

SEPTEMBER - OKTOBER 2024

SBH
Sang Buah Hati

WWW.SANGBUAHHATI.COM

FREE
MAGAZINE

Tetap Tenang Saat
**SI KECIL
TANTRUM**
di Tempat
Umum

**BENTUK &
KEKERASAN**
Pada
Anak

**MENGENAL BERAGAM
FASE PERTUMBUHAN
PADA BALITA**





It's Trully the best Hotel in Kelapa Gading

All Sedayu is an upscale hotel located in Kelapa Gading area in North Jakarta. The hotel is located within an integrated development comprising high rise apartments, shophouse and thematic Mall of Indonesia with more than 200 exciting shops.

The vibrant location of the Hotel is perfect choice for all travelers to Jakarta who come for business or shopping or simply enjoying the city's dynamic activities.

- ★ PLAYGROUND
- ★ BREAKFAST
- ★ FITNESS CENTER
- ★ FREE WIFI
- ★ SPA

BOOK NOW

0819 2936 5011

ALL SEDAYU HOTEL - Kelapa Gading - Mall of Indonesia Lobby 5
Boulevard Barat - Kelapa Gading | North Jakarta, 14240 Indonesia



PERSONAL CARE

All-natural bath & skincare for every skin type, including sensitive skin



Certified organic & allergy-safe



Hypoallergenic and made without alcohol, fragrance & harmful chemicals



Made in Australia with fresh, all-natural ingredients



LUXURY DIAPERS FOR LITTLE BUMS

The softest, gentlest, stay-dry diapers with 12 hours leak-proof protection



Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

Available on:  Shopee  tokopedia  blibli  Lazada www.offspringinc.co.id



REDAKSIONAL

Editor in Chief	:	Lintar Recoi	
Creative Director	:	Peter A. Budiono	★
Event Coordinator	:	Renald	
Sekretaris Redaksi	:	Mila Karmila Sari	
Reporter	:	Nazri Tsani Sarassanti	
		Rizqa Fajria	
Artistik	:	Chandrana Viskam	
		Edy Pramuji Setiyawan	
Fotografer & Videografer	:	Riky Yuliyanto	
Penasihat Hukum	:	Anthony Sianipar, SH	

KONTAK

Website : www.sangbuahhati.com
Email : redaksisbh@gmail.com
Facebook : [Majalah Sangbuahhati](https://www.facebook.com/MajalahSangbuahhati)
Twitter : [@SangBuahHati](https://twitter.com/SangBuahHati)
Instagram : [@majalah_sbh](https://www.instagram.com/majalah_sbh)
Tiktok : [@majalahsbh](https://www.tiktok.com/@majalahsbh)

DITERBITKAN OLEH

PT. Sang Buah Hati
Ruko Pasar Paramount Blok G No. 17
Gading Serpong - Tangerang
Telp : 0878 8197 5343

Kendrick

Antonio Pratama

Halo!

Perkenalkan nama aku Kendrick.
Saat ini usiaku baru 2,5 tahun.

Tapi aku sudah tahu banyak
nama-nama hewan dan bisa
menirukan suaranya juga, lho!

Oiya, aku juga suka sekali
bermain balance bike
di taman. Kamu mau
main bareng aku?



BISA LANCAR & CEPAT BICARA

Apa Sih Rahasiannya?



Bundaa..

**Yuk simak cara melatih si Kecil agar cepat
bicara versi Sahabat SBH!**



Setya Kasih

@dearprincess.mk

**"Gunakan Bahasa yang Jelas
& Bicara Perlahan"**

Aku selalu membiasakan bicara dengan si Kecil menggunakan nada yang pelan & bahasa yang jelas (bukan bahasa bayi / *baby talk*) serta memberi jeda pada setiap kalimat / pertanyaan yang aku sampaikan pada si Kecil. Setelah ia menjawab baru aku memberinya kalimat / pertanyaan lain. Selain itu, aku juga selalu biasakan untuk melakukan *eye contact* dengannya agar ia lebih fokus dan bisa melihat gerakan mulut Bundanya.



Mommy Kyo

@kyocassano.k.c

"Latih Otot Gerak Mulut Anak"

Agar si Kecil lancar bicara, saya mulai dengan melatih gerakan otot mulutnya. Misalnya latihan meniup peluit, lilin atau sedotan sampai memperhatikan tekstur makanan sesuai usianya. Di sisi lain, saya juga sering mengajak si Kecil berbicara dan mengajarnya kosa kata singkat sehari-hari. Jangan lupa diajari berulang-ulang secara konsisten, ya.



Siti Nurasiah

@sitiwnrasiah

“Kenalkan Huruf Vokal dengan Nyanyian Sederhana”

Untuk melatih si Kecil bicara, hal pertama yang aku lakukan adalah memperkenalkan huruf vokal terlebih dahulu. Supaya lebih mudah diingat, bisa juga disertai nada / nyanyian sederhana yang mudah diingat. Meski mereka belum bisa merespon dengan baik, tapi jangan bosan untuk mengajak si Kecil ngobrol jika Bunda ingin ia cepat bicara.



Renata

@gevierenery

“ Libatkan Ayah saat Ngobrol bersama si Kecil ”

Cara saya melatih si Kecil agar cepat bicara adalah dengan sering mengajaknya bicara bahkan sejak bayi. Jangan lupa, ajak dan libatkan juga Ayahnya untuk aktif berkomunikasi bersama si Kecil. Lakukan secara telaten dan konsisten sembari beraktivitas agar ia terdorong untuk merespon dan menirukan kata-kata yang kami ucapkan.

Attipas®

Sahabat Kaki Si Kecil

Podiatrist Recommendation



Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**



Attipas Indonesia



Attipas_Indonesia

Media Workshop Malnutrition Awareness Week

KILAS

Wujudkan Indonesia Sehat dengan Cegah Malnutrisi Sedari Dini

17 September 2024



Cegah Malnutrisi Sejak Dini



dengan Asupan Gizi Seimbang di 1000 HPK

Malnutrisi di kalangan anak-anak dan ibu hamil masih menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian khusus. Dalam rangka memperingati Pekan Sadar Malnutrisi 2024, perhimpunan nutrisi Indonesia bersama Nutricia Sarihusada melakukan *media workshop* guna mendorong orang tua cegah malnutrisi lewat asupan gizi seimbang pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Info lebih lanjut KLIK disini

12 | www.sangbuahhati.com





BASF Ajak Si Kecil Jadi

Ilmuwan Cilik

lewat Kids' Lab & ProtAct17

BASF kembali menghadirkan program edukasi sains yang seru untuk anak-anak melalui Kids' Lab pada 13-14 September 2024 lalu. Sebagai inovasi baru, BASF juga menyelenggarakan sesi daring yang mengundang masyarakat luas untuk pertama kalinya secara virtual.

Yuk intip keseruannya di sini!



freepik.com

MENGENAL BERAGAM FASE PERTUMBUHAN PADA BALITA

Apa itu **Terrible Two**, **Threenager**, dan **Fournado**??

.....



Pada usia 2, 3, dan 4 tahun, anak akan menunjukkan berbagai perkembangan yang berbeda. Periode ini dapat menjadi sangat penting karena otak anak mengalami pertumbuhan yang cukup pesat atau yang dikenal dengan istilah masa keemasan (*golden period*).

Maka dari itu, orang tua perlu tahu cara menyikapi perubahan di tiap usia si Kecil dengan cara yang tepat sehingga kebutuhannya dapat terpenuhi secara optimal.



Memangnya seperti apa

**Tahap Pertumbuhan
yang Ideal pada**

usia 2, 3 dan 4 tahun?



freepik.com

LAPORAN UTAMA



Dokter Spesialis Anak dari Rumah Sakit UNS, **dr. Aisya Fikritama, SpA (DSA)** akan menjelaskan secara detail seperti apa tahap pertumbuhan dan perkembangan yang ideal pada fase terrible two, threenager dan fournado dari segi kesehatan fisik, kemampuan motorik kasar & halus, kemampuan kognitif hingga kemampuan komunikasi & bahasanya.

Yuk simak penjelasan lengkapnya
berikut!

Terrible Two



“Meski namanya terrible two, namun fase ini dapat berlangsung sampai si Kecil berusia 3 tahun atau tepatnya pada usia 18-30 bulan. Pada fase ini anak akan mencapai tonggak perkembangan yang penting yaitu 1000 HPK,” ungkap dr. Aisyah.

Ciri-Ciri Fase Terrible Two

1. Dapat mengungkapkan emosi saat kecewa
2. Memahami makna kepemilikan
3. Frustrasi saat keinginannya tidak dipahami
4. Lebih mudah tantrum
5. Selalu mengatakan tidak
6. Mulai menendang, menggigit dan memukul
7. Ucapannya lebih jelas
8. Dapat memanggil nama teman atau orang yang sering ditemui
9. Mampu menaiki tangga dan berlari kecil
10. Mampu menyusun balok sampai 8 tingkat
11. Memiliki lebih dari 50 kosa kata
12. Mampu mengatakan 2 kata, misalnya ‘mau makan’ atau ‘lepas sepatu’



LAPORAN UTAMA

Threenager



“Pada usia ini anak mulai memasuki tahap perkembangan yang dinamakan toddlerhood dan menunjukkan perilaku yang lebih mandiri serta peningkatan dalam keterampilan bahasa dan kognitif,” jelas dr. Aisyah.



Ciri-Ciri Fase *Threenager*

1. Suka menolak atau menentang perintah orang tua
2. Menunjukkan keinginan yang kuat
3. Emosi sulit dikendalikan
4. Ekspresi diri dan komunikasi kurang jelas
5. Cenderung sulit diarahkan dan disiplin
6. Mulai belajar keseimbangan tubuh
7. Dapat berhitung 1-10
8. Dapat mengenal warna
9. Mengetahui 2 jenis kata kerja
10. Mampu mengatakan 2-4 kata dalam satu kalimat
11. Sudah mengetahui namanya sendiri
12. Dapat mengikuti instruksi sederhana
13. Memiliki gigi susu yang lengkap

Fournado



“Fournado merupakan fase saat anak berusia 4 tahun. Biasanya mereka akan bersikap menyenangkan atau membahagiakan orang tua. Namun di sisi lain, sifatnya juga bisa membuat geleng-geleng kepala,” terang dr. Aisyah.

Ciri-Ciri Fase *Fournado*

1. Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi
2. Suka menirukan orang dewasa
3. Memiliki jiwa kompetitif yang tinggi
4. Ingin melakukan berbagai hal sendiri
5. Dapat menggunakan pakaian sendiri
6. Dapat menggunting dan menggambar bangun datar
7. Dapat berbicara dengan 5-6 kata dalam satu kalimat
8. Dapat menceritakan suatu kejadian
9. Mengerti konsep perhitungan sederhana



LAPORAN UTAMA

Gangguan Tumbuh Kembang Anak & Faktor Penyebabnya



1. Gangguan Bahasa dan Bicara

Ciri-cirinya anak kurang mampu menunjukkan ketertarikan terhadap suatu benda, tidak mampu membuat frasa atau gabungan kata yang bermakna, dan perhatian / respon terhadap suara dan bunyi yang tidak konsisten.

2. Gangguan Motorik

Ciri-cirinya belum bisa merangkak di usia 1 tahun atau belum bisa berjalan di usia 2 tahun.

3. Gangguan Belajar

Contohnya disleksia, diskalkulia, dan disgrafia.

4. Gangguan kognitif

Ciri-cirinya belum bisa menunjuk benda atau gambar di usia 1 tahun dan belum mengetahui fungsi benda yang umum digunakan pada usia 2 tahun.

5. Autism Spectrum Disorder

Ciri-cirinya tidak bisa menunjuk pada suatu objek.

6. Gangguan Sosial Emosional

Ciri-cirinya anak jadi gampang marah / tantrum.

7. Gangguan Intelektual

Ciri-cirinya anak memiliki kapasitas IQ rendah untuk menalar, belajar dan menerapkan keterampilan.

8. Gangguan Fisik

Ciri-cirinya anak memerlukan alat bantu untuk melakukan aktivitas fisik seperti kursi roda atau yang lainnya.

Lalu apakah yang menjadi



Faktor Penyebab Gangguan Tumbuh Kembang Anak?

Menjawab pertanyaan tersebut, dokter yang juga aktif berpraktik di RS UNS Solo Surakarta menyebutkan ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan tumbuh kembang anak terganggu sehingga tampak sangat berbeda dari teman-teman seusianya.

“Gangguan tumbuh kembang bisa terjadi karena malnutrisi, penyakit sistemik, penyakit hormon, bahkan dapat dipengaruhi sejak masa kehamilan sehingga bayi lahir dengan berat badan rendah,” katanya.



freepik.com

LAPORAN UTAMA

Apa saja cara yang dapat orang tua lakukan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang si Kecil pada ketiga fase tersebut?

“Jika Ayah dan Bunda ingin tumbuh kembang si Kecil optimal, pastikan mereka memperoleh asupan gizi seimbang dengan makanan yang bervariasi. Hindari makanan cepat saji atau junk food serta makanan berpengawet. Selain itu, Ayah dan Bunda juga harus rajin mendampingi sekaligus memberi stimulasi yang sesuai dengan usianya,” tutup dr. Aisyah.

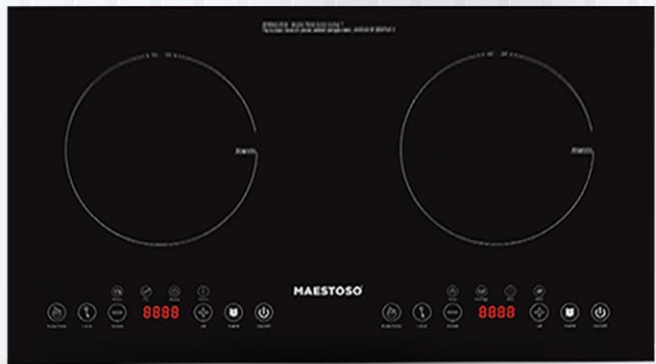


The Best Magnetic Cooker *Ever!*

- ✓ 4 Mode Masak Otomatis
- ✓ Hemat Energi
- ✓ 4 Mode Masak Manual
- ✓ Fitur Lock dan Timer



Magnetic Cooker MT-58



Magnetic Cooker MT-88



Hot Pot



Soup



Steam



Water



Fry



Porridge



BBQ



Milk

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

JARANG DISADARI ORANG TUA

BENTUK & TANDA KEKERASAN PADA ANAK



**Keras pada anak
dengan dalih bercanda?**
Jangan ya Bun, ya!

Kekerasan pada anak bukan hanya yang berkulat pada kekerasan fisik atau yang terlihat saja, lho.

Psikolog Anak, Remaja, dan Keluarga, **Rika Kristina, M.Psi., Psikolog.**, menyebut kekerasan pada anak terbagi menjadi tiga yakni kekerasan fisik, verbal dan emosional.



“Kalau bahas tentang kekerasan yang pertama terlintas selalu kekerasan fisik seperti memukul atau mencubit. Padahal, ada juga kekerasan verbal seperti berbicara kasar, merendahkan dan membandingkan. Atau kekerasan emosi seperti tidak memberikan kasih sayang bahkan mengabaikan kebutuhan anak,” papar Rika.

PSIKOLOGI



Lantas bagaimana dengan orang tua yang tanpa sadar melakukan KEKERASAN EMOSIONAL DENGAN DALIH BERCANDA?



“Cara berpikir anak itu masih sangat konkret, terutama anak-anak usia dini. Ketika ia ditakut-takuti atau dipukul ya itulah yang ia terima. It is what it is. Ia tidak akan mengerti kalau ternyata yang Ayah dan Bunda lakukan hanya bercanda atau untuk konten semata,” lanjutnya.

Psikolog yang tergabung dalam Relasi Diri ini juga menyebut ada beberapa dampak psikologis yang dapat diterima si Kecil akibat kekerasan yang didapatkannya.



1 Anak Anak Mengulang Pola yang Orang Tua Lakukan

Anak yang sedari kecil mendapat kekerasan berpotensi membesarkan buah hatinya dengan cara yang sama. *We repeat what we do not repair.*

2 Anak Akan Kebingungan dalam Mendefinisikan Cinta & Kasih Sayang

Perlakuan kasar dari orang tua akan membuat anak terjebak dalam *toxic & abusive relationship* karena mengingat bahasa cinta yang orang tuanya lakukan dulu.

3 Anak Berpotensi Mengalami Kecemasan, Depresi & Takut Berkomitmen

Pengalaman yang tidak menyenangkan dan luka batin yang terpendam menyebabkan anak menjadi takut dalam berhubungan dengan orang lain.

4 Children See, Children Do!

Anak-anak seringkali mencontoh apa yang orang tua lakukan. Misalnya, ketika di sekolah ia memukul temannya atau berbicara kasar, hal tersebut bisa disebabkan dari perilaku orang tuanya yang melakukan hal tersebut.

5 Anak Mengalami Kemunduran (Regression) Pertumbuhan

Emosi dan luka yang terpendam dapat menyebabkan anak stress sehingga pertumbuhannya mengalami kemunduran.

6 Sulit Konsentrasi

Ketika anak berada dalam emosi yang intens atau membuatnya trauma. Ia akan mengalami kendala secara kognitif seperti penurunan daya ingat dan daya tangkap saat menerima pelajaran.

Kalau semuanya dianggap kekerasan, lantas bolehkan memberikan hukuman pada anak?



Dalam menjawab hal ini, Rika menjelaskan bahwa ada perbedaan antara disiplin dengan hukuman.

Menghukum itu konotasinya negatif. Saya lebih suka kata konsekuensi daripada menghukum. Misalnya ketika si Kecil terlalu lama mendapatkan screen time hari ini, maka konsekuensinya tidak ada screen time untuk esok hari. Ini yang disebut disiplin, bukan kekerasan atau hukuman ya," katanya.



? Pengasuhan yang ideal, menurut Rika, dapat terbagi dalam dua pendekatan. Apa saja?



PSIKOLOGI

1. Gaya Pengasuhan Authoritative

Keseimbangan dalam hal kebebasan, kasih sayang, dan kedisiplinan. Anak boleh terbuka dan bebas menentukan pilihan tapi tetap ada batasannya.



2. Teori Attachment

Sejak kecil, orang tua harus sensitive dan responsive dengan apa yang anak butuhkan. Jadi, saat anak menangis orang tua bisa menganalisa dengan jeli apa kebutuhannya.

*“Dalam mengasuh si Kecil, pastikan Ayah dan Bunda menerapkan prinsip ‘Children See, Children Do.’ Jadi, semuanya harus dimulai dari orang tua untuk memberi contoh yang baik agar si Kecil bisa tumbuh dengan optimal, positif dan bahagia,”
tutup Rika.*





한국 케이크
Korean Cakes

SPECIAL CHARACTER EDITION

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

custom birthday cakes . sweets . cup cakes . cookies
hampers . table settings . decorations . etc

Jl. Kelapa Lilin Utara II DF.4 No.56 - Gading Serpong . +62 8111005955 .
momscakescookies@gmail.com . @momscakescookies

PAKAR MENJAWAB ANAK

Faktor-Faktor yang Memengaruhi

TINGGI BADAN SI KECIL

& Tips Memaksimalkannya Agar Ideal



Apakah Bunda pernah menganggap bahwa **tinggi badan si Kecil** sepenuhnya dipengaruhi oleh

FAKTOR GENETIK?



Dijelaskan oleh **dr. Ferdy Limawal, SpA** meski sebagian besar dipengaruhi faktor genetik, namun ada beberapa faktor lain yang juga berperan dalam menentukan tinggi badan anak.

PAKAR MENJAWAB ANAK

“Meski faktor genetik memiliki pengaruh hingga 80% terhadap tinggi badan, namun ada faktor lain seperti hormon. Terdapat tiga hormon yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan yaitu hormon pertumbuhan, hormon tiroid, dan hormon seks,” ungkap Dokter Ferdy.

Tumbuh kembang, lanjut Dokter Ferdy, juga sangat dipengaruhi oleh faktor nutrisi yang diterima, lingkungan, aktivitas fisik, jenis kelamin hingga kondisi medis tertentu.

“Itu sebabnya penting untuk memerhatikan semua hal tadi agar tumbuh kembang anak, terutama tinggi badannya optimal,” imbuhnya.



Tips Memaksimalkan Tinggi Badan Anak Agar Ideal

1

Perbanyak konsumsi makanan mengandung protein terutama dalam 2 tahun pertamanya

2

Imbangi dengan konsumsi buah dan sayur

3

Konsumsi susu pertumbuhan yang mengandung protein, magnesium, zink, lemak, dan berbagai mineral penting lainnya

4

Lakukan aktivitas fisik yang mendukung seperti jogging atau berenang

5

Istirahat yang cukup



PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN

MINUM SUSU SAAT HAMIL

PERLU
NGGAK
SIH?

freepik.com

PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN



Banyak hal yang dapat dilakukan ibu hamil untuk menjaga kandungan agar kebutuhan nutrisinya tetap terpenuhi dengan baik. Mulai dari mengonsumsi sayur, buah, makanan tinggi protein, sampai susu hamil sebagai sumber nutrisi tambahan.

Pertanyaannya, apakah mengonsumsi **susu hamil** memang diperlukan **ibu hamil?**

Yuk simak kata ahlinya!

freepik.com

PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN

Dijelaskan oleh

dr. Martina Claudia, SpOG

susu hamil adalah susu dengan proses fortifikasi yaitu adanya tambahan nutrisi untuk mendukung proses kehamilan.



“Mengonsumsi susu hamil dapat mendukung pertumbuhan janin. Meski demikian susu hamil bukan sumber satu-satunya untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil,” jelasnya.

Lalu adakah makanan lain yang dapat dijadikan sumber nutrisi selama kehamilan, selain susu hamil?

PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN

Periode kehamilan, kata Dokter Claudia, akan menyebabkan peningkatan kebutuhan nutrisi pada tubuh, mulai dari asam folat, vitamin D, zat besi, kalsium dan kalori.

Nah untuk memenuhi kebutuhan tersebut, ibu hamil bisa mengonsumsi berbagai jenis makanan berikut :

Asam folat

- Bayam
- Lobak
- Alpukat
- Kacang-kacangan



Zat besi

- Daging merah
- Ikan
- Bayam
- Brokoli



Vitamin D

- Ikan laut
- Salmon
- Tuna
- Susu kedelai
- Kuning telur



Kalsium

- Brokoli
- Kale
- Bayam
- Edamame
- Ikan sarden
- Almond
- Yoghurt



freepik.com

Tetap Tenang Saat
**SI KECIL
TANTRUM**
di Tempat
Umum

Jangan diabaikan apalagi sampai terpancing emosi kemarahan. Yuk lakukan hal berikut untuk meredakannya, Bun!



0000

freepik.com



OOOO

Psikolog **Anak Fabiola Priscilla Setiawan, M.Psi** menjelaskan dalam masa perkembangan, anak belum dapat mengelola emosi maupun memilih solusi yang tepat karena tahap berpikirnya belum matang.

Itu sebabnya ketika emosinya meledak, anak dapat menunjukkan perilaku tantrum seperti berteriak, menangis, memukul, menendang, berguling-guling yang tanpa segan ditunjukkan di tempat umum.

Lalu apa yang harus dilakukan saat si Kecil melakukan hal tersebut?



PAKAR MENJAWAB PSIKOLOGI

OOOO

"Meski cukup umum di usia 1-3 tahun, namun perilaku tantrum anak perlu segera diatasi dengan cara yang tepat agar tidak berkelanjutan. Caranya dengan tidak meluapkan emosi secara langsung melalui bentakan atau pukulan agar si Kecil mau menghentikan perilaku tantrumnya. Jangan juga mengabaikan atau meninggalkan si Kecil saat sedang tantrum. Apalagi sampai menuruti keinginannya saat itu juga agar tantrumnya mereda. Jangan ya, Bun," terang Fabiola.

Yuk simak tips supaya Bunda bisa tetap tenang menghadapi si Kecil saat tantrum di tempat umum!



freepik.com



1. Bersikap Tenang

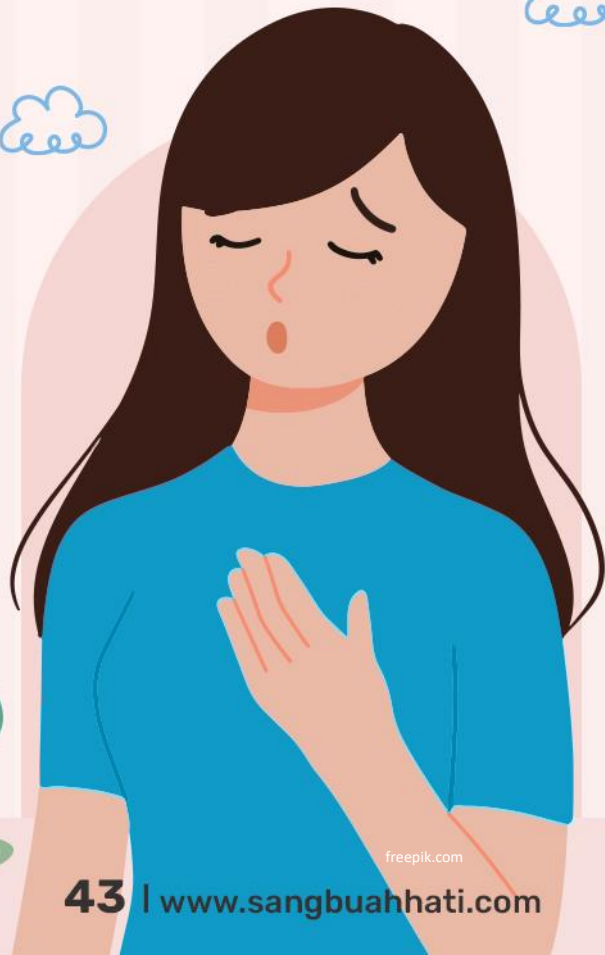
○○○○



Anak adalah peniru ulung, jadi ia akan meniru apa yang orang terdekatnya lakukan, terutama Bunda. Apabila Bunda dapat bersikap tenang dan tidak mudah terpancing emosi pada suatu hal, maka si Kecil pun akan belajar dan mencoba melakukan hal yang sama.

2. Mengatur Napas

Saat Bunda merasa panik dan emosi, coba berikan jeda untuk mengatur napas hingga merasa tenang. Dalam keadaan tenang, Bunda akan lebih mudah berpikir secara positif.



3. Bawa Si Kecil ke Tempat Sepi

Jika si Kecil tantrum di tempat umum, segera ajak ia ke area yang lebih sepi, aman dan tenang. Dampingi ia sampai emosinya mereda. Jangan lupa peluk dan dengarkan apa yang ia rasakan, ya.



4. Bicara dengan Nada yang Lembut

Saat si Kecil mulai tenang, bicaralah kepadanya dengan nada yang lemah lembut dan penuh pengertian agar ia mengerti kalau Bunda sangat peduli dan mengerti apa yang dirasakannya.

5. Bermain Peran (Role Play)

○○○

Terakhir, berikan alternatif perilaku lain sebagai solusi sederhana yang dapat dipilih si Kecil jika ia mengalami situasi yang sama di kemudian hari. Bunda juga dapat menjadi *role model* yang baik sehingga si Kecil dapat meniru apa yang harus dilakukannya saat merasa tidak nyaman.



MOM'S FLORETTE
YOUR NEIGHBORHOOD FLORIST

Customize Your
**Flower
Bouquet**

for **the loveliest one!**



BIRTHDAYS, VALENTINES, GREETINGS, GRADUATIONS,
WEDDINGS, EVENTS, DECORATIONS, ETC

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

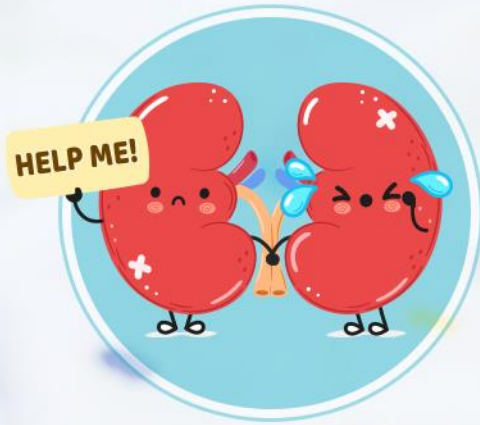
Ruko Beryl 3, No. 55 | Gading Serpong, Tangerang 15180

☎ 0811 100 5955 ✉ momsflorette@gmail.com 📷 moms.florette

SEHAT

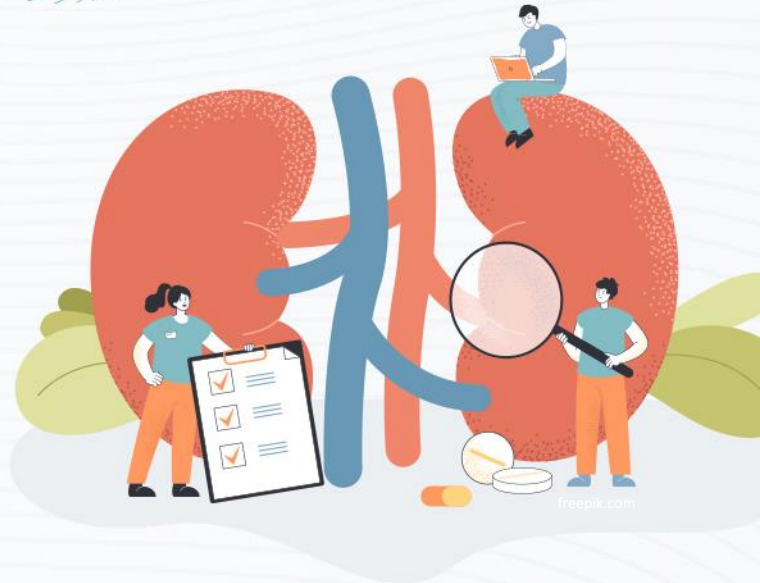
CUCI DARAH

JADI TREN di Kalangan Anak



Saatnya Ayah & Bunda Waspada

+
+
Belum lama, jagat maya digemparkan dengan adanya temuan kenaikan kasus cuci darah pada anak.



Berdasarkan *survey* yang dilakukan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), 1 dari 5 anak usia 12-18 tahun urinnya mengandung hematuria atau proteinuria sebagai tanda awal penyakit gagal ginjal. Penyakit inilah yang menjadi sebab anak harus menjalani pengobatan cuci darah secara rutin.

+
Sebenarnya apa itu penyakit gagal ginjal?

Yuk simak penjelasan lengkap dari ahlinya!





Dokter Spesialis Anak,
dr. Andina Chrisnawati Rahardjo, Sp.A menerangkan bahwa gagal ginjal merupakan kondisi di mana satu atau kedua ginjal tidak dapat lagi berfungsi dengan baik.



"Ginjal memiliki beberapa fungsi penting pada tubuh, salah satunya membuang racun atau limbah dari tubuh. Racun tersebut nantinya akan masuk ke kandung kemih dan dibuang saat buang air kecil. Jika ginjal kehilangan fungsinya untuk menyaring racun dalam darah, maka terjadilah gagal ginjal," lanjut dr. Andina.



.....
Lalu, apa saja faktor yang menyebabkan **gagal ginjal pada anak?**
.....



Dokter yang berpraktik di Rumah Sakit EMC Alam Sutera ini mengatakan penyebab gagal ginjal pada anak bersifat multifaktoral, yakni :

1. Kelainan genetik
2. Infeksi Saluran Kemih (ISK)
3. Riwayat penyakit ginjal (sindrom nefrotik/sindrom nefritis akut)
4. Henoch-Schoenlein Purpura (radang pembuluh darah kecil)
5. Penyakit metabolik (diabetes / hipertensi)
6. Penyakit lupus
7. Kekurangan cairan tubuh
8. Efek samping penggunaan obat tertentu
9. Gaya hidup dan pola makan yang buruk



freepik.com

"Meski kebanyakan penyakit ginjal baru terdeteksi ketika fungsinya sudah menurun sekitar 80%, namun ada beberapa gejala khusus yang bisa dipantau," terang dr. Andina.

- Perubahan pola buang air kecil (jadi lebih sering atau malah jarang)
- Urin berwarna kemerahan
- Mual dan muntah yang konsisten
- Pembengkakan di mata, wajah atau kedua tungkai
- Anak terlihat lemas, pucat, hingga mudah lelah



Seperti apa penanganan
yang tepat untuk kasus

GAGAL GINJAL

dan apakah penyakit ini bisa

disembuhkan?



freepik.com

Penanganan penyakit ini bisa dilakukan dengan tiga metode, yakni dengan pemberian obat-obatan, cuci darah (dialisis) dan transplantasi ginjal.

"Jika kondisi pasien masih dalam kategori penyakit gagal ginjal akut, maka masih bisa disembuhkan sepenuhnya. Namun, apabila sudah sampai pada penyakit gagal ginjal kronik, kemungkinan kesembuhannya bergantung pada upaya transplantasi ginjal," tutur dr. Andina.

Lantas

adakah tips untuk mencegah gagal ginjal pada anak?





Dokter Andina menyebut, pencegahan penyakit gagal ginjal harus dimulai dari fase kehamilan.

"Pencegahan sebaiknya dimulai sejak fase kehamilan. Jadi Bunda harus mengonsumsi makanan sehat dan rutin memeriksakan kandungan agar penyakit bawaan bisa dicegah sedini mungkin," jelasnya.



Selain itu, ada beberapa tips yang bisa Ayah dan Bunda lakukan untuk mencegah gagal ginjal pada si Kecil :

- Cukupi kebutuhan nutrisi yang sehat dan seimbang
- Hindari konsumsi makanan tinggi gula.
- Hindari konsumsi junkfood
- Batasi konsumsi makanan berpengawet
- Pastikan si Kecil selalu terhidrasi
- Waspada dengan gejala awal gagal ginjal
- Rutin lakukan pemeriksaan kesehatan lanjutan

FESYEN

Amara
Cosmetics for Kids



Fashion Week

Birthday Costume



@Foto Bersama Pemenang Kategori B



@Foto Bersama Pemenang Kategori A

FESYEN



Fotografer  **YayatoGrafy**
Unlimited Imagination

Event : Amara Fashion Show Competition | Lokasi: Pesta Sang Buah Hati, Mall of Indonesia

Seputar
**PERSALINAN
CAESAR**

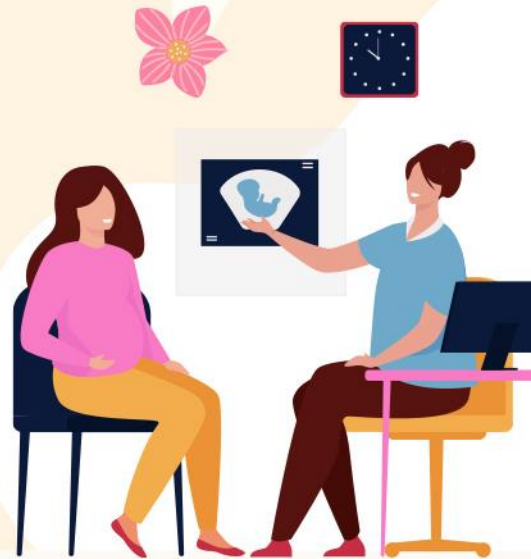
+ Cara Cepat Pulihkan
Bekas Lukanya



Selama masa kehamilan, Bunda diwajibkan untuk rutin berkonsultasi dengan dokter kandungan guna mengetahui perkembangan janin dan memantau kesehatan Bunda agar terhindar dari komplikasi yang mungkin terjadi.



freepik.com



Begitu pun ketika waktu persalinan semakin dekat, Bunda dapat berkonsultasi mengenai metode persalinan yang akan dipilih.

Jika Bunda ingin si Kecil lahir di tanggal cantik, maka persalinan caesar dapat menjadi pilihan tepat. Setelah direncanakan dengan matang, tugas Bunda adalah mempersiapkan diri dari segi mental dan fisik.

Di samping itu, Bunda juga perlu mengetahui beberapa hal berikut saat memilih melakukan **persalinan caesar** :

KEHAMILAN



dr. Marcel Elian Suwito, Sp. OG dokter spesialis kandungan dan kebidanan dari RS St. Carolus Summarecon Serpong mengatakan bahwa persalinan caesar juga memerlukan persiapan matang layaknya persalinan normal.

“Selain metal dan fisik tadi, jangan lupa siapkan juga barang-barang yang perlu dibawa, jaminan persalinan, hingga berdiskusi tentang prosedur termasuk posisi sayatan bersama dokter,” imbuhnya.

Caesar, kata dr. Marcel, merupakan metode persalinan dengan menyayat perut untuk mengeluarkan bayi sehingga memerlukan waktu pemulihan yang tidak sebentar.

Lantas bagaimana cara merawat dan memulihkan bekas luka caesar dengan cepat?





KEHAMILAN


“Hal utama yang perlu diperhatikan dalam penyembuhan luka caesar adalah nutrisi dan kebersihan,” ujar dr. Marcel kepada tim Majalah SBH. Dokter yang juga berpraktik di RS Hermina Serpong ini pun memberikan beberapa tips merawat bekas luka pasca caesar agar terhindar dari risiko infeksi :




1. Segera lakukan aktivitas / bergerak setelah operasi
2. Hindari melakukan aktivitas berat dan memberikan tekanan berlebih pada perut
3. Perbanyak konsumsi makanan tinggi protein yakni 1 gram / kg berat badan per hari
4. Menggunakan korset (menurut penelitian ERACS, penggunaan korset dapat mempercepat proses pemulihan karena luka operasi jadi lebih stabil / tidak banyak goyang sehingga pemulihannya lebih cepat)
5. Menjaga perban agar tidak basah / lembab
6. Menggunakan obat pereda nyeri yang direkomendasikan dokter
7. Rutin kontrol / konsultasi ke dokter kandungan pasca caesar



Lalu bagaimana supaya bekas caesar tidak menjadi keloid?

Bekas luka pasca caesar biasanya akan memudar dengan sendirinya. Namun, pada beberapa orang bekas luka tersebut justru menjadi keloid. 



“Keloid dapat terbentuk karena jaringan luka tumbuh melampaui batas sayatan. Akibatnya muncul benjolan di sekitar sayatan. Nah, keloid ini sebenarnya ‘bakat-bakatan’, ya. Jadi, keloid tidak bisa dikontrol hanya saja bisa dikurangi risikonya dengan cara memberikan obat / suntikan kortikosteroid, pemberian nutrisi yang baik, menjaga perban agar tetap bersih dan gunakan krim yang direkomendasikan dokter, ” papar dr. Marcel yang juga aktif berpraktik di Klinik KMNC BSD Tangerang dan Klinik KMNC Graha Raya Tangsel. 



Di akhir kesempatan, dr. Marcel memberikan pesan untuk Bunda yang ingin melakukan persalinan caesar agar tetap tenang dan tidak terlalu khawatir. ❀

“Batasi informasi yang didapat dari media sosial yang mengerikan terkait persalinan caesar. Jangan lupa komunikasikan atau tanyakan ke dokter tentang kebenaran informasi yang didapat. Terakhir, tetap berpikir positif dan selalu berdoa untuk memohon persalinan yang aman dan nyaman untuk Bunda dan si Kecil,” tutup dr. Marcel.

EVENTS



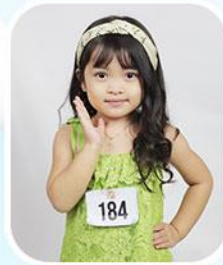
Hublife | 16 Agustus 2024

TK & SD Sekolah Kristen Kalam Kudus



Hublife | 17 Agustus 2024

Pemilihan Model Cover SBH 2024



Wood Block Music School



Special Thanks to :



Sang Buah Hati Berbakat 2024

Hublife | 18 Agustus 2024



Jessica Dance

Nutracare Coloring Competition



Bakat Terindah



Supported by:



EVENTS

MOI | 07 September 2024



Birthday FunCooking wih MasterChef



Fashion Show Competition



Bakat Terindah



Etenia & Next Vocal



EVENTS

MOI | 08 September 2024



Pemilihan Model Cover SBH 2024



Sang Buah Hati Berbakat 2024





EVENTS

I Can Read Kelapa Gading



Bintang Kecil

MOI | 08, 14 - 15 September 2024



VOIZE Music Academy



Birthday Party



Supported by:



Thanks to:



EVENTS

GGP | 13 September 2024

TK Tunas Jakasampurna dan Tunas Global



GRAND GALAXY PARK

GGP | 14 September 2024

Pemilihan Model Cover SBH 2024



De Cellesta Music School



Puspa Bangsa Cendekia





GGP | 15 September 2024

Sang Buah Hati Berbakat 2024



Bakat Terindah



Makeup class by Amara



Etenia & Next vocal



Purwacaraka



Supported by:



Special Thanks to:



Etenia
Croft

AKSI BUAH HATI



“Aku sedang bermain harpa”

Nama : **Marilynn Rachel**
Usia : **5 Tahun**
Pengirim : **Maria Pratiwi**



“Bagger motorcycle”

Nama : **Ravelino**
Usia : **1 tahun**
Pengirim : **Chintia**



“Mandi bola”

Nama : **Raysel Aerowen G.**
Usia : **11 Bulan**
Pengirim : **Resya**



“Dance with your heart”

Nama : **Quinzel Eleanor Wiguno**
Usia : **4 Tahun**
Pengirim : **Stefani**

AKSI BUAH HATI



“Waktunya mengaji”

Nama : **Maryam Khalil Mikhaila**
Usia : **6 Bulan**
Pengirim : **Setya Kasih**



“Let’s go swimming!”

Nama : **Arshaka Rizki**
Usia : **3 Tahun**
Pengirim : **AdheTya**



”Playing bubbles with Nillo”

Nama : **Nillo Kareem Fauzi**
Usia : **2 tahun**
Pengirim : **Nadilla**



“Grocery shopping”

Nama : **Kyo Cassano Katniss**
Usia : **3 Tahun**
Pengirim : **Yuli**

AKSI BUAH HATI



“I just want to explore”

Nama : **Febby Arbiaty S.**
Usia : **5 Tahun**
Pengirim : **Febby Arbiaty S.**



“Swiiinggg...”

Nama : **Tisha Chandini Hakim**
Usia : **2 tahun**
Pengirim : **Mayang**



“Tummy time”

Nama : **Arshaka Maulana A.**
Usia : **5 bulan**
Pengirim : **Kartika Dewi**



“Yummy! Ice cream”

Nama : **Damiya Cwen Tama**
Usia : **3 Tahun**
Pengirim : **Wenda Agustiny M.**

AN ADORABLE ADDITION

Our Home's **MiNi**

Haenim Bottle Sterilizer Mini (M1)



A sterilizer for all your needs

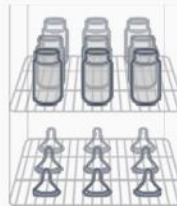


Botol Susu

Mainan & Teether

Gadget

Alat Makan



9 Bottles & Nipples
Simultaneously



Quick dry, sterilize
Turbo Function



Smooth lines
Efficient Design



24hr smart management
Storage Function



No sterilization odor
Superior UV LED



Just for drying
Skip UV Sterilization



6 Bottles + 6 Nipples
99.99% Sterilization



YOUHAID

PUMP EASIER

When **innovation** meets **convenience**

WEAREBLE Breast Pump
Collection



Completely Handsfree Compact size 3 Modes

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

Control One Pump or a pair of pumps



Use with MyYouha App



Bluetooth Compatible
with MyYouha App

AVAILABLE ON
Youha Official Store

 Shopee

 tokopedia

 blibli

📷 youha_id 🎵 youha.indonesia