

Informasi tambahan yang mungkin belum disampaikan oleh masing-masing kelompok diskusi peserta

1	Beberapa hal yang boleh dilakukan oleh ibu hamil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makan makanan kesukaan tapi tidak berlebihan 2. Olahraga ringan sesuai kondisi ibu hamil 3. Melakukan perjalanan rekreasi yang tidak berbahaya 4. Makan makanan bergizi dengan memerhatikan asupan nutrisi seimbang 5. Melakukan hobi atau sesuatu yang disukai, misalnya nonton, rekreasi, dan membaca 6. Selalu merasa bersyukur atas kehidupan yang dijalani 7. Selalu berpikiran positif terhadap orang lain dan terhadap situasi yang dihadapi 8. Menghargai pendapat orang lain yang berbeda 9. Mengikuti kegiatan suatu kelompok/organisasi tertentu yang memberikan manfaat 10. Merasa puas atas pekerjaannya 11. Selalu merasa senang, bahagia, puas, ceria, aman, bangga, dan percaya diri
2	Beberapa hal yang boleh dilakukan suami/ pasangan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menemani istri yang sedang hamil olahraga jalan pagi 2. Menemani istri yang sedang hamil melakukan rekreasi 3. Memijit kaki istri setelah lelah bekerja atau setelah melakukan perjalanan 4. Memberikan rasa tenang kepada istri 5. Menemani istri melakukan hobi yang disukai 6. Menemani istri ngobrol dan saling bercerita 7. Memberikan hadiah/kado kecil kepada istri
3	Beberapa hal yang boleh dilakukan keluarga besar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu memasak membuat makanan kesukaan ibu hamil 2. Menemani atau mengantarkan ibu hamil periksa kehamilan 3. Mengajak atau menemani ibu hamil untuk berolahraga ringan atau jalan pagi 4. Mengajak ibu hamil kumpul keluarga 5. Menemani atau mengantar ibu hamil rekreasi 6. Menemani atau mengantar ibu hamil membeli keperluan bayi 7. Mengajak saling bercerita atau sebagai teman bicara di waktu senggang