

Menikah dan memiliki keluarga merupakan impian setiap manusia dan setiap orang yang menikah pasti mendambakan kehadiran seorang anak yang sehat, cerdas, kreatif, baik dan soleh/sholehah. Untuk mendapatkan anak yang sesuai dambaan kita bukanlah pekerjaan yang mudah karena selain makanan yang kita asup, perilaku kita dalam mendidik akan berpengaruh terhadap perkembangan buah hati kita.

Berbicara mengenai makanan atau nutrisi yang diasup tidak hanya menjadi tanggung jawab si calon ibu saja tetapi juga ditentukan oleh makanan atau nutrisi yang diasup oleh si calon ayah karena seperti kita tahu, manusia terbentuk dari pertemuan sel telur perempuan dan sperma laki-laki sehingga kesehatan keduanya merupakan hal utama yang harus dipersiapkan sebelum memutuskan untuk memiliki anak. Untuk itu, setiap calon orang tua harus mengubah gaya hidup tidak sehat sebelum menikah dengan gaya hidup yang sehat seperti makan makanan bergizi seimbang serta rajin berolahraga dan minum air putih minimal 2 liter perhari. Bagi para calon ayah dan bunda yang gemar merokok atau minuman keras maka bulatkan tekad untuk berhenti merokok dan miras demi si buah hati.

Selain mengkonsumsi makanan bergizi, ada baiknya sebelum menikah kita melakukan [pemeriksaan TORCH \(Toxoplasma, Rubella, CMV & HSV\)](#)

. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi dini penyakit-penyakit tersebut sehingga apabila salah satu pasangan mengidap salah satu penyakit tersebut dapat segera mendapatkan penanganan dari dokter. Namun pada umumnya calon pengantin

*enggan*

melakukan pemeriksaan ini, selain biayanya yang mahal, tidak mengetahui tentang pemeriksaan ini, ada juga yang takut apabila melakukan pemeriksaan ini ternyata terdeteksi mengidap salah satu penyakit sehingga pasangan kita membatalkan rencana pernikahan. Padahal dampak yang dapat timbul apabila kita tidak mengetahui penyakit ini dapat membahayakan janin atau bayi dalam kandungan sehingga lebih baik mencegah daripada menyesal di kemudian hari. Pemeriksaan TORCH juga penting dilakukan pada trisemester I masa kehamilan.

Ditulis oleh teakoes

Jumat, 26 Agustus 2016 00:00 - Terakhir Diperbaharui Senin, 19 Desember 2016 09:42

---

Saat ini informasi mengenai hal-hal yang perlu dilakukan dan dipersiapkan oleh calon ayah dan bunda baik sebelum dan selama kehamilan serta setelah melahirkan sangatlah mudah. Selain melakukan konsultasi dengan dokter dan bidan, kita bisa mendapatkan informasi melalui media cetak seperti buku, koran dan majalah, serta melalui media elektronik seperti televisi, radio dan internet. Namun, untuk media internet kita harus bisa memilih dan memilah mana informasi yang benar maupun menyesatkan karena tidak semua tulisan yang ada di internet dapat dipercaya, adakalanya tulisan tersebut merupakan opini penulis dan berupa mitos.

Berkembangnya teknologi informasi dan komunikasi mendorong manusia melakukan inovasi dalam memberikan informasi di segala bidang, salah satunya adalah yang dilakukan oleh Jhpie go, dengan dukungan dari GE Foundation mengembangkan pelayanan berbasis SMS, yaitu SMSbunda. SMSbunda mengirimkan informasi kepada ibu langsung ke telpon genggamnya. Baik ibu yang tengah hamil, baru saja melahirkan, maupun mereka yang jarang bersentuhan langsung dengan system kesehatan. SMSbunda menyediakan informasi yang dapat dipercaya, tentang kehamilan dan masa nifas, dan mendorong mereka untuk terhubung dengan system kesehatan. (Informasi lebih lanjut, cek <http://smsbunda.or.id/> ).

Seperti kita ketahui, wilayah Indonesia terdiri dari puluhan ribu pulau yang terpisahkan oleh perairan dengan pembangunan infrastruktur yang tidak merata. Tidak semua wilayah memiliki akses kesehatan karena jarang sekali dokter, bidan, perawat dan tenaga kesehatan mau ditempatkan dan “mengabdikan” didaerah terpencil dengan fasilitas minim dan jauh dari kata memadai sehingga banyak masyarakat khususnya wanita hamil tidak mendapatkan informasi dan fasilitas kesehatan yang memadai. Pada umumnya mereka melakukan apa yang disarankan oleh orang tua, keluarga atau wanita hamil sebelumnya dan bukan rahasia umum bahwa banyak hal-hal yang bersifat mitos masih dijalankan padahal tidak sesuai dengan ilmu kesehatan.

Keterbatasan informasi mengenai cara perawatan selama masa kehamilan dan setelah melahirkan itulah yang menyebabkan angka kematian ibu dan bayi baru lahir di Indonesia cukup tinggi. Dengan adanya SMSbunda yang sudah berjalan beberapa tahun ini, diharapkan kejadian ibu meninggal setelah melahirkan ataupun bayi yang hanya bertahan hidup dalam waktu beberapa jam setelah lahir dapat diminimalisir. Apabila ibu meninggal maka bayi akan kehilangan masa menyusui padahal Air Susu Ibu merupakan makanan terbaik untuk bayi. Disisi lain, jika bayi meninggal akan berdampak pada psikologi si Ibu.

Ditulis oleh teakoes

Jumat, 26 Agustus 2016 00:00 - Terakhir Diperbaharui Senin, 19 Desember 2016 09:42

---

Dengan mengakses program SMSBunda, wanita hamil akan memperoleh informasi setiap tahap masa kehamilan dan setelah melahirkan serta cara merawat bayi yang baru lahir. Program ini sangat efektif dengan pertimbangan hampir semua orang memiliki telepon selular atau handphone sehingga setiap wanita hamil dapat mengikuti dan mengakses program ini.

Adapun hal yang perlu ditingkatkan adalah jaringan teleponnya karena untuk beberapa daerah masih kesulitan dalam “menangkap sinyal” handphone. Program ini juga harus mendapat dukungan penuh dari pemerintah maupun perusahaan telekomunikasi untuk meningkatkan jaringan hingga pelosok daerah serta mensosialisasikan program SMSbunda ini sehingga dapat dijangkau oleh masyarakat. Sebagai Warga Negara Indonesia yang peduli pada kesehatan ibu dan anak, Mari Kita Sukseskan Program SMSbunda Untuk Menekan Angka Kematian Ibu Dan Bayi Baru Lahir dengan menyebarkan lebih banyak informasi tentang Program SMSBunda ini  
J