

KURIKULUM BELAJAR KEHAMILAN 9 BULAN

Panduan belajar bertahap: kesehatan, nutrisi, pemeriksaan, persiapan persalinan, bayi baru lahir, menyusui, dan pembelajaran Islam.

Catatan: Materi ini adalah panduan edukasi, bukan pengganti pemeriksaan dokter atau bidan. Untuk obat, suplemen, hasil USG, keluhan, dan kondisi khusus, ikuti tenaga kesehatan yang menangani kehamilan.

Cara Menggunakan Kurikulum

- Belajar 1–2 topik utama setiap minggu agar tidak kewalahan.
- Utamakan sumber medis terpercaya seperti WHO, ACOG, dan tenaga kesehatan.
- Jangan langsung percaya larangan makanan atau klaim kehamilan dari media sosial; cari tahu alasannya dan sumbernya.
- Catat pertanyaan yang muncul untuk dibawa saat kontrol.
- Materi agama dipelajari dari Al-Qur'an, hadis yang sahih, dan guru/ustaz yang terpercaya.

TRIMESTER 1 — MEMBANGUN FONDASI

Bulan 1 — Memahami Kehamilan

Minggu 1

- Cara menghitung usia kehamilan
- HPHT vs usia kehamilan berdasarkan USG
- Trimester 1, 2, dan 3
- Perkembangan embrio dan perubahan tubuh ibu

Minggu 2

- Perkembangan embrio/janin dari minggu ke minggu
- Pembentukan organ
- Perkembangan otak dan jantung
- Memahami perbedaan hasil USG dan perkiraan HPHT

Minggu 3

- Perubahan tubuh: payudara nyeri, sering kencing, lelah, mengantuk, kembung, mual, pusing
- Memahami bahwa gejala kehamilan dapat berbeda-beda

Minggu 4

- Pemeriksaan antenatal
- Pemeriksaan darah dan urine
- Tekanan darah dan berat badan
- USG dan vitamin/suplemen

Bulan 2 — Nutrisi & Gaya Hidup

Minggu 5

- Pola makan seimbang: karbohidrat, protein, sayur, buah, lemak sehat, cairan

Minggu 6

- Asam folat
- Zat besi
- Kalsium
- Vitamin D
- Yodium
- DHA/omega-3

Minggu 7

- Makanan mentah/setengah matang
- Ikan tinggi merkuri
- Susu tidak dipasteurisasi
- Kafein
- Alkohol

- Keamanan makanan

Minggu 8

- Jalan kaki dan olahraga
- Peregangan
- Aktivitas rumah tangga
- Tanda harus mengurangi atau menghentikan aktivitas

Bulan 3 — Keamanan Kehamilan

Minggu 9

- Obat resep dan obat bebas
- Jamu/herbal dan suplemen
- Asap rokok dan alkohol

Minggu 10

- Skincare dan kosmetik
- Kandungan yang perlu dihindari
- Sunscreen dan perawatan rambut

Minggu 11

- Tanda bahaya: perdarahan, nyeri hebat, pingsan, demam, muntah berat, dan keluhan tidak biasa

Minggu 12

- Kesehatan mental
- Perubahan emosi
- Kekhawatiran dan kecemasan
- Dukungan suami

TRIMESTER 2 — MENGENAL BAYI & TUBUH IBU

Bulan 4

Minggu 13–14

- Perkembangan organ janin
- Plasenta, tali pusat, dan air ketuban

Minggu 15–16

- Perubahan berat badan
- Nyeri punggung
- Kram
- Konstipasi
- Heartburn

Minggu 17–18

- Gerakan janin
- Kapan gerakan biasanya mulai terasa
- Variasi gerakan

Minggu 19–20

- USG anatomi/morfologi
- Otak, jantung, tulang belakang, organ, plasenta, dan air ketuban

Bulan 5

Minggu 21–22

- Nutrisi trimester 2
- Protein, zat besi, kalsium, serat, dan cairan

Minggu 23–24

- Aktivitas fisik
- Prenatal exercise
- Pelvic floor
- Peregangan

Minggu 25–26

- Kontrol kehamilan
- Tekanan darah dan urine
- Pertumbuhan janin
- Skrining diabetes gestasional

Minggu 27

- Dasar persalinan normal
- Operasi caesar
- Induksi

- Kontraksi dan pembukaan

Bulan 6 — Persiapan Menjadi Orang Tua

Minggu 28

- Memasuki trimester 3
- Perubahan tubuh
- Gerakan bayi
- Kontraksi palsu

Minggu 29

- Persiapan persalinan
- Kapan ke fasilitas kesehatan
- Dokumen dan transportasi

Minggu 30

- Peran suami saat persalinan
- Dukungan emosional dan komunikasi

Minggu 31

- ASI
- Kolostrum
- Inisiasi menyusui dini
- Posisi dan perlekatan

TRIMESTER 3 — PERSIAPAN PERSALINAN & BAYI

Bulan 7

Minggu 32

- Pertumbuhan janin trimester 3
- Posisi bayi
- Plasenta dan air ketuban

Minggu 33

- Kontraksi palsu vs kontraksi persalinan
- Pecah ketuban
- Bloody show
- Tanda persalinan

Minggu 34

- Tahapan persalinan
- Kala 1–4
- Pembukaan

Minggu 35

- Manajemen nyeri persalinan
- Pernapasan
- Relaksasi
- Posisi
- Pilihan analgesia

Bulan 8

Minggu 36

- Tas persalinan untuk ibu, bayi, suami, dan dokumen

Minggu 37

- Bayi baru lahir
- APGAR
- Skin-to-skin
- IMD
- Vitamin K
- Vaksinasi
- Pemeriksaan bayi

Minggu 38

- Perawatan bayi
- Memandikan
- Popok

- Tali pusat
- Tidur bayi
- Menangis
- Suhu bayi

Minggu 39

- Menyusui
- Perlekatan
- Tanda ASI cukup
- Payudara bengkak
- Puting lecet
- Pumping

Bulan 9 — Menjelang Persalinan

Minggu 40

- Kontrol
- Istirahat
- Nutrisi
- Gerakan janin
- Tanda persalinan
- Kesiapan mental
- Komunikasi dengan suami

KURIKULUM ISLAM — SEPANJANG 9 BULAN

Bulan 1

- Kehamilan sebagai amanah
- Bersyukur
- Doa untuk keturunan

Bulan 2

- Adab menjaga diri
- Makanan halal dan thayyib
- Menjaga kesehatan

Bulan 3

- Tawakal dan ikhtiar
- Menghadapi rasa takut dan cemas

Bulan 4

- Tanggung jawab ayah dan ibu

Bulan 5

- Pendidikan anak dalam Islam

Bulan 6

- Hak anak

Bulan 7

- Adab menyambut kelahiran

Bulan 8

- Aqiqah, tahnik, pemberian nama, dan hal-hal yang sah berdasarkan sunnah

Bulan 9

- Doa menjelang persalinan
- Kesabaran
- Tawakal
- Menyambut amanah sebagai orang tua

Jadwal Belajar Mingguan yang Ringan

Hari	Kegiatan
Senin	Materi utama — 20–30 menit
Selasa	1 video edukasi — 15–20 menit
Rabu	Catat poin penting dan pertanyaan
Kamis	Materi kedua — 15–20 menit
Jumat	Materi agama — 15–20 menit

Sabtu	Praktikkan dalam kehidupan sehari-hari
Minggu	Istirahat / evaluasi

Prioritas Trimester 1

- Perkembangan janin trimester 1
- Nutrisi dan vitamin
- Pemeriksaan kehamilan dan memahami hasil USG
- Tanda bahaya kehamilan
- Ibadah, ketenangan, dan dukungan suami

Sumber belajar medis yang disarankan: World Health Organization (WHO) dan American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), serta dokter/bidan yang menangani kehamilan.