

**PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN KADER KESEHATAN DALAM
KESIAPAN GIZI MENYUSUI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI KELURAHAN CIPINANG BESAR UTARA,
JAKARTA TIMUR**

Suryani Hartati

Suryanihartati4@gmail.com

Akper Hermina Manggala Husada, Indonesia

Abstract

Preparation for breastfeeding during pregnancy is important, because with good preparation, mothers are better prepared to breastfeed their babies. The preparation includes knowledge and psychological support to prepare mentally, and health services to prepare the mother's physical condition. Preparation be good, mothers will be more confident and ready to give exclusive breastfeeding to their babies. The mother's physical readiness can be seen from the condition of the breasts, especially the nipples, and the mother's nutrition. Based on Susenas data for 2019-2021, the national coverage of exclusive breastfeeding for infants 0-6 months, in Indonesia is still below 50 percent, meaning that more than half of Indonesian children do not get their right to exclusive breastfeeding from pregnant mother's. Posyandu cadres have a major role in efforts to improve maternal and child health. The results showed that 63.8% of cadres strongly agreed that they played a role in the success of breastfeeding mothers. In addition, 66% of cadres need face-to-face discussion groups with health workers about breastfeeding. In carrying out their role, there are also obstacles faced by health cadres in helping breastfeeding mothers, namely feeling a failure in communicating and convincing mothers to breastfeed their babies (21.3%), not having adequate knowledge when breastfeeding mothers complain of little breast milk, small nipples, and babies do not want to breastfeed (17%). This Community Service was carried out in February 2022. The aim of increasing the knowledge and skills of posyandu cadres in providing health education to the target group for special nutrition interventions: priority targets trimester 3 pregnant women in the Cipinang Besar Utara, East Jakarta

Keywords: pregnant women, breastfeeding nutrition, health cadres

Abstrak

Persiapan menyusui pada masa kehamilan merupakan hal penting, sebab dengan persiapan yang baik maka ibu lebih siap untuk menyusui bayinya. Persiapan tersebut meliputi pengetahuan dan dukungan psikologis untuk mempersiapkan mental, dan pelayanan kesehatan untuk mempersiapkan keadaan fisik ibu. Persiapan yang baik, ibu akan lebih yakin dan siap untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Kesiapan ibu secara fisik, dapat dilihat dari keadaan payudara terutama puting susu, dan gizi ibu. Berdasarkan data Susenas tahun 2019- 2021, cakupan nasional pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan, di Indonesia masih di bawah 50 persen, artinya masih lebih dari setengah anak-anak Indonesia tidak memperoleh haknya mendapatkan ASI Eksklusif, hal ini dapat dipersiapkan dari masa kehamilan ibu. Kader posyandu mempunyai peran besar dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan anak Hasil penelitian menunjukkan bahwa 63,8% kader sangat setuju bahwa mereka berperan dalam keberhasilan ibu menyusui. Selain itu, 66% kader membutuhkan kelompok diskusi dengan petugas kesehatan tentang menyusui secara tatap muka. Dalam melaksanakan perannya, juga terdapat kendala yang dihadapi kader kesehatan dalam membantu ibu menyusui yaitu merasa gagal dalam berkomunikasi dan meyakinkan ibu untuk menyusui bayinya (21,3%), belum memiliki pengetahuan yang memadai ketika ibu menyusui mengeluhkan ASI nya sedikit, puting kecil, dan bayi tidak mau menyusui (17%). Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari 2022 dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader posyandu dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada kelompok sasaran intervensi gizi khusus: sasaran prioritas (ibu hamil trimester 3 di kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur

Kata Kunci : ibu hamil , gizi menyusui, kader kesehatan

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu peristiwa yang alami, kodrati dan penting dalam kehidupan perempuan. Ibu hamil harus mengakses fasilitas pelayanan kesehatan dengan melakukan kunjungan untuk memeriksakan kesehatannya (*antenatal care* /ANC). Kunjungan ANC minimal 6 (enam) kali, yaitu 2 kali kunjungan pada trimester 1, satu kali kunjungan pada trimester 2 dan 3 kali kunjungan pada trimester 3 (Kemenkes RI, 2020). WHO (2016) merekomendasikan pelayanan ANC yang terdiri dari komponen-komponen meliputi: identifikasi risiko; pencegahan komplikasi pada kehamilan ; pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan tentang gizi/ nutrisi ibu hamil , Tanda bahaya kehamilan, perawatan ibu hamil trimester III dan persiapan kelahiran , Isdiaty, F.N., Ungsianik, T. (2013).

Menurut Suradi (2004) gizi yang baik sangat dibutuhkan bagi seorang ibu hamil. Makanan yang dikonsumsi ibu bukanlah untuk ibu sendiri tetapi diasup pula oleh sang bayi. Sehingga seorang ibu hamil wajib memperhatikan kebutuhan gizinya. 3 bulan pertama kehamilan, asupan energi tidak perlu ditingkatkan bila seorang ibu hamil mengkonsumsi makanan bergizi. Sedangkan 2 trimester akhir, tubuh ibu hamil membutuhkan tambahan 300 kalori per hari dibanding sebelum hamil, sedang asupan protein 60 gram sehari, yaitu 20-36 % lebih tinggi dari kebutuhan normal.

Pemberian ASI eksklusif dan menyusui sampai 2 tahun pada ibu pasca melahirkan, maka pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitifnya akan menjadi optimal. Pemberian ASI juga akan memperkuat hubungan emosional antara ibu dengan bayinya. Pertumbuhan yang optimal maka kita akan mempunyai generasi yang sehat, cerdas dan produktif,” ujar Wakil Presiden Ma’ruf Amin. Berdasarkan data Susenas tahun 2019- 2021, cakupan nasional pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan, di Indonesia masih di bawah 50 persen, artinya masih lebih dari setengah anak-anak Indonesia tidak memperoleh haknya mendapatkan ASI Eksklusif, hal ini dapat dipersiapkan dari masa kehamilan ibu di trimester 3.

Persiapan menyusui pada masa kehamilan merupakan hal penting, sebab dengan persiapan yang baik maka ibu lebih siap untuk menyusui bayinya. Persiapan tersebut meliputi pengetahuan dan dukungan psikologis untuk mempersiapkan mental, dan pelayanan kesehatan untuk mempersiapkan keadaan fisik ibu. Persiapan yang baik, ibu akan lebih yakin dan siap untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Kesiapan ibu secara fisik, dapat dilihat dari keadaan payudara terutama puting susu, dan gizi ibu. Sedangkan kesiapan mental atau psikologis dapat dilihat dari sikap atau keputusan ibu yang positif terhadap pemberian ASI, dapat menghayati kewajibannya untuk memberikan ASI sejak masa kehamilan atau sebelum hamil untuk kesiapan pemenuhan pemberian ASI (Sadiman, 2014). Persiapan ASI eksklusif merupakan upaya yang dilakukan ibu dan keluarga untuk menunjang keberhasilan menyusui. Dalam penatalaksanaannya dapat dimulai pada masa kehamilan, segera setelah persalinan dan pada menyusui. Persiapannya dapat meliputi upaya pencarian informasi ASI eksklusif, perawatan payudara, persiapan nutrisi, dan persiapan psikologis (Rinata, 2015).

Kader posyandu mempunyai peran besar dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Dalam kegiatan Posyandu tugas kader posyandu adalah melakukan pendaftaran, penimbangan, mencatat pelayanan ibu dan anak dalam buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak). Kader kesehatan masyarakat adalah

pihak dari masyarakat yang merupakan lini terdepan dalam membantu masyarakat di desa mengatasi permasalahan kesehatan termasuk membantu keberhasilan ibu menyusui memberikan ASI eksklusif selama enam bulan dan melanjutkan sampai dua tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 63,8% kader sangat setuju bahwa mereka berperan dalam keberhasilan ibu menyusui. Selain itu, 66% kader membutuhkan kelompok diskusi dengan petugas kesehatan tentang menyusui secara tatap muka. Dalam melaksanakan perannya, juga terdapat kendala yang dihadapi kader kesehatan dalam membantu ibu menyusui yaitu merasa gagal dalam berkomunikasi dan meyakinkan ibu untuk menyusui bayinya (21,3%), belum memiliki pengetahuan yang memadai ketika ibu menyusui mengeluhkan ASI nya sedikit, puting kecil, dan bayi tidak mau menyusui (17%).

Oleh karena itu, dibutuhkan pengetahuan yang mumpuni dari kader serta forum diskusi yang dapat memotivasi kader serta berkonsultasi terhadap permasalahan yang belum diketahuinya untuk membantu keberhasilan ibu menyusui dengan pemberian gizi yang benar pada masa kehamilan sehingga perlu adanya penyegaran pelatihan kader dan pendampingan pada saat nantinya menemukan permasalahan terhadap ibu hamil di wilayah cipinang besar utara Jakarta Timur.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk memberikan pelatihan dan pendampingan kepada kader kesehatan dalam kesiapan pemberian ASI eksklusif pada ibu hamil guna mencegah stunting dengan melibatkan support system keluarga di Wilayah Cipinang Besar Utara Tahun 2022. Hal ini mendukung program prioritas Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara diantaranya adalah upaya peningkatan gizi dan kesehatan ibu dan anak (KIA).

METODE

Waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah bulan Februari 2022. Tempat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah di Puskesmas Kelurahan Cipinag Besar Utara Jakarta Timur yang merupakan wilayah kelolaan. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka langsung bersama kader bertempat di aula puskesmas CBU di wilayah Jakarta Timur.

Khalayak sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah Kader Kesehatan Posyandu yang berada di Wilayah RW 04 Cipinang besar Utara yang berjumlah kader 10 orang dan 5 orang ibu hamil trimester 3.

Kriteria kader untuk menjadi peserta adalah:

- a. Kader yang masih aktif
- b. Bersedia mengikuti program pengabdian masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada masa pandemi Covid-19, sehingga kegiatan dilaksanakan dengan protokol kesehatan dengan jumlah yang dibatasi, dipilih kader aktif yang berdekatan dengan wilayah puskesmas.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi:

A. Penyuluhan / pemberian materi pada kader

Tahap Persiapan :

1. Koordinasi dengan Kepala Puskesmas CBU
2. Penyuluhan kesehatan tentang gizi ibu hamil dan persiapan menyusui pada bayi baru lahir untuk pencegahan stunting
3. Ketramampilan / Latihan cara memilih makanan yang bergizi dan cara menyusui serta perawatan payudara
4. Membuat buku saku tentang pendampingan dan penyuluhan kader Kesehatan terkait stunting, gizi ibu hamil, ASI eksklusif dan support system keluarga
<https://docs.google.com/presentation/d/1idQ4mpqcbDgiycDKtTdnJSAKOorl10c5/edit?usp=ssharing&ouid=102911398837800645677&rtfpof=true&sd=true>
5. Pengumpulan data
 Mengumpulkan data berdasarkan data puskesmas mengenai angka kejadian stunting, BBLR, gizi buruk KMS berat badan dibawah garis merah pada balita

6. Kegiatan :

Hari, Tanggal	Waktu	Kegiatan	Luaran	PIC	Metode
23 Februari 2022	08.45 – 09.00	Pembukaan		Mahasiswa tingkat 3 (Ruruh Ana)	
	09.00 - 09.15	Pretest	Untuk mengetahui pengetahuan kader sebelum diberikan pelatihan	Mahasiswa tingkat 3 (Ruruh Ana)	Memberikan link gform https://forms.gle/sxrbJgwBCfS61ABt9 via WA group kader
	09.15 - 09.45 09.45 – 10.15	Penyuluhan Kesehatan: 1) ASI Eksklusif 2) Gizi ibu hamil	Untuk meningkatkan pengetahuan kader Kesehatan Memberikan link buku saku	Ns. Suryani Hartati, M.Kep., Sp.Kep.Mat	Ceramah dan diskusi. Materi dapat diakses di link googledrive.

	11.15 – 11.30	BREAK			
	11.30 - 13.30	Melatih kader mengenai : 1) perawatan payudara dan cara menyusui yang benar. 2) Menu gizi seimbang	Untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader dalam menangani permasalahan pada ibu hamil	Ns. Suryani Hartati, M.Kep., Sp.Kep.Mat	Tutorial dan roleplay, menggunakan alat bantu : phantom payudara, baskom, air hangat, baby oil, handuk dan waslap contoh jenis menu makanan bergizi,

**B. P
end
amp
inga
n
kad
er
pad
a
ibu
ham
il
Pers
iapa
n :**

- Koordinasi dengan kader untuk mengundang ibu hamil trimester 3 yang ada di wilayah RW 011 sebagai peserta
- Kader memberikan penyuluhan dan mempraktekkan materi yang sudah diajarkan dosen
- Mengobservasi dan membantu kader untuk memberikan dan mempraktekkan oleh kader dengan cara 2 kader mempraktekkan 1 ibu hamil serta menjawab pertanyaan pertanyaan yang belum bisa dijawab oleh kader
- Mengevaluasi Kader Kesehatan terkait capaian ilmu dan ketrampilan yang didapat

Kegiatan :

Tgl	Waktu	Kegiatan	Luaran	PIC	Metode
24 Febru ari 2022	09.00 – 11.30	Kader memberikan materi: ASI Eksklusif Gizi ibu hamil	Kader mampu menjelaskan kembali mengenai materi ASI eksklusif, gizi ibu hamil,	<ul style="list-style-type: none"> 1 dosen bertanggung jawab terhadap 2 – 3 kader, 2 kader bertanggung jawab terhadap 1 ibu hamil 	Diskusi, Tutorial
	11.30	Pratika :	Kader mampu		

– 14.30 – 14.45 – 14.45 – 15.00	perawatan payudara dan cara menyusui yang benar.	mempraktekkan kembali cara perawatan payudara dan cara menyusui yang benar, menyebutkan menu gizi seimbang, melakukan skrining tumbuh kembang dan cara memotivasi anggota keluarga yang sedang hamil	Kader secara bergantian mempraktekkan tentang : 1. Perawatan payudara dan menyusui yang benar 2. Menu gizi seimbang 3. Skrining tumbuh kembang 4. Cara memotivasi anggota keluarga yang sedang hamil	Observasi. Setiap dosen bertanggung jawab terhadap kemampuan 2 – 3 kader. Penilaian menggunakan lembar observasi https://docs.google.com/document/d/1rHAb7JvW1fikTxrFsxVwH4XfCEzxi3VM/edit?usp=sharing&ouid=114077774371582368514&rtpof=true&sd=true
	Menu gizi seimbang			
	Posttest	Untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pelatihan	Mahasiswa tingkat 3 (Amelia Anggraini)	Memberikan link gform https://forms.gle/1agK8HMMur1FxSkeA
	Penutup		Mahasiswa tingkat 3 (Ruruh Ana)	via WA group kader

Peserta pendampingan pengabdian kepada masyarakat

Metode pelaksanaan kegiatan yang diberikan adalah dalam bentuk sosialisasi dan melatih Kader Posyandu dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada kelompok sasaran intervensi gizi spesifik : sasaran prioritas (ibu hamil trimester 3) dengan cara melakukan praktik pemberian pendidikan kesehatan kepada kelompok intervensi spesifik di posyandu dan menilai tingkat pengetahuan kader tentang *Gizi Ibu hamil dan ASI Eksklusif* dengan mengisi kuesioner pretest. Diakhir kegiatan, setiap peserta diberikan sertifikat sebagai bentuk penghargaan karena telah menjadi peserta pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN CAPAIAN

Kegiatan penyuluhan di Wilayah Cipinang Besar Utara. Waktu pelaksanaan 23 Februari 2022 untuk penyuluhan dan pendampingan tanggal 24 Februari 2022, pukul 08.00 - selesai. Dosen dan mahasiswa tingkat akhir secara bergiliran akan menjadi fasilitator dalam kegiatan ini.

Penyuluhan menggunakan media laptop dan LCD, link materi PPT yang berisikan materi ibu hamil tentang pengertian, perubahan fisiologis dan psikologis ibu hamil, gizi ibu hamil, cara menyusui dengan baik dan benar

Kriteria peserta yang terdapat dalam kegiatan ini untuk penyuluhan Kesehatan adalah sebanyak 10 orang kader Kelurahan Cipinang Besar Utara, Ketua RW Kelurahan Cipinang Besar Utara, Kepala Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara. Dan Kegiatan Pendampingan adalah Kader Kesehatan dan 5 ibu hamil

Indikator dan tolak ukur kegiatan ini dikatakan berhasil adalah dengan meningkatnya 95% tingkat pengetahuan kader dan ibu hamil tentang pengertian, perubahan fisiologis dan psikologis ibu hamil, gizi ibu hamil, cara menyusui dengan baik dan benar

Tgl/Waktu	Kegiatan	Luaran	PIC	Metode
24 Februari 08.00-09.00	Pretest	Untuk mengetahui pengetahuan kader sebelum diberikan pelatihan	Mahasiswa tingkat 3 (Ruruh Ana)	Memberikan via WA group ibu hamil
Jam 9.00 sd 10.00	Penyuluhan Kesehatan: ASI Eksklusif	Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil	Kader	Ceramah dan Diskusi, pratika
	Gizi ibu hamil			
10.00- 13.00	Melatih kader mengenai : perawatan payudara dan cara menyusui yang benar.	Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil	Kader	
	Menu gizi seimbang			

14.00	Posttest	Untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pelatihan	Mahasiswa tingkat 3 (Amelia Anggraini)	Memberikan via WA group ibu hamil
-------	----------	--	--	-----------------------------------

Tabel 1. Perbandingan rata-rata nilai Pengetahuan Kader Posyandu berdasarkan Hasil Pretest dan Post test

No.	Pengetahuan tentang Materi Pencegahan <i>Stunting</i>	n	mean
1	Pretest	10	86
2	Post test	10	96

Pada tabel dapat dilihat bahwa rata-rata nilai pengetahuan kader tentang materi gizi ibu hamil, perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan trimester 3 sebelum dan sesudah dilakukan pembekalan materi mengalami peningkatan yaitu dari rata-rata nilai 86 menjadi rata-rata 96. Nilai yang dihasilkan pada post test memuaskan.

Keterampilan adalah memilih dan serta pemberiana makananan yang bergizi untuk persiapan kelahiran serta mengajarkan bagaimana perawatan payudara, cara/ posisi ibu menyusui yang benar. Keterampilan kader dalam memberikan pendidikan kesehatan merupakan hasil dari latihan yang berulang-ulang sehingga dapat disebut kader telah melakukan perubahan kearah yang lebih baik untuk memberikan pelayanan maksimal bagi masyarakat. Untuk melihat tingkat keberhasilan pelatihan dilakukan praktik langsung terhadap ibu hamil trimester 3. Evaluasi keterampilan dilakukan secara langsung



Gambar 1. Pelaksanaan pengabmas di Aula puskesmas CBU

Hasil analisis dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya perbedaan

antara pengetahuan sebelum dilaksanakan pelatihan dan sesudah dilaksanakan pelatihan. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku seseorang adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan. Dengan memberikan Pendidikan maka pengetahuan akan meningkat sehingga akan timbul kesadaran pada individu atau masyarakat untuk berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Meningkatnya pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh factor metode, media/alat peraga (Syariffudin Dkk, 2011).

Keterampilan kader dalam memberikan pendidikan kesehatan merupakan hasil dari latihan yang berulang-ulang sehingga dapat disebut kader telah melakukan perubahan kearah yang lebih baik untuk memberikan pelayanan maksimal bagi masyarakat. Hasil penelitian Sulastyawati, dkk (2007) bahwa dengan adanya pelatihan akan meningkatkan keterampilan dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat.

KESIMPULAN

Dari kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan yaitu:

- Kegiatan sosialisasi dan pembekalan materi sudah dilakukan dengan jumlah peserta 10 orang kader. Hasil *pretest* dan *posttest*, mengalami peningkatan pengetahuan peserta, yaitu dari rata-rata nilai 86 menjadi rata-rata 96.
- Pelatihan cara memberikan pendidikan kesehatan telah dilaksanakan di Puskesmas kelurahan CBU didampingi kepala puskesmas, perawat CHN dan kader Kesehatan dengan sasaran ibu hamil trimester 3 yaitu usia kehamilan 7-9 bulan.
- Praktik memberikan pendidikan kesehatan kepada sasaran gizi ibu hamil serta persiapan pemberian ASI serta ASI eksklusif dilakukan pada pertemuan terakhir kegiatan pengabmas dengan hasil memuaskan, kader cukup terampil dalam melakukan ketrampilan Menyusun menu gizi ibu hamil, perawatan payudara dan cara/ posisi menyusui yang benar.

ACKNOWLEDGEMENT

Terima kasih kepada kader Kesehatan di wilayah RW 011 kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur yang telah berpartisipasi dan melancarkan kegiatan ini.

REFERENCE

Kota suku dinas wilayah Jakarta timur <https://timur.jakarta.go.id/kominfoitikjt>, (2022).

Diakses tanggal 12 Januari 2022

Kemenkes RI (2020). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kemenkes RI & JICA.

Kemenkes.

Menkokesra, (2012). Perbaikan gizi kunci utama penekanan angka kematian bayi dan balita. Retrieved from [http://www. Menkokesra.go.id](http://www.Menkokesra.go.id). diunduh pada tanggal

10 Januari 2022 pukul 13.45

- Isdiaty, F.N., Ungsianik, T. (2013). Pengetahuan tanda bahaya kehamilan dan perilaku perawatan kehamilan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 26(1):18-24. pISSN 1410-4490, eISSN 2354-9203
- Rinata, E., & Hamdi, H. P. S. (2016). Persiapan ASI Eksklusif Ibu Hamil Di RB Eva Candi Sidoarjo. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 1(2), 125-133.
- Sadiman, dkk. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif di PT GPM Bandar Mataram Kabupaten Lampung Tengah. (Online) . <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id>.
- Sulatyawati d. (2001). Pengaruh Pelatihan Promosi Kesehatan Tentang DHF Terhadap Peningkatan Keterampilan Penyuluhan Kader Kesehatan. Malang: Program Studi Keperawatan Lawang Poltekkes Kemenkes Malang
- Syariffudin Dkk. (2011). Untaian Materi Penyuluhan KIA (Kesehatan Ibu Dan Anak) Jakarta : Cv. Trans Info Media
- Suradi R(2004). Manajemen Laktasi. Jakarta : Perinasia;
- WHO. (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva, Switzerland. Retrieved from. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/250796/1/9789241549912-eng.pdf?ua=1>