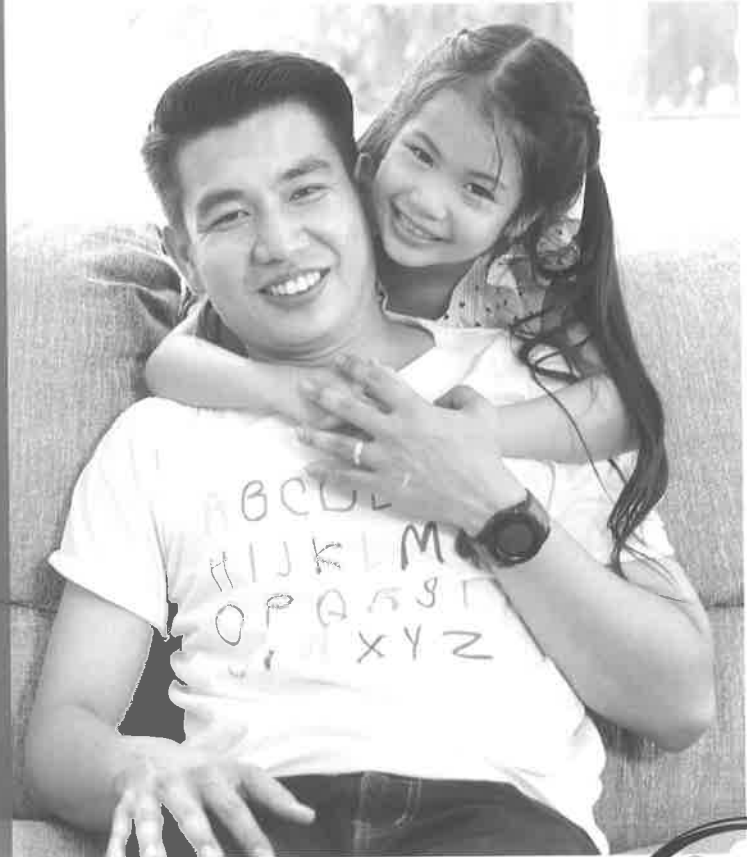
Banyak hal yang bisa dilakukan si kecil untuk mengisi waktu luangnya. Salah satunya, bernyanyi. Lewat bernyanyi, si kecil dapat mengekspresikan dirinya. *Sing-along mic* memiliki banyak fitur khusus seperti suara dan lampu yang berkedip-kedip. Mikrofon musik yang menyenangkan ini sangat cocok untuk bermain imajinatif, membantu perkembangan bahasa dan sosial, serta mendorong anak untuk mengalami dunia dengan indra mereka. Yuk, konser bareng si kecil! Harga Rp. 299.000.



## AKU SEPERTI AYAHKU

Gaya hidup calon ayah berpengaruh besar pada kesehatan anak di masa depan. Olahraga rutin dapat menyebabkan perubahan ekspresi genetik pada sperma ayah, dan menekan efek buruk dari makanan, yang dapat ditransfer kepada keturunannya, sehingga dapat berdampak besar pada metabolisme dan kesehatan anak dalam jangka panjang.

(Ohio State University College of Medicine)



## GAGAL JANTUNG KARENA ROKOK

Seorang anak yang tumbuh dengan orang tua perokok lebih berisiko mengalami *fibrilasi atrial* atau A-fib, yang artinya ritme denyut abnormal pada jantung, seiring waktu dapat menyebabkan stoke atau gagal jantung. Dari survei terhadap 2.800 anak, 14 persen di antaranya didiagnosis dengan A-fib, yang akan terus meningkat seiring dengan paparan asap rokok yang didapatkannya hingga ia dewasa.

(Dr. Gregory Marcus, Ahli Penyakit Jantung, University Of California)

## BAKTERI BAIK

Dalam saluran cerna manusia terdapat 400 spesies mikroorganisme yang jumlahnya mencapai hampir 100 triliun. Bakteri tertentu, seperti *E coli*, *Clostridium*, *Proteus*, dan *Staphylococcus* dalam saluran cerna dapat menimbulkan penyakit sehingga disebut sebagai bakteri patogen. Adapun beberapa bakteri lainnya, seperti *Bifidobacteria* dan *Lactobacillus* justru memberi keuntungan bagi kesehatan manusia sehingga dikenal sebagai bakteri 'baik'. Anak yang mendapat ASI eksklusif saluran cernanya didominasi oleh *Bifidobacteria* atau bakteri baik, lingkungan asam yang tercipta di dalam usus besar dari asupan ASI merupakan lingkungan ideal untuk pertumbuhan dan aktivitas *Bifidobacteria* dan *Lactobacillus*.

## JANGAN TERLALU BERSIH

Lingkungan anak yang terlalu bersih, justru membuat sistem kekebalan tubuh anak bekerja secara tidak efektif, dikarenakan kekebalan tubuh kurang dapat merespons dengan baik serangan dari berbagai sumber penyakit selama pematangan sistem imun. Sel imun dapat bertambah dan berkembang, secara langsung menyerang penyebab penyakit, dan dapat menghasilkan antibodi sehingga timbul reaksi kekebalan saat berhadapan dengan sumber infeksi.

(Prof. David P. Stratchan, dalam teori *hygiene hypothesis*)



FOTO SHUTTERSTOCK



FOTO SHUTTERSTOCK

# *Main Musik Yuk, Sayang....*

OLEH IMMANUELLA RACHMANI

SELAMA INI KITA HANYA TAHU BAHWA MEMPERDENGARKAN MUSIK BISA MEMBUAT ANAK CERDAS. TAPI, BERMAIN ALAT MUSIK BISA MENGUBAH STRUKTUR OTAK.



**U**mur berapa anak saya boleh belajar alat musik? Jawabannya tentu sangat beragam. Kalau kita bertanya kepada kepala sekolah musik, pasti kita diarahkan untuk sesegera mungkin mengikutkan si kecil les musik. Tak heran bila di beberapa sekolah musik, ada anak berusia 2 atau 3 tahun sudah mulai belajar alat musik. Bagusakah?

Seorang ahli ilmu saraf, **Gottfried Schlaug** pada 1995 melakukan riset terhadap pemain musik yang sudah belajar musik sejak sebelum berusia 7 tahun. Ternyata mereka memiliki *corpus callosum* lebih tebal dibanding orang lain yang tidak bermain musik. Apa itu *corpus callosum*? Apa pula fungsinya?

*Corpus callosum* adalah bagian otak yang menghubungkan kedua belahan otak – kanan dan kiri. *Corpus callosum* yang tebal, kata Schlaug, bisa menguatkan koneksi saraf di bagian itu, sehingga seseorang bisa lebih kreatif dalam menggunakan kedua belahan otaknya – secara bersama-sama. Penebalan *corpus callosum* terjadi ketika seseorang bermain musik – bukan hanya mendengarkan musik.

## Musik, Mengubah Struktur Otak

Di sekolah kedokteran Harvard di Boston, Schlaug bersama tiga rekannya meneliti 31 anak. Mereka mengumpulkan hasil *magnetic resonance image* (MRI) anak-anak itu di usia 6 tahun. Selama 3 tahun mereka dilatih bermain musik selama 2,5 jam/minggu, sebagian 1 jam/minggu, kemudian dites lagi di usia 9 tahun. Kelompok pertama mengalami peningkatan sebesar 25% pada area *corpus callosum*-nya. Anak-anak di kelompok 2, dan yang berhenti berlatih tidak mengalami peningkatan. Mereka semua belajar alat musik yang menggunakan 2 tangan, yaitu piano dan biola.

Penelitian selanjutnya menyebut bahwa penebalan *corpus callosum* dapat meningkatkan kemampuan *multitasking*, karena ketika seseorang bermain musik dengan kedua tangannya, dia menggunakan motorik halus yang dikendalikan oleh bagian otak kreatif dan analitis, yang mencakup bahasa, matematika, memori, dan perasaan, dan banyak hal lain yang dapat dilakukan oleh otak.

Anak-anak yang bermain musik memiliki keterampilan yang baik dalam hal memecahkan masalah di sekolah dan di lingkungan sosialnya. Bermain musik juga meningkatkan fungsi pengambilan keputusan. Mereka di masa-masa selanjutnya lebih mudah melakukan tugas-tugas seperti membuat perencanaan, membuat strategi, memerhatikan hal-hal detail – karena otak mereka terlatih untuk mengatasi hal-hal yang bersifat kognitif dan emosi dalam waktu bersamaan.



# Keuntungan Bermain Musik:

## 1 Memiliki hubungan yang kuat dengan orang lain.

Misalnya para personel band, mereka dapat bekerja sama mulai dari perencanaan, hingga koordinasi. Juga pemain musik dalam sebuah orkestra. Anak-anak yang belajar musik cenderung lebih mudah berteman.

## 2 Memperkuat ingatan dan kemampuan membaca.

Laboratorium Auditory Neuroscience di Universitas Northwestern menemukan, musik dan membaca dihubungkan lewat saraf dan mekanisme kognitif tertentu.

## 3 Selalu gembira.

McMaster University menemukan bahwa anak-anak kecil yang dilibatkan dalam kelas musik interaktif cenderung lebih banyak senyum, pandai berkomunikasi, dan gembira.

## 4 Melakukan multitasking dengan lebih baik.

Karena bermain musik dapat mendorong kita untuk memroses beberapa inderawi dalam waktu bersamaan.

## 5 Memiliki peredaran darah yang baik.

Bermain musik setiap hari dapat meningkatkan peredaran darah ke otak kiri, yang membantu meningkatkan energi.

## 6 Melepaskan tekanan dan mencegah depresi.

Penelitian terhadap pasien kanker menemukan, bermain musik dapat mengurangi kecemasan dan menurunkan tingkat depresi.

## 7 Memperkuat fungsi otak pada bagian pengambilan keputusan.

Fungsi pengambilan keputusan berkembang hingga seseorang berusia 20 tahun. Fungsi pengambilan keputusan ini penting untuk tugas-tugas kritis seperti memproses dan memperjelas informasi, mengendalikan perilaku, membuat keputusan, dan memecahkan masalah. Bila di bagian ini kuat, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Latihan/bermain musik dapat memperkuat fungsi pengambilan keputusan pada anak-anak dan orang dewasa.

## 8 Cerdas di semua hal: Cerdas kognitif, emosi, dan spiritual.

Cerdas kognitif berarti mampu menyelesaikan persoalan secara efisien dan efektif. Cerdas emosi adalah ketika seseorang sadar akan perasaannya sendiri dan orang lain. Cerdas spiritual adalah kecerdasan yang memungkinkan seseorang untuk menemukan jawaban-jawaban atas pertanyaan mendasar; siapa saya? Apa makna hidup saya? Apa arti sukses yang sebenarnya? Siapa tuhan itu, dan apa hubungan saya dengan tuhan?

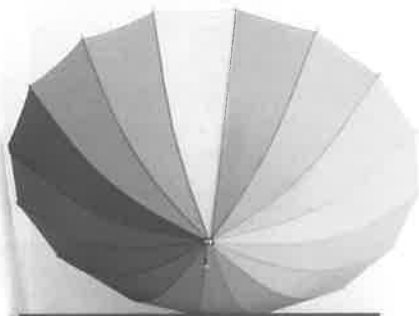
## BERMAIN MUSIK PENTING UNTUK ANAK LAKI-LAKI

Berbagai riset membuktikan bahwa otak laki-laki lebih besar daripada otak perempuan. Namun riset lain menyebut, *corpus callosum* pada laki-laki lebih tipis dibanding perempuan. Dengan demikian, ketika berpikir, laki-laki cenderung menggunakan otaknya secara lateral, setiap belahan otak bekerja sendiri-sendiri. Bermain musik membuat anak laki-laki menjadi lebih kreatif, lebih lembut, lebih dapat berempati, dan tidak mudah melupakan perasaannya sendiri.



# Warna-Warni Penuh Arti

MENDEKORASI KAMAR TIDUR BALITA MERUPAKAN SALAH SATU KEGIATAN MENARIK, APALAGI JIKA IA SUDAH DAPAT DIAJAK BERDISKUSI MENGENAI KAMAR IMPIANNYA.



## MERAH

Merah adalah warna yang paling dominan, paling menarik perhatian, dan mampu mengubah efek warna-warna lain. Jika digunakan sebagai warna dasar kamar anak, warna ini cukup rumit.

Di satu sisi, merah menggairahkan dan memberi energi pada tubuh, meningkatkan detak jantung, tekanan darah, dan pernapasan. Namun, jika warnanya lebih tua atau pekat, bisa sedikit melelahkan mata, menyebabkan sakit kepala, menimbulkan efek tegang dan agresif, juga membuat anak sulit fokus. Siasati warna ini dengan menambahkan furnitur, aksesoris kecil, atau aksen yang dicampur dengan warna yang lebih lembut.

Selain furnitur dan aksesoris tambahan, pemilihan warna pada dinding kamar anak sangatlah penting karena ini akan mempengaruhi fungsi tubuh,

pikiran, dan emosi anak selama berada di ruangnya. *Pink* untuk anak perempuan dan *biru* untuk anak laki-laki, terlalu kuno! Yuk, cari warna lain yang lebih dekat dengan kepribadian buah hati Anda.

## KUNING ATAU ORANYE

Dua warna ini melambangkan kebijaksanaan dan kebaikan, memancarkan kehangatan, kegembiraan, antusiasme, kesenangan, dan inspirasi.

Kuning dan oranye cocok diaplikasikan di kamar anak karena membantu meningkatkan daya ingat dan motivasi. Namun meski keduanya bersifat positif dan ceria, penggunaannya yang intens dapat menyebabkan ketegangan dan kemarahan.

## BIRU

Warna ini sifatnya kebalikan dari warna merah. Warna biru membantu mengurangi rasa cemas dan agresif, menurunkan tekanan darah, dan detak jantung. Biru juga dapat membangkitkan perasaan puas, lapang, dan nyaman, seperti halnya warna langit dan lautan. Warna biru sangat direkomendasikan untuk digunakan di kamar anak,

khususnya kamar bayi. Untuk lebih meningkatkan semangat si kecil, kombinasikan warna biru dengan warna pembawa semangat lain, seperti merah, kuning, atau oranye pada furniturinya.

## HIJAU

Secara simbolis, sebagai warna yang paling alami, hijau mewakili kekuatan alam dan kehidupan. Ia memiliki sifat seimbang, menenangkan tubuh dan pikiran serta mengurangi kecemasan pada anak. Hijau juga cocok diaplikasikan pada dinding kamar anak. Ini merupakan salah satu warna 'dingin', jadi saat Anda mempertimbangkan untuk memadukannya dengan warna lain, padukan dengan warna 'hangat' seperti warna biru. Untuk memberi efek menenangkan, campur warna hijau dengan warna kuning.

## UNGU

Ungu dikaitkan dengan kerapuhan, keanggunan, dan kekayaan. Ungu merangsang bagian otak yang terkait dengan kreativitas dan percaya diri. Pada saat yang sama juga memiliki efek menenangkan. Sama halnya dengan warna *pink*, ungu sangat disukai oleh kebanyakan anak perempuan. Jika buah hati Anda sangat menyukai kegiatan yang berhubungan dengan

kreativitas, pilihlah warna ini. Namun jika perasaan anak sangat sensitif, hindari penggunaan warna ini dalam bidang yang luas (seperti dinding), melainkan cukup terbatas pada aksesoris, seperti bantal, lampu tidur, atau gorden saja.

## PINK

Merah muda mewakili feminitas dan identik sekali dengan anak perempuan. warna ini bersifat menenangkan, namun kurang cocok diaplikasikan pada dinding kamar anak yang pemalu dan tertutup. Terlalu banyak warna *pink* juga dapat melelahkan, dan terkadang menyebabkan kecemasan. Jadi, gunakan warna *pink* dalam skala yang tidak berlebihan misalnya pada seluruh dinding, melainkan dipadukan dengan warna lembut lain. Atau jika ingin mengaplikasikannya pada seluruh dinding, gunakan *soft pink*.



FOTO SHUTTERSTOCK



# TERLALU PEKA PADA BUNYI

KAPAN PERLU WASPADA?



OLEH **DR. JENNI K. DAHLIANA, Sp.A(K)**,  
KONSULTAN TUMBUH KEMBANG DARI IDAI JAYA & **GRACIA DANARTI**

**M**alam pergantian tahun mungkin menjadi salah satu momen yang tidak menyenangkan bagi balita Anda. Mereka bisa sangat gelisah dan rewel sepanjang malam mendengar bunyi letupan-letupan kembang api

dan ledakan petasan. Memang ada kondisi yang disebut hipersensitivitas terhadap bunyi-bunyian. Bukan hanya bunyi yang menggelegar keras seperti petasan dan kembang api, anak-anak dengan kondisi itu bisa

sangat terganggu oleh bunyi-bunyi tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Umumnya, kondisi hipersensitif terhadap bunyi terdapat pada anak di bawah usia 6 tahun, walaupun dapat juga terjadi pada orang dewasa.

## BUNYI-BUNYI INI...

### bisa membuat balita tidak nyaman...

→ Bunyi yang muncul secara tiba-tiba dan keras, seperti bunyi alarm kebakaran, penyedot debu, pengering rambut, pengering tangan di toilet mal, letusan balon, petasan, sepeda motor atau *flushing* toilet. Tidak heran, kan, ada anak-anak yang enggan *pup* di toilet, karena ternyata bisa saja dia merasa terganggu oleh bunyi *flush*.

→ Bunyi keras yang berkepanjangan seperti pada konser musik atau film. Oleh sebab itu, pertimbangkan baik-baik jika hendak mengajak balita Anda nonton konser musik (bahkan pertunjukan musikal untuk anak-anak) atau membawanya ke bioskop.

## KENALI TANDA DAN GEJALANYA

Reaksi hipersensitivitas terhadap bunyi dapat berbeda pada tiap anak. Pada bayi, reaksi yang paling umum dilakukannya adalah menangis atau rewel. Anak yang lebih besar bisa bereaksi dengan menutup telinga dengan kedua tangannya, membenamkan wajahnya di pangkuan ibu, menghindari bunyi dengan meninggalkan ruangan.

Anak-anak yang selalu memilih menghindari keramaian atau kegiatan yang menimbulkan suara-suara berisik juga perlu mendapat perhatian, kemungkinan dia mengalami hipersensitif terhadap bunyi. Tanda lainnya yang bisa ditengarai sebagai kondisi tersebut adalah bila ada bunyi yang terjadi tiba-tiba, anak menunjukkan sikap marah, tertekan, atau panik.

## BANTU SI KECIL

Pada anak-anak, kondisi hipersensitif terhadap bunyi bisa merupakan tahap normal perkembangannya, namun orang tua mempunyai peran penting dalam membantu anak beradaptasi dan belajar untuk mengerti bahwa bunyi yang mengganggunya itu bukan sesuatu yang berbahaya. Orang tua juga perlu mengamati, apakah anak bisa melalui adaptasi ini. Melalui pengamatan, orang tua akan dapat melihat apakah hipersensitivitas pada bunyi yang dialami anak menunjukkan gejala-gejala yang merupakan penyerta suatu kelainan medis.

Bila hal ini merupakan tahapan normal, lakukan beberapa hal berikut untuk membantu anak melalui fase sensitif terhadap bunyi:

✓ **MEYAKINKAN** kepada balita Anda bahwa bunyi itu tidak berbahaya atau menyakitkan. Jelaskan asal datangnya bunyi dan persiapkan anak dengan memberitahukan mereka sebelumnya.

✓ **MENGHILANGKAN RASA TAKUT:** misalnya dengan menempelkan stiker lucu pada pengering rambut ibu yang selalu membuatnya menjerit ketakutan.


✓ **KENDALIKAN:** Tunjukkan sumber bunyi, cara mengontrol kerasnya bunyi (misalnya pada alat pemutar musik), cara memindahkan/menyetel tombol *on/off* pada benda-benda seperti alarm atau jam weker.

✓ **DESENTISASI PERILAKU.** Cara ini digunakan pada anak yang menghindari aktivitas penting, dan membantunya mengurai hubungan antara bunyi dan rasa takut. Minta anak untuk mendengarkan rekaman bunyi yang membuatnya tak nyaman secara berulang-ulang, dimulai dari volume kecil, dan dinaikkan bertahap.

Perlu kah anak mengenakan penutup telinga untuk mengurangi ketidaknyamanannya? Tidak dianjurkan menggunakan penutup telinga (*ear plugs/ear defenders*), karena hal ini malah dapat menyebabkan anak bertambah

sensitif terhadap bunyi yang lebih keras dalam jangka panjang. Terapi medis juga tidak diperlukan bagi anak dengan perkembangan tipikal/normal yang sensitif terhadap bunyi, karena anak tipikal membutuhkan waktu untuk toleran terhadap bunyi keras.

Bila hipersensitif terhadap bunyi merupakan penyerta dari gangguan perkembangan perilaku, seperti autisme atau gangguan pemusatan perhatian, maka orang tua harus segera membawa anak ke pelayanan tingkat dasar (puskesmas) untuk dilakukan *screening*. Sebanyak 66% anak dengan gangguan spektrum autisme mengalami hipersensitivitas terhadap bunyi. Salah satu ciri anak autisme adalah reaksi berle-bihan bila ada rangsangan bau, rasa, atau bunyi.

Penelitian menunjukkan 50% anak ADHD (*attention deficit hyperactive disorder* atau gangguan pemusatan perhatian dengan /tanpa hiperaktif) juga mempunyai gangguan dalam memproses bunyi (*auditory processing disorder*) yang umumnya hipersensitif terhadap bunyi. 



# Bebas DI MEJA MAKAN

TANPA DISADARI, ORANG TUA SERING MENJADI POLISI DI MEJA MAKAN: MENGATUR ANAK HARUS MENYENDOK INI, MENGUNYAH ITU, DAN MENGHABISKAN SEMUANYA.

OLEH LELA LATIFA

**S**i kecil kerap mengatakan “Tidak mau” begitu melihat Anda menyajikan makanannya atau “Bunda, kenyang....” saat makanannya baru berkurang setengah. Akhirnya, dengan 1001 cara Anda merayu demi si kecil mau menghabiskan makanannya. Jika tak berhasil juga, paksaan dan ancaman pun keluar dari mulut Anda. Ya, meski butuh waktu lama, makanannya memang habis. Tapi, ia tidak menikmatinya, dan bahkan menjadi trauma untuk makan.

## MENGAPA HARUS DIBEBASKAN?

**Donna Matthews, Ph.D.**, psikolog anak dan keluarga juga penulis buku *Beyond Intelligence: Secrets for Raising Happily Productive Kids*, mengatakan, untuk menumbuhkan budaya makan yang baik dan sehat, proses makan harusnya menyenangkan bagi anak dan tanpa paksaan. Dan saat makan, meja makan seharusnya menjadi tempat nyaman untuk memperkuat hubungan antara orang tua dan anak.

Lebih dari itu, **Jaeah Chung, M.D.**, dokter anak spesialis perkembangan dan perilaku di Rumah Sakit Anak Stony Brook, New York, juga mengatakan, makan merupakan aspek penting bagi perkembangan kepribadian dan sosial anak. “Membebaskan anak untuk bisa makan sendiri membantunya mendapatkan kemerdekaan dan membangun rasa otonomi.”

## BEBAS YANG SEPERTI APA?

Menurut Donna, ada beberapa hal di mana si kecil perlu diberi kebebasan dalam proses makan. Yaitu:

### 1 Bebas makan berapa banyak

Tugas orang tua adalah menjadi penyedia makanan sehat yang sesuai dengan porsi ideal usia anak. Tapi, tetap biarkan anak yang memutuskan berapa banyak yang ingin dimakannya. Ini mengajarkan mereka tentang rasa kenyang dan lapar: kapan harus berhenti makan karena kenyang, atau meneruskan makan jika masih lapar. Memaksa anak terus makan padahal sudah kenyang malah akan membuat mereka terbiasa terpaksa menghabiskan makanan karena takut membuat Anda tidak bahagia, juga obesitas.

### 2 Bebas makan apa saja

Keinginan semua orang tua, anak makan makanan seimbang (karbohidrat, protein, sayur, dan buah). Namun sama seperti orang dewasa, anak juga kadang hanya menginginkan 1-2 jenis makanan. Sebelum memasak, minta anak memilih makanan yang diinginkannya. Lalu, buat daftar dan ajak anak berbelanja. Setelah itu, masaklah bersamanya. Dijamin, ia akan lebih bersemangat saat makan.

### 3 Bebas makan kapan saja

Berikan ia kesempatan menentukan sendiri waktu makannya. Namun, di saat keluarga makan, ia harus tetap duduk bersama di meja makan hingga waktu makan selesai. Dengan cara ini mereka akan belajar tentang rasa lapar. Saat itu, bisa jadi tangannya tiba-tiba mengambil sepotong ayam atau lauk lain yang ada di atas meja.



### 4 Bebas menata piring sendiri

Biarkan ia menata isi piringnya. Tanpa Anda sadari, mungkin selama ini ia tak senang bagaimana Anda mencampur makanannya. Setelah menata isi piringnya sendiri, ia pasti punya seni tersendiri bagaimana akan menghabiskan isi piringnya itu.

### 5 Beri alternatif

Antisipasi kekurangan asupan dari makanan pokoknya dengan menyediakan camilan sehat. Batasi jumlahnya agar ia tetap bisa mempelajari sinyal lapar.

ab

# Panggil Ini, Ya, Nak...

**D**i zaman modern yang penuh dengan percikan budaya barat, penting rasanya sebagai orang tua untuk menanamkan sopan santun kepada si kecil. Sopan santun sangat berguna dalam membentuk kepribadian anak, dan merupakan salah satu elemen dalam kecerdasan interpersonal anak. Sopan santun juga dapat menjadi bekal untuk si kecil dalam berkomunikasi dengan baik dengan orang tua, keluarga besar, asisten rumah tangga (ART, supir, satpam), guru, dan teman-temannya. Anda dapat mengajarkan si kecil sopan santun lewat hal kecil, dimulai dari cara menyapa atau memanggil orang lain dengan sebutan-sebutan tertentu yang tepat.



SOPAN SANTUN WAJIB DIAJARKAN KEPADA SI KECIL SEJAK DINI, BISA DIMULAI DARI CARA MEMANGGIL ORANG LAIN.

# Panggilan Akibat Silsilah Keluarga

**Pelan-pelan, ajarkan si kecil untuk mengenal silsilah keluarganya. Terkadang, silsilah keluarga menempatkan orang yang lebih muda sebagai pihak yang dituakan, sehingga harus dipanggil dengan sapaan yang sesuai.**

•“Mengapa aku harus memanggil adik bayi itu dengan sebutan ‘Tulang’ atau ‘Nantulang?’” Kedua sapaan itu berarti om dan tante dalam bahasa Batak)

•Mengapa aku panggil ‘Abang’ ke om berbaju biru itu, padahal kan, aku masih kecil?

Jelaskan dalam bahasa yang mudah dimengerti anak tentang silsilah dalam keluarga besar. Anda dapat menggunakan gambar pohon keluarga, di mana terdapat orang-orang pada ranting yang lebih tinggi atau besar, sehingga anak mendapat gambaran yang konkret posisinya dalam keluarga.

---

## Biasakan dengan Sapaan yang Tepat

•Memanggil orang tua dengan sapaan ‘Ayah’ dan ‘Bunda’, ‘Ibu’ dan ‘Bapak’. Begitu juga ketika memanggil ‘Om-Tante’, ‘Kakek-Nenek’, dan sebagainya.

•Memanggil orang tua teman juga dengan sapaan ‘Om’ dan ‘Tante’ atau mengikuti kebiasaan/bahasa setempat dengan makna sama.

•Menyapa orang lain/asing yang lebih tua menggunakan sapaan ‘Bapak’, ‘Ibu’ atau ‘Kakak’, misalnya ketika berbicara dengan ART, pengasuh, supir atau pramusaji di restoran.

Selain merupakan bentuk penghargaan, panggilan tersebut lebih pantas didengar dan berlaku di masyarakat kita.

Bahasa Inggris mengenal satu kata ganti orang kedua, yaitu ‘you’ yang berlaku dalam situasi formal ataupun informal, dari-dan-untuk orang muda kepada orang dewasa maupun sebaliknya. Sedangkan di Indonesia, banyak budaya mengenal kebiasaan tutur yang dibagi tingkatan, bergantung usia dan kelas sosial, di antaranya adalah budaya Jawa.



## Berkenalan Tanpa 'Eh'

"Eh, eh, nama kamu siapa?" Terkadang memanggil dengan 'Eh' dianggap sepele. Namun, selain banyak orang yang merasa tidak nyaman dipanggil demikian, hal ini dianggap tidak sopan. Ajarkan anak menghindari penggunaan sapaan 'Eh' saat ia berkomunikasi dengan orang lain. Bantu ia dengan menerapkan panggilan 'Kak', 'Mas', 'Mbak', 'Ibu', 'Bapak' untuk memanggil seseorang yang tidak ia kenal untuk diajak bicara. Ajarkan pula si kecil untuk membiasakan diri mengingat dan memanggil nama teman saat tangan berinteraksi.



## Sebut 'Aku' Atau Namaku?

Beberapa orang tua membiasakan anak-anak mereka memanggil dirinya sendiri dengan sebutan nama, misalnya "Bunda, **Faris** (nama anak) sudah menyelesaikan PR sekolah, lho."

Meski menyebut nama sendiri sebagai panggilan memang sah saja untuk digunakan sehari-hari di rumah, ketika berada di sekolah atau tempat umum, ajarkan si kecil untuk menggunakan kata 'saya' atau 'aku' untuk berinteraksi dengan guru, teman, ataupun orang lain.

---

## Kata Ganti untuk Orang Lain

Menyebut orang lain dengan kata ganti 'Kamu' juga harus disesuaikan dengan umur. Ajarkan si kecil untuk tidak memanggil orang yang lebih tua dengan kata ganti 'Kamu', karena kurang sopan. Kata 'Kamu' dapat digunakan saat berbicara dengan teman sebaya atau orang yang lebih muda darinya. Untuk orang yang lebih tua, akan lebih baik untuk memanggilnya dengan sapaan yang tepat disertai namanya, misalnya, "Kak Melly, mau makan apa?"

## Colak-Colek

**Ini dilakukan anak saat ia tidak tahu cara memulai pembicaraan atau perkenalan.**

**Misalnya, saat Anda sedang duduk di kursi restoran, seorang anak mencolek Anda. Bila anak Anda melakukan hal ini, ajarkan cara yang tepat untuk menyapa, tidak dengan mencolek. Minta anak untuk berkata, "Permisi, Tante, ada tisu di wajah Tante..."**



# INI APA, YA?

TAK JARANG, RASA PENASARAN  
JUSTRU MEMBAWA SI KECIL PADA HAL-HAL BERBAHAYA.

**T**ingkah lucu si kecil selalu menarik untuk dilihat, terutama saat ia sedang mengutak-atik benda-benda asing di sekitarnya. Tanpa rasa takut dan tanpa bisa Anda prediksi, gerakannya sangat cepat untuk mencari

tahu —dengan mendekati, menyentuh, hingga memasukkan ke mulut— apa saja yang ada di dekatnya tanpa tahu risiko yang mengintainya.

Ya, rasa penasaran merupakan insting alami yang dimiliki setiap manusia yang sudah ada sejak balita

berusia 1 tahun. Sebagai orang tua, sudah menjadi tugas Anda untuk waspada dan memberikan perhatian lebih kepada si kecil agar ia terhindar dari bahaya. Berikut kejadian yang kerap terjadi dan cara mengatasi akibat rasa penasaran si kecil.



### → JILAT CERMIN

Melihat pantulan dirinya yang bergerak-gerak di cermin merupakan hal baru yang menyenangkan bagi si kecil. Biasanya, bayi atau balita akan mendekatkan tubuhnya, lalu menjulurkan lidah dan menjilati cermin. Berikan ia penjelasan dengan bahasa sederhana bahwa kaca itu kotor dan terdapat banyak kuman penyebab penyakit. Alihkan keinginannya menjilat dengan melakukan hal-hal jenaka di depan kaca. Rutin juga membersihkan cermin untuk berjaga-jaga jika si kecil mengulangi perbuatannya.


### → MATA KENA PARFUM

Meniru merupakan perilaku natural yang sering bayi atau balita lakukan setelah ia mengamati suatu hal atau perilaku orang lain yang menurutnya menarik. Salah satunya, menyemprot parfum yang biasa Anda lakukan sebelum keluar rumah. Saat menirukan Anda, ia salah menyemprotkan parfum ke wajahnya hingga mengenai mata. Si kecil pasti menangis karena matanya perih. Bersikaplah tenang dan cegah anak mengucek matanya. Segera basuh wajahnya perlahan hingga rasa perihnya reda, lalu keringkan dengan handuk bersih. Jelaskan bahwa parfum hanya boleh disemprotkan di baju dengan bantuan orang tua. Mulai sekarang, jangan letakkan parfum Anda di tempat yang mudah dijangkaunya.

### → TERSETRUM RAKET NYAMUK

Bentuknya yang unik membuat si kecil ingin bermain-main dengan raket nyamuk. Takutnya tanpa sadar ia menekan tombol 'on' dan tersetrum, lebih baik segera ambil raket dan sembunyikan darinya. Jika si kecil sempat tersetrum, segera periksa area lukanya dan lihat bagaimana responsnya. Berikan segelas air putih untuk menenangkannya. Jika Anda ingin memakainya, pastikan si kecil tidak melihat atau berada di dekatnya.

### → TERTUSUK BROS ATAU PIN

Bagi Anda yang kerap mengenakan hijab, jangan letakkan bros atau pin sembarangan. Waspada juga saat Anda menggendong si kecil, karena bentuk dan warna bros yang lucu kerap menarik perhatian si kecil. Ditakutnya, tanpa Anda sadari si kecil meraih bros dan tertusuk jarum. Jika ini terjadi, segera cek tangan si kecil apakah lukanya parah atau tidak. Bersihkan luka dengan kain bersih dan oleskan salep antibiotik. Untuk menjaga ini tak terulang lagi, pilih bros yang aman. 

### → MAKAN PASTA GIGI

Si kecil sedang belajar menggosok gigi-nya. Pilihlah pasta gigi khusus anak. Rasa buah pada pasta gigi kerap disalahartikan sebagai 'permen' oleh si kecil. Meski khusus untuk anak dan tidak berbahaya saat tertelan, pasta gigi tidak baik jika dikonsumsi terus menerus. Jelaskan kepada si kecil fungsi pasta gigi kepadanya. Ajari juga cara berkumur dan membuang sisa kumurnya. Gunakan air matang agar perutnya tetap aman jika air tertelan.

### → TERKENA CATOKAN

Hampir setiap hari Anda mencatok rambut. Dan beberapa kali Anda lupa mencabut kabel catokan atau merapikan alat catok. Si kecil yang penasaran dengan alat yang kerap Anda gunakan itu, tanpa sepengetahuan Anda, menghampiri dan memegang catokan. Dan, tiba-tiba Anda mendengar teriaknya dari dapur. Cek tangannya untuk melihat kondisi luka bakarnya. Jika ringan, basahi tangannya dengan air dingin yang mengalir selama 15-20 menit untuk meredakan rasa sakit dan menurunkan suhu kulit.

### → GIGIT GEMAS

Di masa pertumbuhan gigi, gusi si kecil kerap terasa gatal dan linu. Untuk mengurangi rasa gatalnya, ia kadang menggigit benda apapun yang ada di sekitarnya, tak terkecuali payudara, wajah, atau tangan Anda. Hal ini tentu dilakukannya secara spontan, tak disengaja. Untuk mengatasinya, beri ia camilan yang lembut dan dingin, seperti buah semangka, melon, atau pepaya yang disimpan di lemari es sebelumnya. Atau juga, berikan ia *teether* sebagai mainan. Waspadalah agar ia tidak lagi menggigit benda-benda atau orang lain yang kebersihannya lain yang higienitasnya tak bisa dijamin.

### SEGERA KE DOKTER APABILA...

- ✓ Si kecil mengalami pusing hingga demam akibat infeksi.
- ✓ Mengalami diare karena makan atau minum sembarangan.
- ✓ Luka bakar yang tidak kunjung kering atau sembuh akibat tersetrum.
- ✓ Daerah gigi dan mulut berdarah karena mencoba menggigit atau memasukkan sesuatu ke dalam mulutnya.
- ✓ Mata merah atau berair terus menerus akibat terkena parfum.

**M**emiliki seorang anak tentunya akan timbul tantangan-tantangan baru yang menguji kesabaran Anda. Lain cerita dengan anak laki-laki yang lebih praktis mengenai penampilan, Bunda yang memiliki anak perempuan tentunya ingin si kecil selalu tampil rapi apalagi saat rambutnya mulai panjang. Anak perempuan berambut panjang dengan pita ataupun dikuncir dua tentu terlihat sangat menggemaskan. Tapi seiring bertambahnya usia, mungkin Anda akan mengalami fase si kecil mulai 'menolak disisir.' Banyak alasan yang membuat si kecil sulit berdamai dengan sisir, misalnya, rambut yang kusut, sisir yang permukaannya kasar hingga terasa sakit di kulit balita, atau rambut kering yang menyebabkan rambut sulit disisir. Lantas, Anda harus bagaimana?

# Bunda, Aku Enggak Mau Disisir!

MULAI MENOLAK UNTUK DIRAPIKAN RAMBUTNYA, TERAPKAN CARA INI AGAR SI KECIL DAPAT BERDAMAI DENGAN SISIR.

OLEH **DEBBYANI NURINDA**



## AJAK BERMAIN 'SALON-SALONAN'

Si kecil yang sering melihat Bunda di salon mungkin akan familiar dengan permainan 'salon-salonan.' Cara ini sangat ampuh untuk membujuk si kecil berdamai dengan sisirnya. Dudukkan si kecil di depan cermin dan ajak ia berpura-pura sedang berada di salon. Bergayalah seperti kapster, dan biarkan si kecil hanyut dalam permainan ini, sementara Anda dapat menyisir rambutnya secara perlahan. Anda bisa membiarkan si kecil memilih sendiri pita atau kunciran seperti yang ia inginkan.

## PILIH SISIR YANG TEPAT

Dalam upaya berdamai dengan sisir, si kecil sangat membutuhkan sisir yang nyaman untuk ia gunakan. Usahakan untuk menggunakan sisir anak yang memiliki bulu dengan ujung yang membulat dan fleksibel, sehingga tidak akan menimbulkan rasa sakit saat Anda menyisir rambut si kecil. Untuk anak-anak dengan rambut tebal dan keriting, gunakan sisir yang panjang, tegas, dan banyak spasi untuk mengurangi efek sakit



apabila rambutnya dalam keadaan kusut. Anda juga dapat memilihkan sisir dengan warna atau gambar yang menarik, sehingga si kecil akan tertarik apabila Anda hendak menyisir rambutnya dengan sisir tersebut.

## MENYISIR DENGAN LEMBUT

Jika telah memilihkan sisir yang cocok untuk si kecil, langkah selanjutnya adalah memperhatikan teknik menyisir Anda. Harus Anda pahami bahwa kulit kepala dan rambut si kecil sangatlah sensitif, jadi cobalah untuk menyisir secara perlahan agar dapat menimbulkan perasaan nyaman seperti sedang dibelai. Mulailah dari bagian yang kusut secara perlahan, tahan rambutnya agar tidak tercabut. Kemudian perlahan Anda dapat menyisir dari akar rambutnya hingga ke ujung rambut. Sambil menyisir rambut, Anda dapat bernyanyi ataupun bercerita agar si kecil merasa proses menyisir tidaklah membosankan.

## POTONGAN RAMBUT YANG PRAKTIS

Bunda, melihat si kecil memiliki model rambut panjang ataupun bergaya unik pasti sangatlah menggemaskan. Namun, Anda juga harus mempertimbangkan kenyamanan dan kepraktisan si kecil saat memiliki gaya rambut tersebut. Sesekali, pilihlah potongan rambut pendek dan ringkas, selain lebih mudah dirawat, si kecil juga akan lebih nyaman dan tidak terasa gerah saat berada di luar rumah.



## AKSESORI RAMBUT MENUNJANG PENAMPILAN

Tahap terakhir adalah menata rambut si kecil dengan aksesoris rambut, Anda dapat melakukannya saat bermain 'salon-salonan' dengan si kecil. Sediakan lebih dari satu pilihan aksesoris, biarkan si kecil memutuskan model rambut yang ia inginkan. Usahakan untuk menggunakan model atau aksesoris yang sederhana dan aman untuk si kecil, sehingga ia merasa nyaman.



## KONDISIONER DAN CREAM RAMBUT ITU PENTING

Faktor lain yang mempermudah proses menyisir adalah penggunaan produk kondisioner ataupun *cream* rambut yang memberikan efek lembut pada rambut si kecil. Saat ini, ada banyak macam produk perawatan rambut anak yang dapat Anda gunakan untuk mempermudah proses menyisir. Di samping itu, produk perawatan rambut anak ini biasanya memiliki aroma dan bentuk botol yang menarik bagi anak-anak.

# MENGHADAPI SI TUKANG INTERUPSI

BUNDA SEDANG  
NGOMONG DISELA,  
BUNDA SEDANG  
MENGOBROL  
DENGAN ORANG  
LAIN PUN DIA  
MASUK DAN  
MENGACAUKAN  
OBROLAN.

OLEH LELA LATIFA



**M**ungkin Anda sering mengalami hal ini: ketika sedang mengobrol bersama pasangan, tiba-tiba si kecil menyela. Ia masuk di tengah obrolan Anda serta mengacaukannya. Alhasil fokus Anda pecah dan obrolan buyar, tak bisa dilanjutkan.

Tak hanya itu, hal yang sama terjadi ketika Anda mengobrol dengan orang lain, teman Anda yang lama tak berjumpa misalnya. Bahkan, ketika Anda berbicara singkat untuk meminta informasi penting dari penjaga parkir, petugas keamanan,

sales di toko, atau pelayan di resto pun ia juga menyela. Tak hanya obrolan tatap muka, perbincangan lewat telepon pun sering diganggu pula.

Saat sedang membicarakan hal yang sangat penting, Anda tentu kesal dengan

kebiasaannya menginterupsi. Tetapi, begitulah anak-anak. Betapa sulitnya bagi mereka untuk menunggu. Meminta mereka untuk sabar lima menit saja sulit. Karena itu adalah waktu yang lama untuk anak.

---

“Ketika Anda sedang asyik mengobrol dengan orang lain, anak-anak merasa Anda tidak memperhatikan mereka.”

---

– Dr. Frances Walfish, Psy.D., psikoterapis anak dan keluarga di Beverly Hills, California

---

## BUKAN EGOIS

Sering kali, anak-anak menyela karena mereka tidak menyadari bahwa yang mereka lakukan merupakan wujud dari sikap tidak pengertian atau bahkan tidak sopan. **Carole Lieberman, M.D., M.P.H.**, psikiater di California mengatakan bahwa anak-anak melakukan hal tersebut karena belum bisa memahami bahwa apa yang Anda lakukan penting bagi Anda.

Kemampuan balita memahami kebutuhan dan perasaan orang lain belum sematang orang dewasa. Mereka cenderung mengutamakan apa yang mereka rasakan tentang kebutuhan mereka sendiri. Namun ini tidak berarti, mereka egois. Di usia tersebut, naluri 'ke-akuan' anak-anak memang masih sangat kuat, mereka merasa membutuhkan perhatian semua orang.


## PERHATIKAN AKU, BUNDA!

Menurut Walfish, alasan paling umum anak-anak menyela perbincangan orang tua adalah karena mereka merasa diabaikan ketika Anda lebih fokus pada hal lain. Hal tersebut membuat balita merasa cemas atau bahkan cemburu. Inilah yang membuat mereka merasa harus mencari perhatian. Menyela dan mengganggu menjadi caranya merebut perhatian Anda.

Bila Anda tak segera membe-ri-nya respons di saat ia menyela untuk pertama kalinya, ia akan mengulangnya terus dan merengek hingga akhirnya Anda menyerah. Sebelum menjadi terlalu kesal, Anda harus bersyukur bahwa perhatian dari Anda adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dimenangkan oleh anak.

## Jangan Buru-buru Menyalahkan

Anak-anak bisa saja menyela sebab alasan yang lebih esensial, yakni topik yang Anda perbincangkan membuat mereka merasa takut, tidak nyaman, sedih, atau jengkel, sehingga

mereka tidak mau harus terus mendengarnya. Di samping itu, coba renungkan kembali bagaimana cara Anda berkomunikasi. Bisa jadi, anak selalu menyela sebab hal tersebut adalah bagian dari gaya komunikasi Anda yang ditirunya. 

## IZINKAN BUNDA BICARA, YA, NAK!

Sekalipun menunggu memang sulit bagi anak-anak. Namun, **Betsy Brown Braun**, pakar perkembangan dan perilaku anak serta penulis buku *Just Tell Me What to Say: Sensible Tips and Scripts for Perplexed Parents*, mengatakan bahwa penting bagi orang tua untuk mengajarkan anak-anak tidak menyela orang yang sedang berbincang. Ia membagikan langkah yang bisa Anda ikuti:

### → BATASI WAKTU ANDA

Batasi lama percakapan Anda dengan orang dewasa yang tidak melibatkan anak. Anda bisa melakukannya bertahap. Misalnya, dua menit saja dan kemudian dikembangkan menjadi lebih lama saat ia mulai menunjukkan kemajuan dalam menunggu dan tidak menginterupsi.

### → MINTA IZIN

Mintalah izin padanya agar ia tak merasa diabaikan. Anda bisa menyampaikan, "Bunda izin bicara dengan Ayah dulu, ya."

### → JELASKAN DI AWAL

Kata 'sebentar' akan sulit dimengerti oleh anak-anak. Ia sangat mungkin mendefinisikan 'sebentar' dengan pemahaman yang berbeda dengan Anda. Hal ini membuat ia sering menyela karena apa yang Anda sebut sebagai 'sebentar' adalah lama untuknya.

Oleh karenanya, lebih baik jelaskan di awal, misalnya, "Bunda butuh *ngobrol* dengan teman, singkat saja, hanya dua menit. Begitu selesai, Bunda akan segera main dengan kamu lagi." Mereka mungkin belum mengerti berapa lamakah 'dua menit' itu. Akan tetapi, begitu Anda selesai, anak jadi punya pemahaman baru tentang patokan waktu. Sehingga, Anda bisa menggunakannya lagi kemudian.

### → BERI AKTIVITAS

Menunggu, memang membosankan untuk semua orang. Ada kalanya, anak-anak mengganggu hanya karena

mereka tak tahu apa yang harus dilakukan selama menunggu. Beri dia aktivitas agar ia fokus pada apa yang ia lakukan dan tidak mengganggu Anda. Katakan padanya, "Adik main pasir di sini, ya. Bunda ngobrol sama Tante X di situ. Tempat duduk Bunda di sebelah situ, Adik bisa lihat, kan?" Memberi tahu posisi Anda yang bisa dilihat olehnya juga membuat mereka lebih tenang.

### → KAPAN BOLEH MENYELA

Jelaskan pada anak bahwa ada saat di mana ia diizinkan untuk menyela, yakni saat ada kondisi darurat. Sebutkan apa saja yang termasuk dalam kondisi darurat itu, misalnya keinginan buang air, haus, atau lapar.

### → BAHASA ISYARAT

Ajarkan bahasa isyarat untuk menyampaikan bahwa ia ingin bicara. Misalnya, ia boleh meletakkan tangannya di pundak Anda untuk menyampaikan bahwa ia ingin bicara. Anda bisa meresponsnya dengan meraih tangannya dan menggenggamnya dengan lembut sebagai tanda memintanya menunggu.

### → UCAPKAN TERIMA KASIH DAN BERI PUJIAN

Saat anak berhasil menunggu dan tidak menyela Anda, jangan lupa ucapkan terima kasih dan beri pujian. Katakan padanya, "Terima kasih, ya, sudah menunggu Bunda. Bunda bangga Adik bisa sabar dan pengertian sama Bunda."

## Celoteh



**“Fireworks!”**

Gavriell Damargalih  
Pratomo (4 tahun)



**“Baca liturgi di gereja!”**

Josh Giordano Sinaga  
(33 bulan)



**“Salam-salaman dan makan ikan bakar.”**

Josello Mikalyo Permana  
(35 bulan)

**“Liburaaannnn...”**

Reinauli Nathania  
Simangunsong (34 bulan)



**TAHUN BARU ITU...**



**“Dibeliin baju baru sama mama.”**

Gabrielando Osaze  
Damanik (3,5 tahun)



**“Main kembang api sama saudara-saudara sambil barbeque.”**

Carrine Faustine  
(5 tahun)



**“Ke hotel, terus main kembang api sama Mas Kia dan Ebi.”**

Brigita Christy Leona (4 tahun 3 bulan)

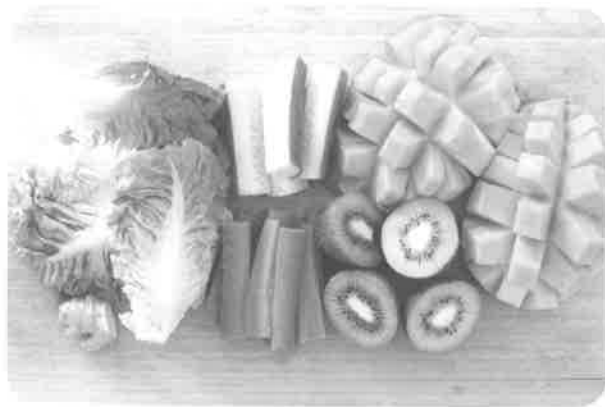
# TREN MAKANAN SEHAT 2020

INTIP TREN MAKANAN SEHAT TAHUN DEPAN.  
SALAH SATUNYA BISA JADI RESOLUSI.

OLEH IMMANUELLA RACHMANI

**T**ahun 2020, kecemasan kita terhadap masalah lingkungan akan semakin tinggi. Yang berkaitan dengan bahan makanan dan makanan seperti yang tersedia di supermarket, mini market, juga industri rumahan, adalah kemasannya.

Kesadaran kita akan makanan yang sehat akan terus bertahan. Selama ini kita yakin bahwa makanan sehat adalah makanan berbahan dasar nabati dan yang mengandung probiotik. Kalau Anda sangat peduli dengan lingkungan dan melihat kurangnya inovasi pada industri makanan dalam hal membuat kemasan ramah lingkungan, pikir sebelum membeli. Coba ikuti tren makanan sehat ini, yang dirilis oleh mindbodygreen.



## 1 PERTANIAN TERBARUKAN

Perubahan iklim masih menjadi isu di tahun 2020. Musim kemarau panjang yang pernah terjadi di tahun ini membuat banyak orang merasa cemas sekaligus menjadi semakin peduli. Masyarakat kita akan semakin peduli dengan pertanian organik. Tahun 2020 orang akan memilih produk organik. Saat membeli sayuran di supermarket, *brand* menjadi sangat penting sebagai jaminan pertanian dilakukan secara organik dan ramah lingkungan.



FOTO: SHUTTERSTOCK, PEXELS, FREEPIK, PIX-ABAY.



## 2 TEPUNG ALTERNATIF

Terigu dan gandum bukan lagi tepung andalan untuk membuat *pastry*, kue, roti, dan lain-lain. Di Indonesia ada *mocav – modified cassava flour*. Tepung singkong yang dimodifikasi serupa terigu tetapi bebas gluten. Di negara lain ada tepung pisang dan tepung kol. Bukan hanya itu, pengusaha makanan kecil atau camilan pun akan beralih dalam menggunakan tepung. Di lemari penyimpanan bahan masakan, Anda siap dengan tepung alternatif terigu yang lebih banyak mengandung serat dan protein.

## 3 MAKANAN DARI AFRIKA

Bahan pangan dari Afrika akan merambah ke seluruh dunia. Di Indonesia beberapa restoran yang menyediakan menu masakan Afrika tidak sedikit jumlahnya. *Superfood* seperti *moringa*, *shorgum*, *fonio*, *teff* dan *millet* yang berasal dari Afrika akan semakin mudah diperoleh.

## 4 CAMILAN DINGIN

Tahun 2020, tempat menyimpan camilan akan pindah dari lemari dapur ke kulkas. Ini karena setiap orang lebih menyukai camilan segar. Camilan dalam kemasan akan semakin jarang dibeli, orang cenderung memilih seporci buah segar, atau sayuran segar semacam salad sayur sebagai camilan.

## 5 BAHAN DASAR NABATI BUKAN HANYA KEDELAI

Selama ini kedelai merupakan sumber protein nabati satu-satunya. Namun kedelai hasil modifikasi gen ditengarai sering menimbulkan reaksi alergi. Orang akan mencari sumber protein nabati lain selain kedelai, seperti biji-bijian dan kacang hijau.

## 6 SEGALA SESUATU AKAN JADI SELAI OLESAN

Selai atau olesan untuk roti akan semakin beragam. Tak perlu takut alergi selai kacang, karena apa saja akan dijadikan selai untuk olesan roti, seperti biji semangka, dan biji-bijian lainnya. Olesan berbahan kelapa sawit akan ditinggalkan karena perkebunan kelapa sawit sangat merusak lingkungan, dan menghasilkan banyak karbondioksida.

## 7 ADVENTUROUS EATER

Makanan hasil fermentasi semacam yoghurt dan di Indonesia ada tempe –menjadi pilihan orang tua untuk anak. Orang tua sangat menginginkan anak memiliki selera makan yang luas. Nasi tetap akan diberikan, di samping karbohidrat pengganti. Beragamnya bahan pangan yang ingin diperkenalkan kepada anak, bertujuan untuk membuat anak menjadi *adventurous eater* – tanpa disadari oleh orang tua.

## 8 GULA SIMPEL TAK AKAN DIPILIH

Gula stevia, madu dan sirup maple sudah lazim digunakan. Tren 2020 akan semakin banyak produsen mengolah buah menjadi pemanis, misalnya delima, *monk fruit (luo*



*han guo*), gula kelapa, gula aren. Gula alternatif ini akan banyak digunakan untuk membuat kue, *cake*, dan sebagainya.

## 9 CAMPURAN DAGING DAN NABATI

Produsen bakso dan burger tidak lagi menggunakan 100% daging, tapi akan menyampurnya dengan jamur, gandum utuh, *yeast*, dan biji-bijian. Bahan makanan untuk *flexitarian* –vegetarian fleksibel akan banyak diproduksi.

## 10 MINUMAN NON ALKOHOL

Akan semakin banyak minuman non alkohol, bahkan di pesta-pesta sekalipun. *Cocktail* dengan alkohol diganti minuman sejenis, tetapi tanpa alkohol.



KETAHUI  
BATASANNYA  
DAN PAHAMI  
KAPAN ANDA  
HARUS BERHENTI  
DAN PERCAYA  
KEPADA GURU.

# Stop Mengganggu Guru Kelas Si Kecil!

OLEH DEBBY NURINDA/IMMANUELLA RACHMANI



FOTO SHUTTERSTOCK

**S**aat memasuki dunia prasekolah, si kecil akan bertemu dengan teman-teman baru, kegiatan baru, dan guru kelas yang menjadi pengganti Anda selama di sekolah. Sebagai orang tua, wajar jika Anda ingin mengenal lebih jauh dan akrab dengan guru kelas si kecil. Tetapi, sadarkah Anda bahwa ada kebiasaan yang Anda lakukan yang dapat mengganggu bahkan melukai hati guru kelas si kecil? Jadilah orang tua yang peka dan hindari perilaku seperti ini.



## "Beri Anak Saya Perhatian Lebih, Ya..."

"Tolong lebih perhatikan anak saya, ya, dia berbeda dari anak lain." "Kok, sepertinya anak saya tidak diperhatikan gurunya?" Di rumah, Anda memberinya perhatian lebih. Setiap tingkahnya terasa penting, dan menggemaskan, sehingga terkadang Anda ingin orang lain pun memerhatikannya, sama seperti ia diperlakukan di rumah. Pahami, seorang guru juga harus memperhatikan kurang lebih 15 anak yang memiliki tingkah selucu anak Anda. Jadi saat si kecil berada di sekolah, ia akan diperlakukan sama dengan teman-teman sekolahnya yang lain. Dengan begitu, ia akan belajar bersosialisasi dan toleransi dengan temannya. Sebelum Anda menyimpulkan bahwa si kecil kurang mendapatkan perhatian dari gurunya, amati terlebih dulu, mungkin ada perhatian kecil dari guru yang Anda lewatkan.

## "Anak Saya Tidak Pernah Salah!"

"Sepertinya guru ini tidak menyukai anak saya, habis ditegur terus." "Pasti bukan salah anak saya!" Sebagai orang tua, tentu Anda ingin selalu membela dan merasa menjadi orang yang paling memahami perangai si kecil. Tapi Anda harus tahu bahwa ada orang lain juga yang memahami perangai si kecil, yaitu gurunya. Selain menghabiskan waktu dengan Anda di rumah, jangan lupa, si kecil juga menggunakan sebagian waktunya -

sekitar 3 jam sehari di sekolah.

Sangat wajar jika seorang guru menegur atau 'menghukum' (memberi konsekuensi) anak jika ia mengganggu temannya, bertengkar atau sulit berbagi dengan anak lain. Jadi, jika si kecil ditegur atau dihukum gurunya, sebaiknya Anda tetap tenang dan terbuka untuk mencari tahu alasan di balik hal tersebut. Posisikan diri Anda sebagai seorang guru yang harus mendidik anak Anda.

## "Ibu Guru, Saya Ingin Tahu..."

"Apakah anak saya boleh memakai sepatu warna putih?" "Apakah boleh mengadakan pesta ulang tahun di sekolah?" "Kalau sesekali anak saya bawa mainan kesayangannya ke sekolah, bolehkah?"

Pepatah mengatakan 'malu bertanya sesat di jalan'. Tetapi, apakah ini berlaku jika pertanyaan Anda bertubi-tubi dan sebenarnya sudah ada dalam peraturan sekolah?

Pertama kali anak masuk prasekolah mungkin Anda menjadi

sibuk mencari tahu keperluan dan perkembangannya di sekolah, dan orang yang paling tepat untuk Anda temui adalah guru kelas. Namun demikian, jangan menghujannya dengan banyak pesan *chat* ataupun panggilan telepon yang berlebihan untuk menanyakan segala hal. Cobalah lebih cermat dalam memilih pertanyaan kepada guru. Pikirkan juga, apakah memang hanya guru yang dapat memberikan jawabannya, atau Anda dapat bertanya kepada orang tua murid lainnya.

**Cobalah lebih cermat memilih pertanyaan kepada guru.**

## "Saya Mau Ngintip Sebentar!"

"Antrean mobil masih panjang dan lama. Saya mau turun sebentar untuk melihat anak saya masuk kelas." "Saya, kan, orang tuanya, tidak perlu membawa tanda pengenal, dong."

Layaknya rumah Anda atau tempat umum lainnya, sekolah juga memiliki peraturan, seperti: Dilarang berhenti terlalu lama saat mengantar anak, dilarang masuk ke dalam kelas untuk mengambil foto, anak harus mengenakan seragam sekolah, orang tua harus membawa tanda pengenal saat menjemput, dan banyak lagi.

Setiap peraturan yang dibuat tentu harus dipatuhi oleh siapa pun, termasuk Anda. Menanamkan dan memberikan contoh kepada si kecil tentang kedisiplinan dapat dimulai dengan perilaku Anda mematuhi peraturan. Bersemangat saat mengantar sekolah ataupun 'gatal' ingin mengabadikan momen pertama anak di sekolah tidaklah salah, tetapi Anda juga harus memerhatikan peraturan sekolah, untuk kenyamanan anak dan orang-orang di sekeliling Anda.

## "Terserah Saja, Saya Sibuk."

"Aduh, saya sibuk, tidak bisa bertemu Bu Guru." "Bu Guru atur saja, saya tinggal bayar." "Waktu saya nggak banyak, lain kali saja berbincang mengenai anak, ya, Bu."

Bersikap masa bodoh dengan perkembangan dan kebutuhan anak di sekolah juga harus Anda hindari. Terkadang kesibukan Anda - tanpa disadari - menyita waktu yang seharusnya Anda prioritaskan untuk si kecil. Menjalin komunikasi secukupnya dengan guru kelas sangat penting agar tidak ketinggalan perkembangan anak di sekolah. Sekolah sering kali mengadakan pertemuan antara orang tua dan guru, ataupun seminar untuk orang tua yang akan bermanfaat untuk Anda. Maka, akan lebih baik jika Anda menyisihkan waktu untuk lebih akrab dengan guru kelas anak.

# 9 Hal yang Guru Ingin Anda Tahu

● **Orang tua adalah *role model* pertama.** Perilaku anak di sekolah merupakan cerminan perilaku yang dia tiru dari kedua orang tuanya.

● **Mendisiplinkan anak bertujuan menghargai orang lain.** Melanggar aturan di sekolah, berarti mengganggu ketertiban umum.

● **Orang tua bisa menjadi penghalang kemajuan anak di sekolah.** Reaksi orang tua terhadap kesalahan anak - misalnya dengan menyalahkan guru - membuat anak akan sulit berprestasi.

● **Anak bisa berperilaku berbeda ketika tidak bersama orang tuanya.** Anak mudah beradaptasi dengan lingkungan sekolahnya - terutama bila anak paham konsekuensi yang akan ia dapatkan. Anak sadar bahwa ia tidak dapat menuntut perhatian berlebihan dari guru.

● **Orang tua kerap membuat asumsi yang tidak adil.** Misalnya, menganggap guru tidak punya kesabaran untuk menangani murid.

● **Menyekolahkan anak bukan berarti lepas tanggung jawab.** Orang tua berburu sekolah terbaik, memasukkan anak di sekolah itu, lalu menganggap semuanya selesai.

● **Guru tidak memungkinkan untuk ngobrol-ngobrol.** Orang tua kerap mencegat guru untuk diajak ngobrol, atau mendadak minta waktu untuk membicarakan anak. Ini sangat membingungkan guru, karena ia menangani banyak anak lainnya.

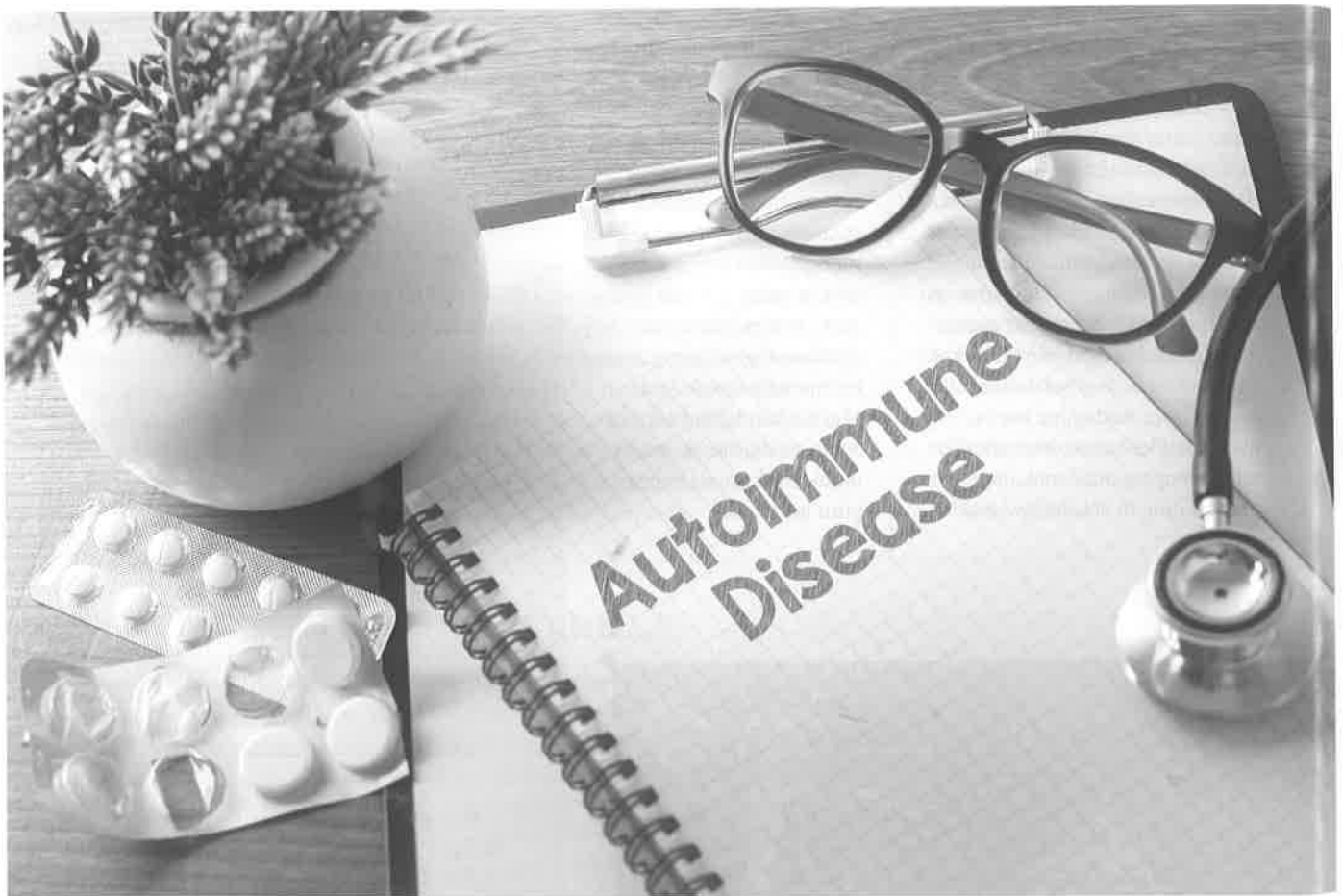
● **Guru ingin membantu perkembangan anak secara maksimal.** Tapi orang tua merasa gurunya berbohong, menyembunyikan informasi penting tentang anaknya.

● **Guru tidak punya cukup waktu** untuk bergaul akrab dengan setiap anak setiap hari. Rasio guru berbanding murid di sekolah, umumnya 2:30. Artinya setiap 1 guru menangani 15 anak.

(Sumber: Devishobha Ramanan dalam [huffingtonpost.com](http://huffingtonpost.com))



# AUTOIMUN PENYAKIT SERIBU WAJAH



JANGAN ABAIKAN NYERI YANG TAK DIKETAHUI PENYEBABNYA, LUKA YANG HILANG TIMBUL, SERTA GEJALA PENYAKIT LAINNYA YANG TAK BIASA.

**A**wal Oktober lalu, penyanyi **Ashanty Siddik** bercerita di akun Instagramnya bahwa ia mengidap penyakit autoimun. Ini berdasarkan diagnosis **Mayjen TNI Dr.dr. Terawan Agus Putranto, Sp.Rad (K) RI** dari RSPAD, Jakarta, meski istri **Anang Hermasnyah** ini belum menjelaskan dengan detail jenis penyakit autoimun yang diidapnya. Ashanty mengaku, kerap mengalami sakit kepala, mudah lupa, cemas, stres. Selain Ashanti masih ada selebritas dalam dan luar negeri yang mengidap penyakit ini. Di antaranya,

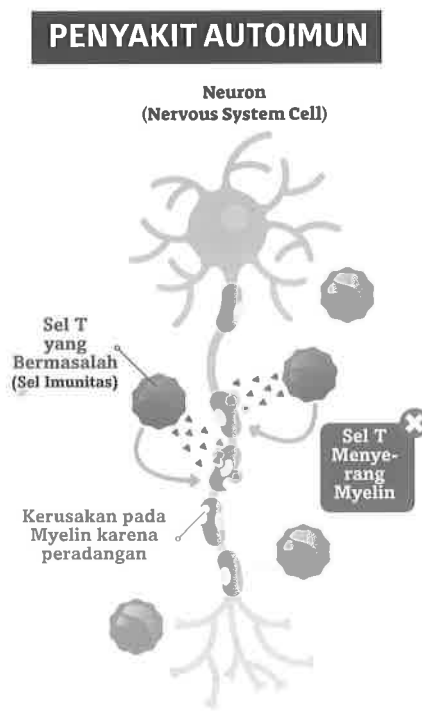
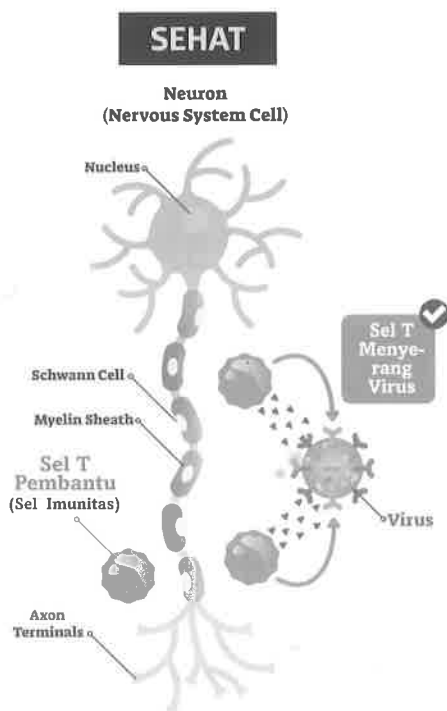
**Raditya Dika, Kim Kardashian, Selena Gomez, Missy Elliot, juga Lady Gaga.**  
Berdasarkan pengalaman dari para pengidap penyakit autoimun, gejala dari penyakit ini membingungkan. Dan menurut sejumlah laporan, pasien autoimun membutuhkan lebih dari 3,5 tahun dan hampir 5 dokter untuk menegakkan diagnosis penyakitnya secara tepat. Gejala yang paling lazim

terjadi pada mereka adalah inflamasi yang wujudnya bisa dari masalah perut hingga kemerah-merahan di kulit.  
Ada lebih 100 jenis penyakit autoimun, mulai dari yang ringan hingga berat. Karena jenisnya berbeda, maka gejalanya pun bervariasi –namun tak sedikit juga yang sama. Inilah mengapa autoimun disebut sebagai **penyakit seribu wajah**.

Penderita autoimun lebih banyak wanita daripada pria. Ini mungkin dikarenakan hormon tertentu pada wanita.

## APA ITU AUTOIMUN?

Sebagai benteng pertahanan tubuh, sistem kekebalan tubuh berfungsi melawan dan menghancurkan zat-zat asing yang masuk dan membahayakan tubuh, seperti bakteri dan virus. Namun ada kalanya, sistem kekebalan tubuh itu mengalami gangguan dan penyimpangan fungsi, sehingga keliru menyerang sel-sel tubuh itu sendiri. Ibarat istilah 'senjata makan tuan'. Itulah yang disebut autoimun. Ini dapat menyebabkan peradangan dan kerusakan pada persendian, saraf, otot, kulit, dan bagian lain dari tubuh Anda.



Penyakit autoimun adalah suatu kondisi yang timbul dari respons imun abnormal ke bagian tubuh normal. Setidaknya ada 80 jenis penyakit autoimun, dan hampir semua bagian tubuh dapat terkena. Gejala paling umum adalah demam ringan dan merasa lelah, dan gejalanya sering kali datang dan pergi.

## CARA KERJA AUTOIMUN

Sistem kekebalan tubuh bekerja dalam dua langkah. Yaitu:

- Membedakan sel-sel asing dengan sel-sel tubuh sendiri, kemudian mengambil tindakan terhadap sel-sel asing.
- Jika langkah pertama tak sukses, ada 2 kemungkinan:

**Pertama**, sistem kekebalan tubuh diredam dan tubuh tak lagi mengenali sel-sel asing seperti pada kasus HIV/AIDS di mana sistem kekebalan tubuh melemah.

**Kedua**, sistem kekebalan tubuh tidak diredam sehingga menyerang sel-sel tubuh sendiri maupun sel-sel asing tanpa kecuali (autoimun). Saat itu sistem kekebalan tubuh berada di luar kendali.

## SEBAB ORANG TERKENA AUTOIMUN

Sejauh ini belum diketahui pasti apa penyebab autoimun. Namun ada beberapa faktor yang memengaruhinya. Seperti:

### GENETIKA

Jika dalam keluarganya ada salah seorang pengidap autoimun (tidak selalu dari orang tua ke anak).

### LINGKUNGAN

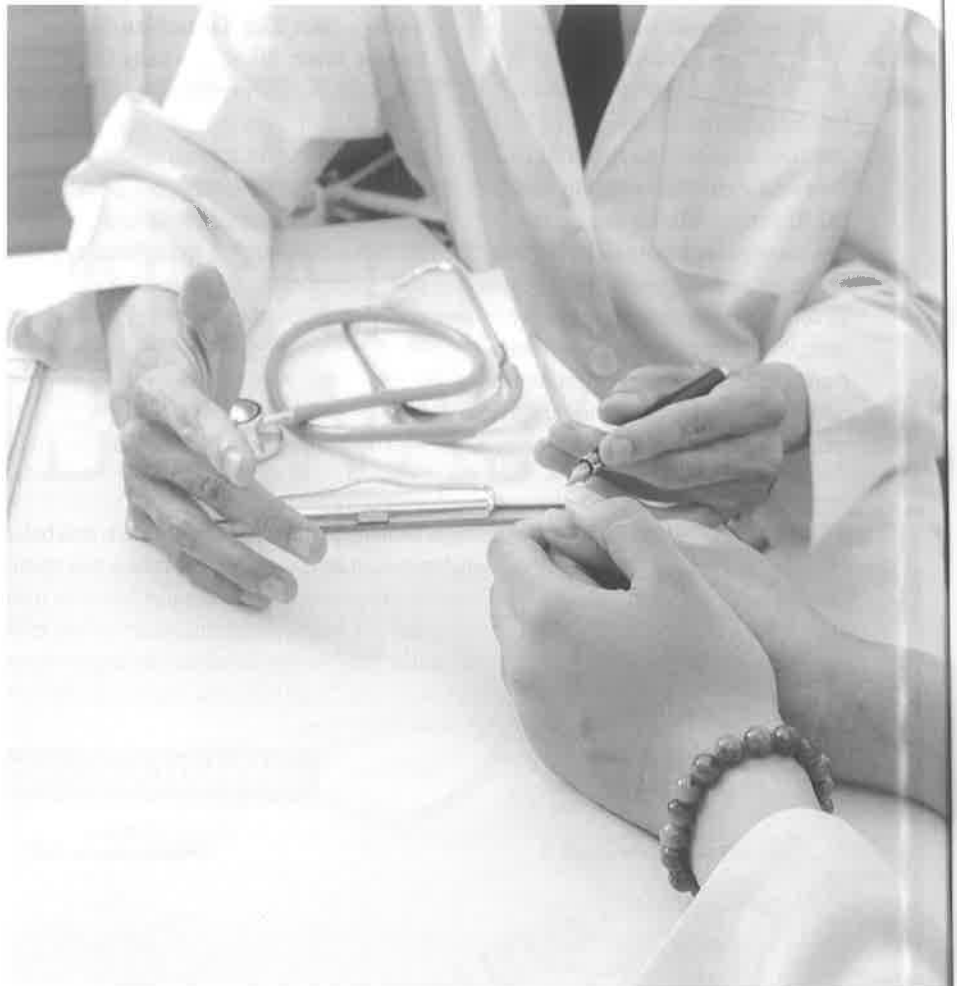
Termasuk gaya hidup tidak sehat, seperti terpapar berbagai zat kimia.

### HORMON

Terdapat asumsi bahwa penyakit autoimun terkait dengan perubahan hormon, seperti saat hamil, melahirkan, atau menopause.

### INFEKSI

Gejala autoimun juga dapat dipicu atau diperburuk infeksi tertentu.



Mengutip Healthline, sebuah studi di tahun 2015 menyebutkan beberapa faktor yang bisa menjadi **penyebab autoimun**. Yaitu, **kebersihan** serta **makanan tinggi lemak** dan **tinggi gula** yang kerap **memicu respons kekebalan**.

## GEJALA AUTOIMUN

- ✓ **Nyeri di sekujur tubuh** seperti ditusuk-tusuk.
- ✓ **Nyeri sendi** di bagian lutut, pergelangan tangan, punggung tangan, hingga buku-buku jari. Terjadi di sisi kanan dan kiri, dan kadang disertai bengkak/kaku hingga membuat kesakitan dan susah bergerak.
- ✓ **Fatigue**, yaitu lelah berlebihan dan berkepanjangan. Rasanya seperti Anda habis berlari jauh sekali dan energi terkuras habis. Bahkan untuk mengangkat tubuh dari tempat tidur saja rasanya berat sekali.
- ✓ **Demam ringan**. Saat dipegang orang lain, badan terasa hangat. Namun ketika diperiksa dengan termometer, suhu badan normal (37,4-37,5° celsius).
- ✓ **Rambut rontok parah**.
- ✓ **Sering sariawan**.
- ✓ **Brain fog**, yaitu otak sewaktu-waktu seperti tertutup kabut yang menyebabkan untuk sesaat Anda kehilangan memori, fokus, dan konsentrasi, entah saat menulis atau berbicara.

## JENIS AUTOIMUN

Autoimun sudah lama ada, namun baru jelang tahun 2000-an penyakit ini menjadi sorotan. Tapi itu pun lebih banyak yang menyorotinya sebagai penyakit lupus. Padahal, lupus hanya salah satu dari ratusan jenis penyakit autoimun. Jenis penyakit autoimun yang sering ditemukan di Indonesia adalah:

### DIABETES MELITUS TIPE 1

Sering juga disebut sebagai diabetes tipe 'remaja' karena biasanya dimulai saat si penderita berusia anak-anak atau remaja. Ini terjadi ketika sistem kekebalan tubuh membunuh sel-sel di pankreas yang membuat hormon yang disebut insulin yang dibutuhkan tubuh untuk mengubah makanan menjadi energi. Gejalanya sering haus, sering BAK, BB turun, dan rentan infeksi. Cara mengatasinya dengan mengawasi kadar gula dan memberikan insulin ketika tubuh membutuhkan.

### GRAVES

Ini merupakan masalah kesehatan yang berhubungan dengan kelenjar tiroid (hipertiroid). Gejala yang dirasakan adalah tubuh gemeteran (tremor), BB turun, detak jantung meningkat, mudah cemas dan emosi, peka panas, otot lemah, mata sedikit melotot, dan periode haid singkat.

### SKLEROSIS MULTIPLEL

Gangguan autoimun jenis ini menyebabkan pertahanan tubuh Anda 'macet' dan menyebabkan peradangan yang merusak sistem saraf pusat Anda. Jaringan parut menumpuk di sepanjang jaringan yang membawa sinyal saraf dari otak Anda ke bagian lain dari tubuh. Ini menyebabkan rasa sakit (kejang otot), gangguan penglihatan, masalah dengan gerakan dan keseimbangan (koordinasi tubuh), merasa sangat lemah, baal serta lumpuh.

### PSORIASIS

Bercak merah disertai kulit bersisik akibat rangsangan kulit bereproduksi lebih cepat dari biasanya.

### ARTHRITIS RHEUMATOID

Gangguan autoimun memengaruhi sendi dan menyebabkan

pembengkakan dan rasa sakit. Seiring waktu peradangan dapat merusak tulang rawan dan tulang Anda. *Arthritis rheumatoid* juga dapat menyebabkan masalah pada jantung dan paru-paru. Jika tak segera diobati, juga bisa menimbulkan kerusakan permanen pada sendi.

### LUPUS atau lupus eritematosus:

Gejalanya dapat berupa tubuh terasa sangat lelah, nyeri persendian, kepekaan terhadap cahaya, demam, BB turun, ruam wajah, ginjal, serta ada juga penderita yang memiliki ruam di pipi dan hidungnya.

### SINDROM SJOGREN

Mata, kulit, mulut, dan bibir pecah-pecah dan kering.

**SINDROM BEHCET:** Sering sariawan dan baru sembuh 7-21 hari.

## KAPAN KE DOKTER?

Bila Anda merasakan gejala-gejala tadi, cobalah memeriksakan diri ke dokter umum dahulu. Jika dokter umum mencurigai ada autoimun tapi belum tahu jenisnya, Anda akan dirujuk ke dokter spesialis penyakit dalam yang lebih spesifik. Misalnya, *arthritis rheumatoid* dan sindrom *sjogren* akan dirujuk ke dokter spesialis penyakit dalam konsultan reumatologi atau konsultasi alergi imunologi. Sedangkan untuk jenis sklerosis multipel akan dirujuk ke dokter spesialis saraf, dan psoriasis dirujuk ke dokter spesialis kulit.



## PEMERIKSAAN YANG DIJALANI

Anda akan diminta menjalani pemeriksaan laboratorium (biasanya darah), jika mengalami peradangan. Kemudian, pemeriksaan spesifik dilakukan untuk memastikan jenis autoimun dan autoantibodi untuk mengetahui jenis penyakitnya. Ada lebih dari 100 jenis autoantibodi, karena itu sebaiknya konsultasikan dengan dokter sebelum melakukan pemeriksaan laboratorium.

Jika Anda positif terkena autoimun, maka perlu pula menjalani pemeriksaan tambahan, yang tergantung dari jenis penyakit autoimun. Misalnya, jika dicurigai sklerosis multipel Anda akan melakukan MRI di bagian kepala, dan jika sindrom sjogren dokter mata akan memeriksa kekeringan mata Anda. **ab**



# NON TONTON, YUK!

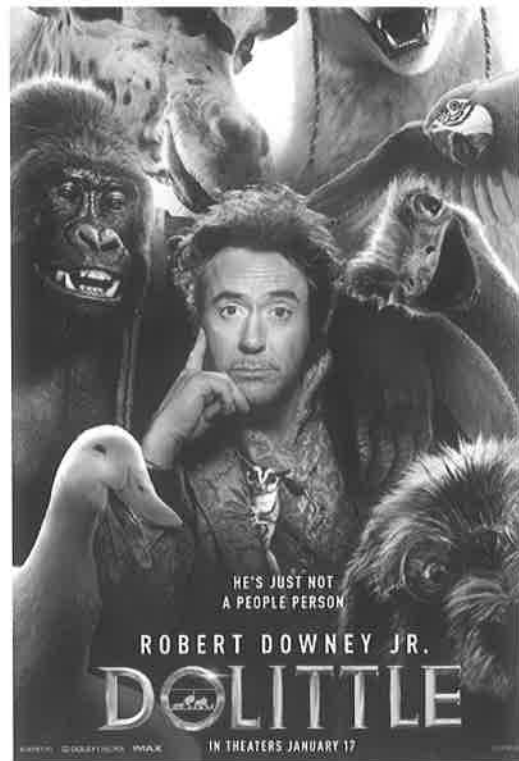
**S**alah satu aktivitas yang digemari bukan hanya oleh orang dewasa tetapi juga anak-anak adalah menonton film. Nah, sejak awal tahun 2020 akan banyak film baru yang dirilis dan sayang dilewatkan. Pilih film yang tepat untuk ditonton bersama anak, ya. Pastikan Anda sudah membaca dulu sinopsis dan tahu batasan usia film yang ingin Anda tonton.

TAYANG  
TAHUN 2020,  
JANGAN SAMPAI  
MELEWATKAN  
FILM-FILM  
ANIMASI INI  
BERSAMA SI KECIL.

OLEH **DEBBYANI NURINDA**

## **Onward** (Maret)

Disney Pixar kembali menyuguhkan film dengan genre animasi komedi berjudul *Onward*. Sejak awal *trailer*-nya dirilis, film *Onward* sudah banyak menyita perhatian masyarakat luas, karena dibintangi dua aktor film *superhero*, **Tom Holland** (*Spiderman*) dan **Chris Pratt** (*Guardian of the Galaxy*). Berlatarkan dunia fantasi pinggir kota, film ini memperkenalkan dua kurcaci bersaudara yang mendapatkan fakta bahwa ternyata ayah mereka bukan hanya seorang akuntan, melainkan penyihir. Ini kemudian menjadi awal mula petualangan mereka untuk mencari tahu apakah sihir masih ada di dunia.



## **The Voyage of Doctor Dolittle** (Januari)

Penggemar film *Iron Man* pasti rindu aksi keren **Robert Downey Jr.**, setelah ia memutuskan untuk 'melepas' kostum *superhero*-nya. Kali ini, memainkan karakter seorang dokter ikonik, Dolittle, yang dapat berbicara dengan hewan. Film yang didistribusikan oleh Universal Pictures dan diperkirakan tayang pada pertengahan Januari 2020 ini menceritakan petualangan dokter Dolittle dan kemampuannya berbicara dengan hewan yang membuatnya lebih memahami hewan dan bahkan menjadi dokter terbaik bagi hewan.





## Peter Rabbit 2: The Runaway (April)

Diproduksi oleh Columbia Pictures, sekuel film si kelinci lucu Peter diperkirakan dirilis pada bulan April 2020. Masih menggandeng **James Corden** sebagai pengisi suara Peter, film ini menceritakan petualangan Peter Rabbit yang melarikan diri dari rumahnya untuk mencari jati dirinya. Walaupun telah berupaya menjadi kelinci yang baik, reputasi Peter sebagai kelinci nakal sepertinya masih mengikutinya. Di dalam petualangannya, Peter mendapati dirinya berada di dunia yang menghargai kenakalannya, tetapi keluarganya mempertaruhkan segalanya untuk mencarinya.

## Trolls World Tour (April)

Film bergenre animasi musikal komedi ini diperkirakan rilis pada pertengahan April 2020. Sekuel dari film *Trolls* yang pertama tayang tahun 2016 lalu ini telah melansir *trailer* untuk film keduanya. Mengisahkan Poppy dan Branch yang baru menemukan bahwa mereka hanyalah satu dari enam suku Troll berbeda yang tersebar di enam negeri yang berbeda, dengan berbagai bentuk musik yaitu: Pop, Funk, Klasik, Techno, Country and Rock. Dunia mereka akan menjadi jauh lebih besar, dan jauh lebih keras, dengan hadirnya karakter baru Ratu Barb dan ayahnya Raja Thrash yang ingin menghancurkan semua jenis musik lainnya, untuk membiarkan musik *rock* berkuasa. Petualangan Poppy dan Branch dalam menyelamatkan bangsa Trolls lainnya.



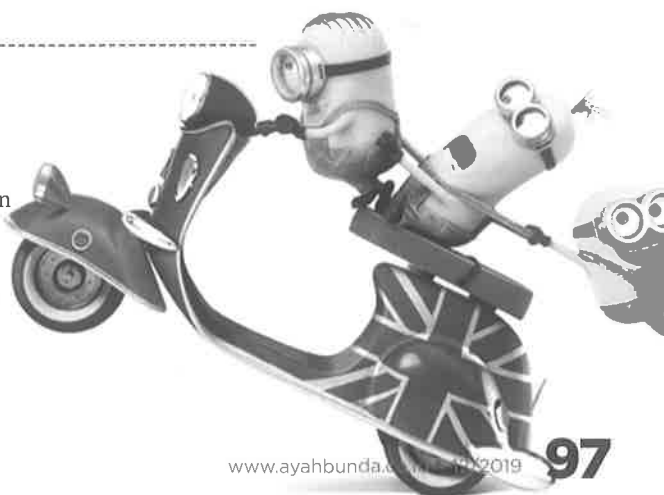
## The SpongeBob Movie: It's a Wonderful Sponge (Mei)



Siapa yang tidak rindu dengan tingkah jenaka Spongebob dan sahabatnya, Patrick? Sekawan hewan laut ini akan hadir kembali dengan kisah menarik yang diperkirakan rilis pada Mei 2020. Meski belum memiliki *trailer* resmi, film yang didistribusikan oleh Paramount Pictures ini mengisahkan Gary siput peliharaan Spongebob yang diculik oleh Poseidon dan dibawa ke Kota Hilang di Atlantic City. Sehingga, ia harus melakukan petualangan dengan Patrick dalam misi penyelamatan.

## Minions 2: The Rise of Gru (Juli)

Walaupun masih belum ada sinopsis dan *trailer* resmi mengenai sekuel film *Minions* ini, antusias penggemar film produksi Universal dan Illumination ini sangatlah tinggi. Diperkirakan tayang pada pertengahan tahun 2020, Anda masih harus sabar menunggu tayangnya film makhluk kecil berwarna kuning ini. Minions menawarkan kisah dan alur cerita sederhana.





### Bali Safari and Marine Park

Bali selalu menyimpan keindahan dan beragam tempat hiburan yang memiliki magnet bagi pengunjung. Selain ke pantai, saat mengunjungi Bali akan sayang rasanya apabila Anda dan keluarga melewatkan Bali Safari and Marine Park, yang memiliki koleksi hewan-hewan langka dari 3 negara, yaitu Indonesia, India, dan Afrika. Ada 60 spesies dan 400 ekor satwa langka dari Indonesia, misalnya Jalak Putih, Burung Hantu, Tapir, Buaya, Babi Rusa dan Harimau Sumatra. Anda juga dapat menikmati beberapa pertunjukan dan museum. Untuk menuju ke Bali Safari and Marine Park, gunakan kendaraan pribadi atau *shuttle service* di beberapa titik penjemputan, seperti Nusa Dua, Kuta, Legian, Seminyak.

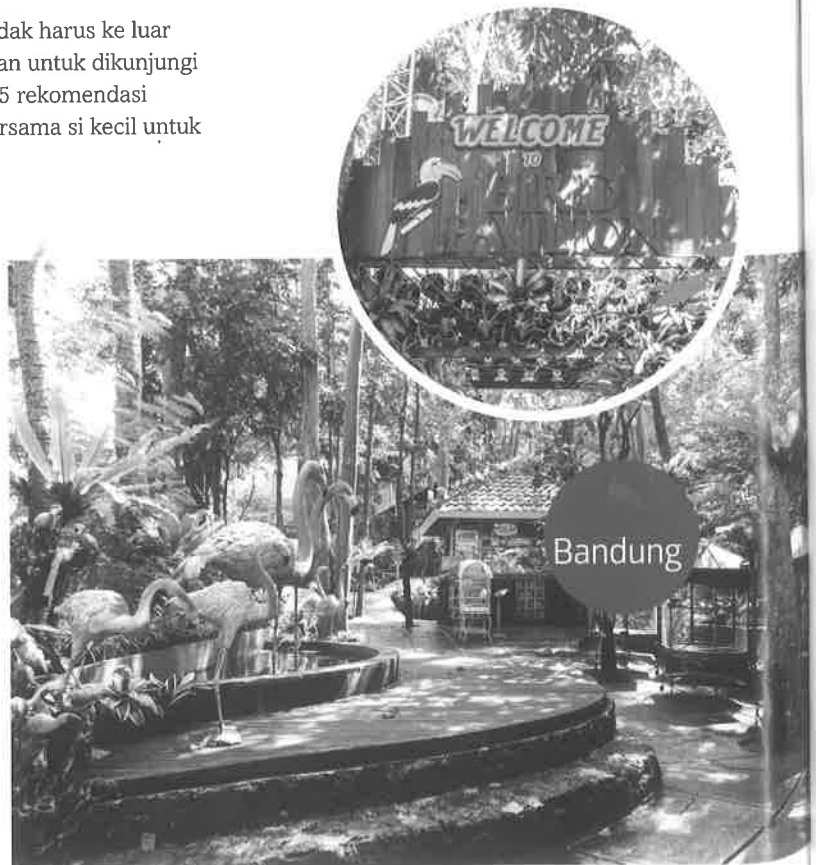
# Jalan-Jalan di Akhir Tahun

OLEH  
DEBBYANI NURINDA

**L**iburan yang menyenangkan bersama si kecil tidak harus ke luar negeri. Ada banyak tempat menarik dan nyaman untuk dikunjungi bersama anak di dalam negeri. Berikut adalah 5 rekomendasi lokasi berlibur keluarga yang dapat Anda kunjungi bersama si kecil untuk mengisi liburan keluarga.

### Bird and Bromelia Pavilion

Bird and Bromelia Pavilion merupakan tempat wisata edukasi dengan konsep taman burung, memiliki sekitar 600 ekor burung yang dibiarkan terbang bebas. Si kecil juga dapat memberi makan burung-burung secara langsung, bahkan berfoto dengan jarak cukup dekat. Bird and Bromelia Pavilion terbagi menjadi lima zona, yaitu zona burung parkit, zona burung darat, zona unggas, zona burung nuri, dan zona burung kicau. Tak hanya berinteraksi dengan burung, Anda juga dapat menikmati keindahan alam di taman. Lelah menjelajahi taman burung? Langsung saja menuju area khusus kuliner yang diberi nama Day n Nite Eatery and Grocery dan Buffy Drink n Fun. Buka setiap hari mulai pukul 09:00–17:00, untuk menuju lokasi Bird and Bromelia Pavilion Anda dapat menggunakan kendaraan pribadi ataupun bus umum jurusan Leuwi Panjang-Dago.



## MASIH DI INDONESIA, 5 LOKASI WISATA INI MENARIK UNTUK DIJADIKAN DESTINASI MENJELANG PERGANTIAN TAHUN.



### Jatim Park 1, 2 dan 3

Taman bermain modern Jatim Park 1 memiliki lebih dari 50 wahana seru dan wahana untuk belajar seperti Galeri Etnik Nusantara, Science Center, dan Rumah Adat Madura dan Museum Tubuh yang membantu anak-anak untuk memahami fungsi dan bentuk organ tubuh manusia. Sementara, di Jatim Park 2, Batu Secret Zoo adalah primadona. Didesain modern dengan berbagai koleksi satwa yang terbagi dalam beberapa zona, Anda dan keluarga juga dapat menikmati berbagai aktivitas dan mengunjungi Museum Satwa. Jangan lupa menjelajahi Eco Green Park yang dalamnya terdapat koleksi serangga. Si kecil juga dapat belajar tentang asal usul bumi, cara daur ulang barang bekas, hingga menikmati *water outbond*.

Jatim Park 3 menyuguhkan wahana Jelajah Lima Zaman, berupa kereta raksasa untuk bertualang di kehidupan dinosaurus. Ada juga Museum Musik Dunia, Fun Tech Plaza, The Legend Star, dan Infinite World.

### Jogja Bay Pirates Adventure Waterpark

Tempat wisata di Jogja ini dijamin akan membuat si kecil tidak mau pulang. Iya, karena di sini ia bisa bermain air sepuas-puasnya. Sebagai salah satu *waterpark* terbesar di Asia Tenggara, Jogja Bay mengusung tema unik, yaitu bajak laut, dengan 19 wahana air yang seru. Tak hanya itu Jogja Bay juga memiliki pertunjukan spektakuler berupa drama musikal serta petualangan edukasi untuk si kecil, yang digelar setiap hari Minggu.

Jangan lupa, ajak si kecil untuk mengunjungi Museum Air: *Water for Life*. Di wahana ini, anak-anak akan dijelaskan mengenai pentingnya air dalam kehidupan manusia. Dengan begitu, diharapkan anak-anak dan para pengunjung bisa lebih bijak dalam menggunakan air.



### Kuntum Farmfield Bogor

Ajak si kecil menjadi petani dalam sehari, yuk! Lokasi wisata yang tak jauh dari Jakarta ini menyuguhkan wisata edukasi. Mengusung konsep agrowisata, Kuntum Farmfield memiliki beragam flora dan fauna. Anak-anak akan dikenalkan pada proses merawat dan menanam buah ataupun sayur pada perkebunan mini di kawasan wisata. Untuk mengenal binatang, mereka bisa berinteraksi langsung melalui kegiatan memberi makan kelinci, kambing, juga ikan.

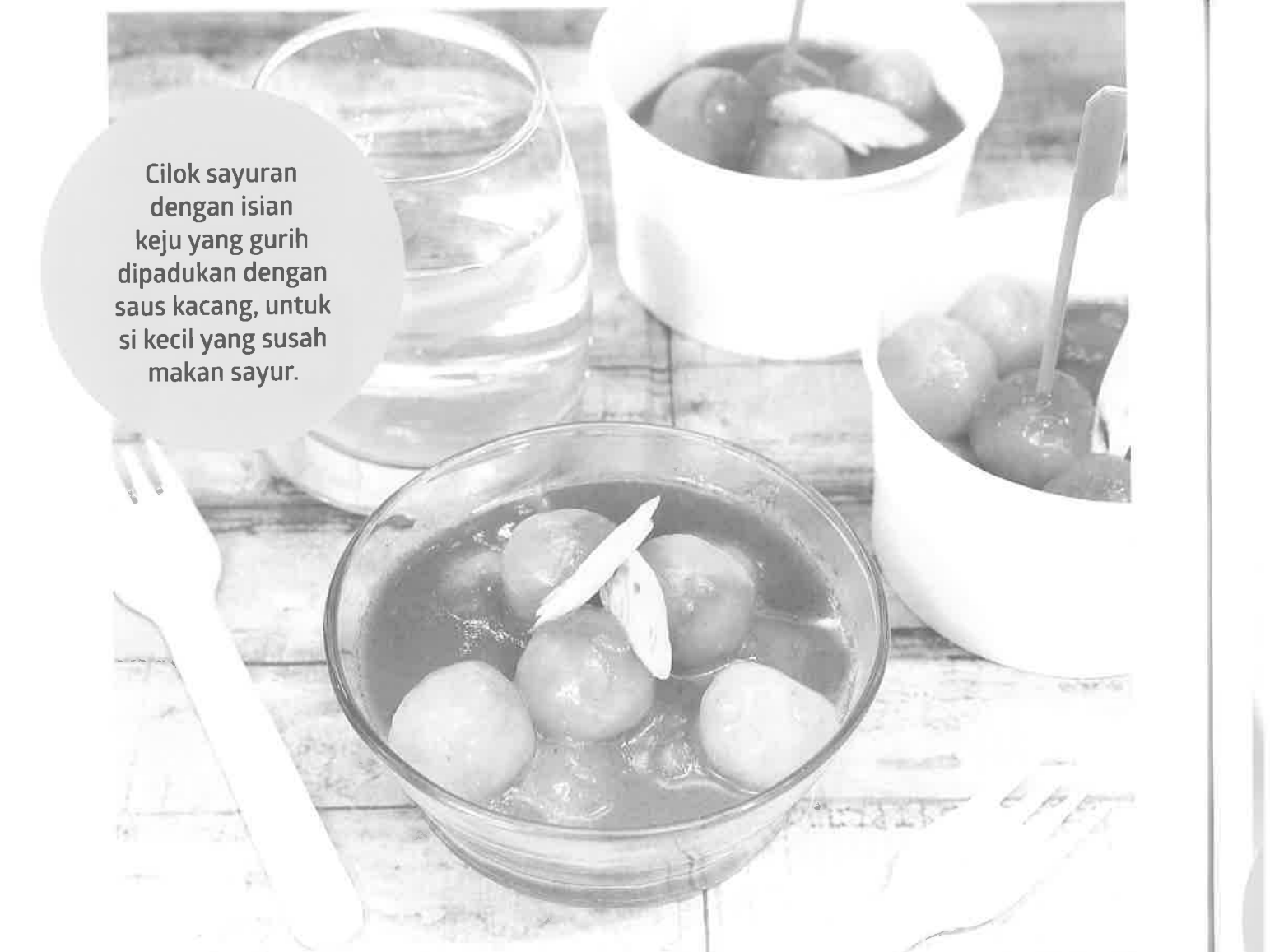
Di sini ada banyak permainan dan lomba menarik, seperti lomba tangkap ikan, melukis caping dan bakul yang bertujuan untuk merangsang kepekaan sensor motorik dan melatih konsentrasi anak. Untuk menuju lokasi Kuntum Farmfield, Anda dapat menggunakan kendaraan pribadi ataupun KRL ke Bogor dan dilanjutkan dengan kendaraan umum ke arah Tajur.

# JAJANAN SEHAT UNTUK SI KECIL

YUK, BIKIN SENDIRI JAJANAN  
LEZAT INI. MUDAH DAN SEHAT.

RESEP DAPUR UJI FEMINA. FOTO SINTA MERIZA, SHUTTERSTOCK. SEMUA RESEP SUDAH DIUJI COBA DI DAPUR FEMINA





Cilok sayuran dengan isian keju yang gurih dipadukan dengan saus kacang, untuk si kecil yang susah makan sayur.

# Cilok Sayuran Isi Keju

UNTUK 4 PORSI

## BAHAN

- 100 g tepung sagu tani
- 2 sdm tepung terigu
- 1 buah singkong, parut ukuran kecil
- 1 buah wortel, kupas parut kasar
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 2 siung bawang putih, parut halus
- 1 sdt garam
- 1 sdt kaldu jamur
- 50 ml air hangat

## ISI

- 300 g keju cheddar, iris dadu 1 cm

## SAUS KACANG

- 200 g kacang tanah goreng, haluskan
- 100 ml saus tomat
- 50 ml saus sambal (*optional*)
- 3 sdm gula pasir
- 1 sdt garam
- 500 ml air

## CARA MEMBUAT

- **Bahan cilok:** campur semua bahan cilok jadi satu lalu uleni hingga adonan menyatu dan tidak lengket.
- Bentuk bulat-bulat adonan cilok, lalu isi dengan potongan keju, bulatkan, lakukan hingga semua adonan habis.
- Didihkan air, tambahkan minyak sayur, lalu masukkan cilok, masak hingga mengembang, angkat tiriskan.
- **Saus:** masak semua bahan saus menjadi satu hingga mengental dan mengeluarkan minyak, angkat.
- Sajikan cilok sehat dengan saus kacang, sajikan.

# Puding Silky Buah

UNTUK 4 PORSI

## BAHAN

- 200 g bubuk *silky* instan rasa leci
- 500 ml susu segar
- 300 ml air buah kaleng
- 1 buah leci kaleng, tiriskan
- 200 g nanas kaleng, tiriskan iris sesuai selera

## PELENGKAP

Wadah atau cetakan mangkuk  
Daun *mint*

## CARA MEMBUAT

- Tuangkan bubuk *silky* rasa leci ke dalam panci, bersama susu segar, air buah leci dan nanas masak hingga semua bahan mendidih, aduk rata, angkat, aduk kembali hingga uapnya menghilang.
- Taruh beberapa potong buah nanas kaleng dan leci lalu tuangkan puding *silky* ke dalam cetakan, lakukan hingga semua bahan habis dan simpan dalam lemari pendingin.
- Hidangkan dengan *topping* buah leci dan nanas kaleng yang masih tersisa.

Lembutnya puding berpadu dengan buah, lebih segar jika disajikan dingin.





# Ice Cream with Fruit Topping

UNTUK 6 PORSI

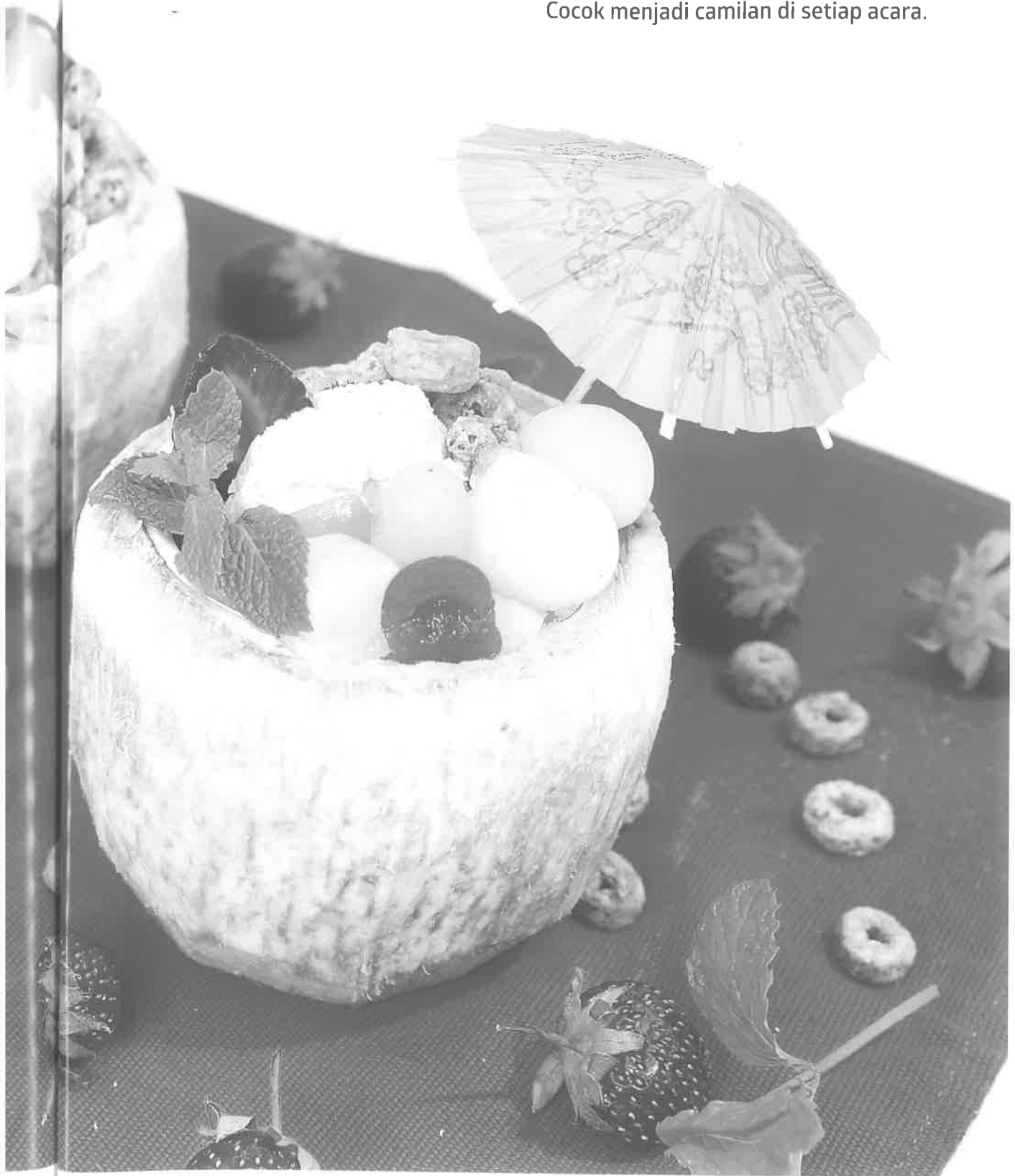
## BAHAN :

- 500 ml es krim vanila
- 500 ml es krim coklat
- 200 g *sugary cereal*
- 300 g stroberi, iris sesuai selera
- 300 g kelengkeng kaleng, tiriskan
- 300 g *nata de coco*
- 200 g koktail buah kaleng, tiriskan

## CARA MEMBUAT :

- Ambil gelas saji atau mangkuk saji bisa juga menggunakan batok kelapa yang kecil untuk wadah.
- Tuangkan 2 skup es krim vanila dan es krim coklat ke dalam mangkuk batok kelapa.
- Lalu beri *topping sugary cereal*, stroberi iris, kelengkeng, *nata de coco* dan buah campur, hidangkan segera.

Es krim adalah jajanan favorit keluarga.  
Cocok menjadi camilan di setiap acara.



Ayam balut tepung dengan bumbu BBQ atau seaweed. Jajanan kekinian versi Bunda.

# Crispy Chicken

UNTUK 4 PORSI

## BAHAN

- 300 g tepung ayam goreng *crispy*
  - 100 ml air
  - 4 buah *fillet* paha ayam tanpa kulit, iris dadu 4x4cm
  - 5 siung bawang putih, haluskan
  - 1 sdt lada halus
  - 1 sdt garam
  - ½ sdt bubuk kaldu jamur
  - 2 butir telur
- Minyak untuk menggoreng

## PELENGKAP

- Bubuk BBQ
- Bubuk *seaweed*

## CARA MEMBUAT

- Campur menjadi satu *fillet* ayam, bawang putih halus, lada halus, garam dan bubuk jamur aduk hingga bumbu menyerap, diamkan selama ±10 menit.
- Aduk hingga tercampur rata telur dan air, sisihkan.
- Celupkan *fillet* ayam kedalam campuran telur dan air, lalu lumuri tepung hingga rata, lakukan hingga semua bahan habis.
- Panaskan minyak goreng, lalu goreng *fillet* ayam hingga kuning kecokelatan, angkat tiriskan, hidangkan bersama bubuk BBQ dan bubuk *seaweed*.

## BAHAN

- 500 g melon *rocket* (yang berwarna oranye), kupas bersih
- 50 g selasih siap pakai
- 100 g boba siap pakai warna hitam
- 100 ml *simple syrup* (bila diperlukan)
- Es batu secukupnya

## PELENGKAP

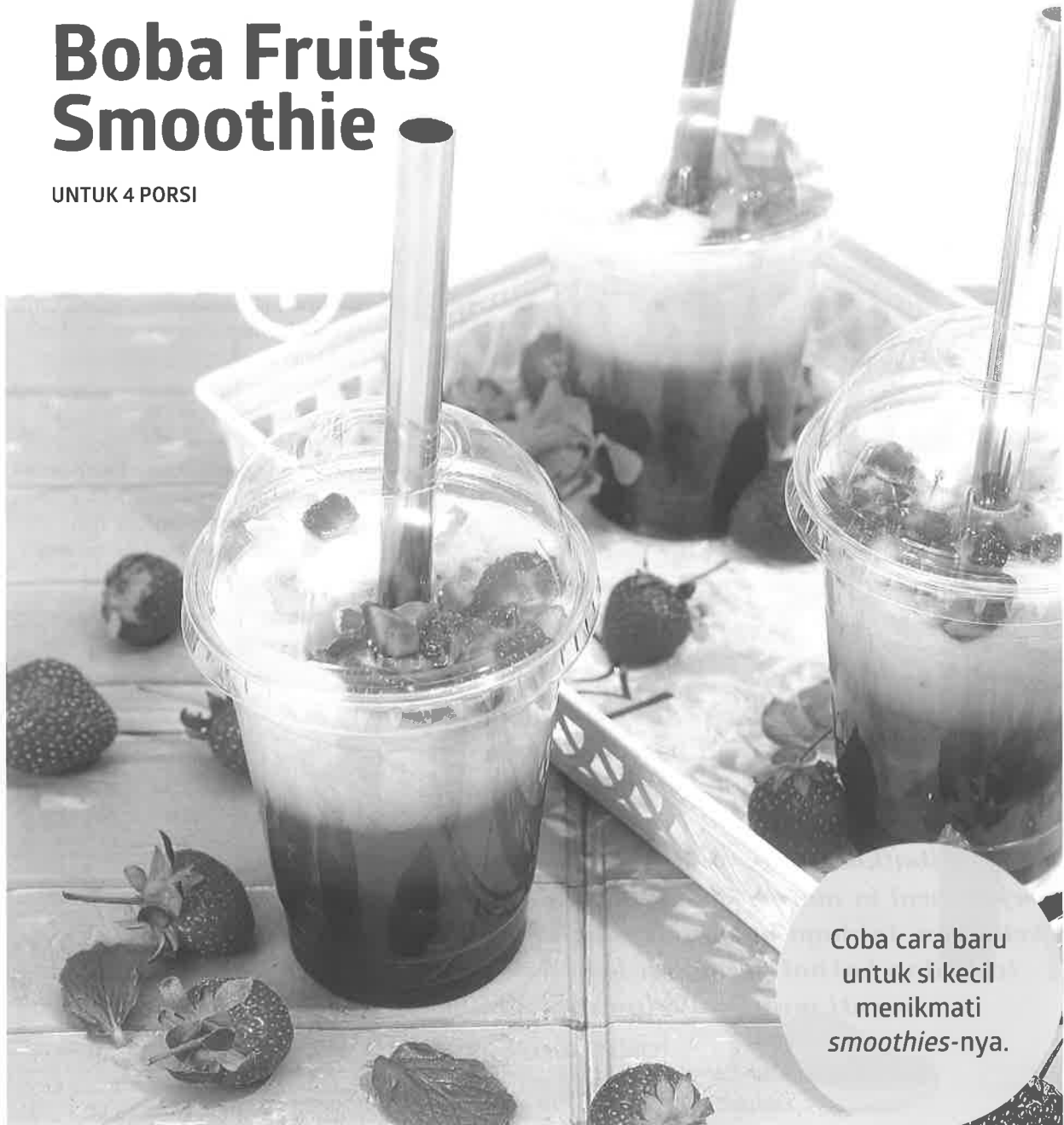
- Buah nanas kaleng, iris dadu 1cm.
- 1 kaleng buah leci, iris sesuai selera.
- 200 g stroberi, iris sesuai selera.

## CARA MEMBUAT:

- Masukkan irisan buah melon ke dalam blender bersama es batu dan *simple syrup*, proses hingga halus, sisihkan.
- Masukkan boba ke dalam gelas lalu tuangkan *smoothie* melon. Tambahkan nanas, leci dan stroberi iris, hidangkan dan beri sedotan.

# Boba Fruits Smoothie

UNTUK 4 PORSI



Coba cara baru  
untuk si kecil  
menikmati  
*smoothies*-nya.



# DADDY'S DAY OUT

Hai Ayah, saatnya luangkan waktu untuk si kecil akhir pekan ini! Tak perlu bingung memakaikan baju apa, cukup yang nyaman seperti tampilan santai **Dude Harlino** dan kedua anaknya, **Rendra** (4) dan **Malik** (2).

UNIQLO  
Rp299.000



**DUDE HARLINO**



MANGO MAN  
Rp599.000

**RENDRA**



ZARA KIDS  
Rp399.900

LEVI'S  
Rp1.499.900



ZARA MAN  
Rp999.900



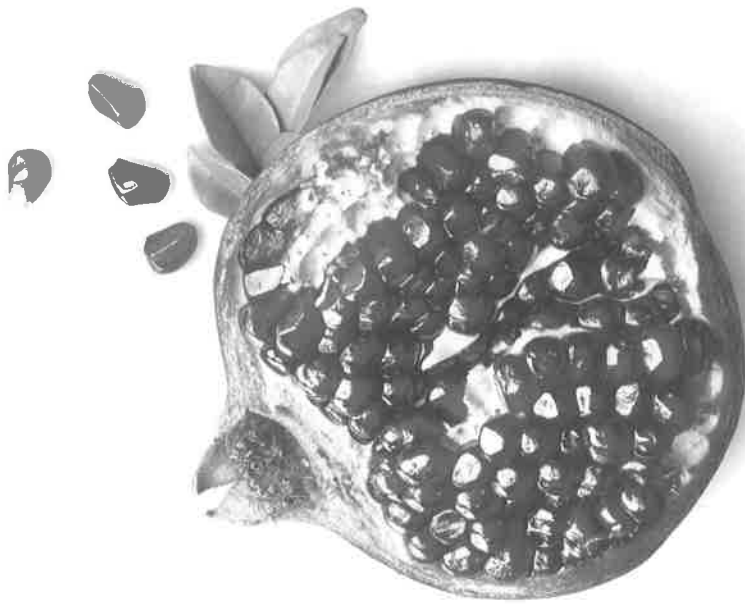
MANGO KIDS  
Rp499.000



ZARA KIDS  
Rp699.900

YENNY GLENNY. FOTO @ZOOEYINTHECITY, @CHICCOJERIKHO, @HAPPYSALIMA

YENNY GLENNY. FOTO IG @DUDEZHARLINO, PULL&BEAR, MANGO KIDS, UNIQLO, LEVI'S, ZARA MAN, ZARA KIDS

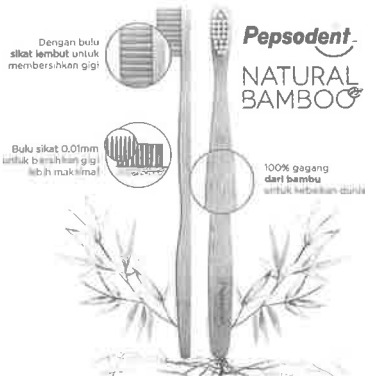


## Delima Si 'Penyelamat'

Delima banyak mengandung zat-zat yang menguntungkan tubuh.

- ✓ Antioksidan membantu mencegah kanker (prostat, payudara, paru-paru, kulit), penuaan dini, jantung (polifenol), kolesterol jahat (LDL), dan meningkatkan kekebalan tubuh.
- ✓ Asam panicit menurunkan tekanan darah.
- ✓ Seratnya yang tinggi (45% terdapat pada biji) menjaga sistem pencernaan.
- ✓ Zat besi mengurangi gejala anemia.
- ✓ Rendah kortisol sehingga mampu menurunkan tingkat stres.
- ✓ Jus delima mengurangi desposisi dan akumulasi amiloid di otak bagian hipokampus sebesar 50% untuk mengobati alzheimer.

Anda bisa sikat gigi sambil menyelamatkan bumi. Caranya dengan mengganti sikat gigi plastik Anda dengan sikat gigi dari bahan natural, seperti sikat gigi yang diproduksi Pepsodent, **Pepsodent Natural Bamboo**. Ini adalah sikat gigi pertama di Indonesia yang gagangnya terbuat dari 100% bambu. Sikat gigi ini hadir dalam 2 varian, yaitu *soft* (berwarna putih) dan *extra soft* (berwarna pink) dengan ukuran bulu halus 0,01 mm yang sangat efektif membersihkan kotoran paling kecil di gigi. Kemasannya pun bukan plastik, melainkan kertas daur ulang. Dapatkan produk ini di Watson Rp23.500.



## Belanja Sayur Online

Sibuk bekerja dari Senin-Jumat membuat Anda ingin menghabiskan waktu libur di rumah saja. Lantas kapan belanjanya? Belanja online saja, yuk!

- Happyfresh.com
- Pasarinduk.id
- Belanjasayur.id
- Brambang.com
- Sayurbox.com
- Tukangsayur.co
- Tanihub.com
- Kecipir.com

## Ketika Si Kecil Ingin Merias Wajah

•**Usia.** Jika masih balita, sebaiknya cari produk khusus balita untuk menghindari alergi/iritasi.

•**Mulai dari yang sederhana,** seperti bedak padat atau *lipgloss*.

•**Tanamkan rasa percaya diri** bahwa ia pun tetap terlihat cantik tanpa riasan wajah.

**“Jika kamu tidak pernah dibenci oleh anakmu, kamu belum menjadi orang tua.”**

(Bette Davis, aktris kenamaan AS)

**PENAWARAN LANGGANAN SPECIAL**

**ayahbunda**

**DAPATKAN DISKON 20%**

dengan Berlangganan ayahbunda Selama 12 Bulan



EDISI	HARGA LANGGANAN NORMAL	HARGA LANGGANAN JABODETABEK	HARGA LANGGANAN PULAU JAWA & BALI	HADIAH LANGSUNG
12 Edisi	Rp528.000	Rp530.400	Rp686.400	<b>DISKON 20%</b>
6 Edisi	Rp264.000	Rp291.600	Rp.369.600	<b>DISKON 10%</b>

Keluhan akan kami layani maksimal 3 bulan setelah barang/majalah diterima.

**CARA PEMBAYARAN:**

**Transfer:**

BCA  
a/c 0943002093

a/n PT Gaya Favorit Press

Dapatkan Majalah ayahbunda di:



Bukalapak tokopedia Lazada Shopee

**HUBUNGI:**

☎ 021-25033328

✉ langganan@pranagroup.id

(setiap hari Senin-Jumat pukul 08:00- 17:00 WIB)

**PENAWARAN INI BERLAKU 12 DESEMBER 2019 sampai 29 JANUARI 2020**



## Babies & Everything di IMBEX 2019

Indonesia Maternity, Baby, & Kids Expo (IMBEX) 2019 berlangsung sukses. Perhelatan yang diadakan selama 3 hari, 29 November-1 Desember 2019 lalu ini berlangsung di Hall A, B, dan Cenderawasih Jakarta Convention Center (JCC), Senayan, Jakarta.



Ada sekitar 500 brand dari 300 perusahaan (asal Indonesia, Jepang, Korea, dan China) yang memamerkan dan menjual produknya. Satu di antaranya, Kanmo Group (PT. Multitren Indo) yang menggiring sekitar 23 brand perlengkapan kehamilan, bayi, dan anak dalam satu booth Babies&Everything.

“Di booth kami ada 23 brand yang turut serta, ada Nuby, Playgro, dan Aveeno sebagai 3 brand terbesar, serta Beaba, Clevamama, dan masih banyak lagi,” terang **Jitin Kapoor**, Managing Director PT. Multitrend Indo.

Selain brand-brand yang disebutkan di atas, Babies & Everything juga membawa brand baru seperti Lille Baby, dan juga brand lokal milik Kanmo Group, Momami. Pada tahun 2020, satu brand internasional juga akan masuk keluarga besar Kanmo Grup, yaitu Skipshop.



FOTO: IMBEX 2019

Mendekati pertengahan Desember dan pergantian tahun, Kanmo Group mengajak seluruh brandnya untuk mengeluarkan semua stok mereka dan menjualnya dengan diskon besar-besaran dan memanjakan pelanggannya. Babies & Everything memberikan diskon mulai dari 20%-70% untuk semua produk, dengan harga dimulai dari Rp19.000. **(ES)**



FOTO: EASY LUGGAGE

### KOPER CANGGIH UNTUK SI KECIL

Tak perlu khawatir bila ingin *traveling* bersama si kecil. **Micro Eazy Luggage** dapat membantu Anda memastikan si kecil berada dalam jangkauan sekaligus mengangkut semua kebutuhannya. Selain tempat penyimpanan barang, si kecil bisa duduk di atasnya. Dengan kapasitas penyimpanan mencapai 22 L, koper ini tetap praktis, karena dapat ditarik satu tangan dan satu tangan lainnya dapat bergerak bebas. Dilengkapi set roda lipat di bagian depan untuk menstabilkan gerakan anak Anda saat duduk di atasnya. Saat di pesawat, lipat roda ke dalam koper dan letakkan di bagasi kabin atau di bawah kursi Anda.

Tersedia 4 warna, *black*, *ice blue*, *cool berry*, dan *cactus green*, koper ini dapat diduduki anak berusia lebih dari 18 bulan dan tidak lebih dari 20 kg. Tersedia di ELC, Kidz Station, Toys City, atau Central Department Store. **(DEB)**

### JALAN-JALAN KE HAPPY VILLAGE



Kini tak perlu jauh-jauh dan menguras kantong untuk liburan ke daerah bersalju karena **ICEFEST 2019** hadir sepanjang Desember ini.

Menyuguhkan konsep tematik desa musim dingin *Happy Village*, event ini digelar selama 11 hari pada 19-29 Desember 2019 di ICE BSD City Hall 5-10. Festival keluarga ini memiliki unsur-unsur edukasi, kuliner, belanja, dan juga berbagai sajian hiburan lainnya yang dibalut dengan aktivitas yang menggembirakan namun tetap positif. *Happy Village* dibagi menjadi beberapa area untuk dikunjungi, Aiden Square Garden yang memiliki *special show* konser dongeng Naura 4 hingga konser 4 Generasi, *Fun Rides* tempat untuk menikmati suasana desa musim dingin yaitu *Happy's Snow Park* di mana pengunjung dapat merasakan pengalaman pada saat hujan salju, dan *Exhibition area* yang menyuguhkan bazar *fashion*, *gadget*, *trade-in*, dan lelang. Ada juga *Museum of toys* yang menghadirkan koleksi mainan desainer lokal dan internasional, serta *Winter Parade* yang seru. Penasaran? Kunjungi [www.ice-fest.com/](http://www.ice-fest.com/)! **(DEB)**

FOTO: ICEFEST 2019



## HANGATNYA MUSIM DINGIN

Musim hujan dan udara dingin telah tiba! Bersiaplah tampil senada motif dan warna dengan si kecil. Melanjutkan sukses koleksi *Spring/Summer* di tahun 2018, **UNIQLO** kembali berkolaborasi dengan **Marimekko**, *fashion brand* asal Finlandia yang diakui seluruh dunia karena seni grafisnya. Untuk koleksi *Fall/Winter* 2019 kali ini, UNIQLO x Marimekko juga menghadirkan lini baju anak untuk usia 3-7 tahun yang *matching* dengan ibunya. Koleksi terbatas ini sudah hadir di Pondok Indah Mall. Bahan tebal dan warna berani ditampilkan dalam *Ultra Light Down Cocoon Coat*, *Wool Cashmere Hoodie*, gaun berkerah, dan *jumpsuits*. Ada juga koleksi aksesoris seperti *legging*, kaus kaki HEATTECH, *beanie*, dan *neck warmer* sebagai penghangat. (GLN)

## ASAH MOTORIK DAN SENSORIK ANAK LEWAT MAINAN

Konsisten selalu menghadirkan mainan yang dapat menstimulasi motorik dan sensorik bayi, **Playgro** menghadirkan **Busy Bee Stroller Friend** untuk si kecil merasakan multisensori. Ada juga **Panda Squeaker & Bunny Squeaker** untuk keterampilan motorik halus dan menstimulasi pendengaran. **Lion Teething Blankie & Lippy Balloon Teething Blankie** untuk merangsang perkembangan sensorik dan motorik halus. **Jungle Textured Links dan Swirly Teething Rattle** untuk menenangkan gusi yang sedang sakit. Dan **Spinning Triangle Rattle**, hadir dengan pita warna-warni yang dapat melatih keterampilan motorik halus si kecil. (DEB)



FOTO PLAYGRO

### Putto Washing Machine Cleaner

Sudahkah anda mencoba Putto Washing Machine Cleaner ?

- ▶ Menghilangkan jamur dan berbagai kuman
- ▶ Membersihkan jamur, detergen, noda air, dll
- ▶ Efektif menghilangkan bau yang tidak menyenangkan dari tabung

Voucher Code : WMCAB

DISC 10%

Testimoni dari @lourna\_santoso

Testimoni dari @ditaheerawan

@agabang // @putto.id // [www.agabang.co.id](http://www.agabang.co.id)

## beli di mana

### KATE SPADE

Plaza Indonesia  
Jl. M.H. Thamrin  
No.28-30  
Jakarta  
Telepon: (021) 39838239

### MOTHERCARE

Pacific Place Mall SCBD 3rd  
Floor Unit 49  
Jl. Jend. Sudirman No.  
Kav 52 - 53 Jakarta  
Telepon: (021) 51400517

### H&M

Grand Indonesia  
East Mall, GF & UG FLOOR  
Jl. M.H. Thamrin No.1  
Jakarta  
Telepon: (021) 23580378

### REDRUBY BY ORLINS

Decorations, Wedding  
Decorations, Events  
Decorations  
HP: 087777706999 (Grace)  
Email:  
[jaderuby.orldins@gmail.com](mailto:jaderuby.orldins@gmail.com)  
IG: @redruby.orldins

# Lucunya!



"Siapa mau eesss...?"

Bastian Putra Issakh  
(4 tahun 8 bulan)

"Bunda, boleh aku  
minta bonekanya?"

Azrina Angellica Kurniawan Putri  
(2 tahun 10 bulan)



'Aku cantik,  
kaaann...'

Anya Maria (2 tahun 6 bulan)

"Aku sebentar lagi  
bisa jalan, lho!"

Ramazan Hardian Adeera (7 bulan)



"Aku mau tanam  
daun-daun ini.  
Bisa, *nggak*, ya?"

Zericho Alhuzayne Wijayanto  
(20 bulan)



"Mana  
makananku,  
Bunda?"

Keanu Archie Alfarizi (9 bulan)



"Hmm, teman-  
teman pada  
ke mana, *nih*?"

Kamidia Maudy Almira  
(24 bulan)

Kirim **foto terbaru** anak usia maksimal 5 tahun untuk dimuat di Rubrik **Lucunya!** ke ig [@ayahbunda\\_](https://www.instagram.com/ayahbunda_) atau [kontak@pranagroup.id](mailto:kontak@pranagroup.id) dengan disertai data nama anak, umur, nama Bunda, plus nomor kontak lengkap yang bisa dihubungi. Foto harus berkualitas baik, format jpeg minimal 500 kb.

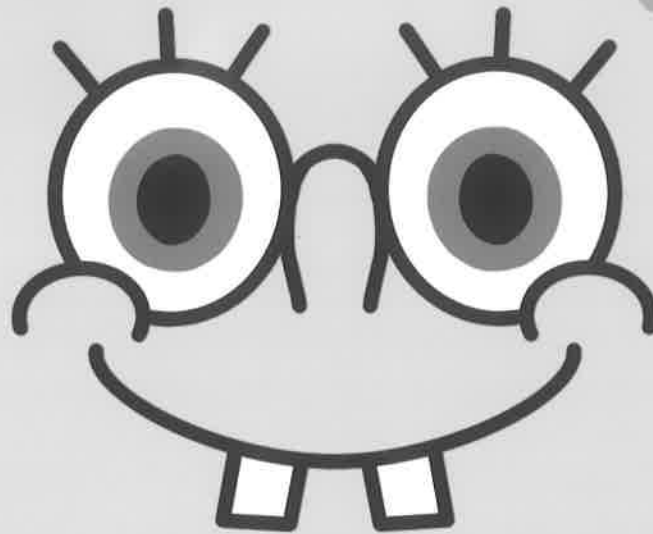


femina.co.id

 Femina Media |  @feminamagazine |  @feminamagazine  
 feminaindonesia |  Femina Indonesia |  youngshine | wanitawirusaha.com



KOTA Kasablanka  
LIGHT UP THE COLOR OF YOUR LIFE



# Meet & Greet with SpongeBob SquarePants, Patrick Star & Squidward Tentacles\*

21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29 Dec & 1, 5 Jan | At 3pm & 5pm

Open for public | First Come, First Served



Ride, slide & do all fun activities at SpongeBob Ball Pit

19 Dec - 5 Jan | Open : 10am - 10pm

Weekday & Weekend : Rp 100.000,- / Session

Disc. 20% for PG Card Holders

Session = 1 hour

\*Terms & conditions apply | Subject can change without prior notice | White stock last

© 2019 Viacom International Inc. All Rights Reserved. Created by Stephen Hillenburg.

Placed by:



+62 21 2946 5000

www.kotakasablanka.co.id

kota kasablanka

@kotakasablanka

kotakasablanka

a member of  
PAKUWON GROUP