PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL

**KECAMATAN JETIS**

**DESA SUMBERAGUNG**

Alamat : Ngentak,Email :desa.sumberagung@bantulkab.go.id,Kode Pos : 55781.

Nara Sumber :

* Narasumber 1. Wiji Sulistyowati
* Narasumber 2. Erna Purwaningsih

kehamilan dari petugas kesehatan.

Narasumber 1 : Ibu Wiji Sulistyowati (Bidan Desa Sumberagung)

Materi yang disampaikan terkait dengan Kehamilan Sehat, Ibu dan Bayi Selamat, diantaranya:

1. Seputar Kehamilan
2. Masalah Kesehatan Ibu Hamil dan Bayi
3. Jumlah Kematian Ibu Hamil DIY
4. Pemicu Kematian Ibu Hamil
5. Cara Menjaga Kesehatan Ibu Hamil
6. Mengenali Tanda Bahaya Kehamilan
7. Merencanakan Persalinan dengan Mantap

Narasumber 2 : Ibu Erna Purwaningsih (Bidan Desa Trimulyo)

Materi yang disampaikan terkait dengan senam bagi ibu hamil, diantaranya:

1. Gerakan dan Latihan Fisik yang harus dihindari
2. Contoh gerakan pemanasan, peregangan, dan pendinginan (Gerakan kepala dan leher, gerakan bahu, gerakan lengan dan tangan, gerakan kaki).
3. Contoh Senam Hamil (Senam lantai), diantaranya: latihan fisik untuk kaki, latihan fisik dengan posisi duduk bersila, latihan fisik untuk pinggang, senam dengan satu lutut, dan senam dengan kedua lutut).
4. Pemantauan/Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan latihan fisik.