

WABAH CORONA IBU HAMIL TETAP SEHAT BEBAS ANEMIA

Tanda dan gejala ibu hamil
yang ANEMIA



WAJAH, terutama kelopak mata,
lidah dan bibir tampak PUCAT

MATA BERKUNANG-KUNANG

Ibu hamil
dikatakan anemia
jika KADAR Hb
dalam darah
< 11g/dl

PUSING



@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes

WABAH CORONA

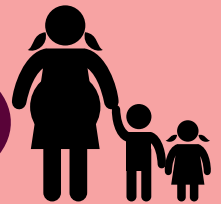
IBU HAMIL TETAP SEHAT BEBAS ANEMIA

Mengapa Ibu Hamil RENTAN ANEMIA?

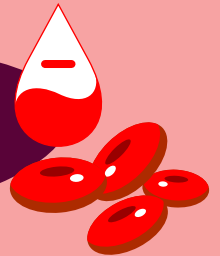


Pola MAKANAN yang KURANG BERAGAM
dan bergizi seimbang

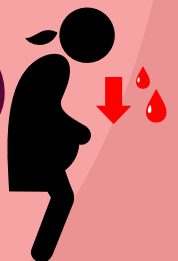
Kehamilan yang berulang
dalam waktu singkat



KURANGnya asupan makanan
kaya sumber ZAT BESI



IBU hamil mengalami KURANG ENERGI KRONIS (KEK)



INFEKSI yang menyebabkan kehilangan zat besi
seperti KECACINGAN dan MALARIA



@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes

WABAH CORONA

IBU HAMIL TETAP SEHAT

BEBAS ANEMIA

DAMPAK ANEMIA pada Ibu Hamil:

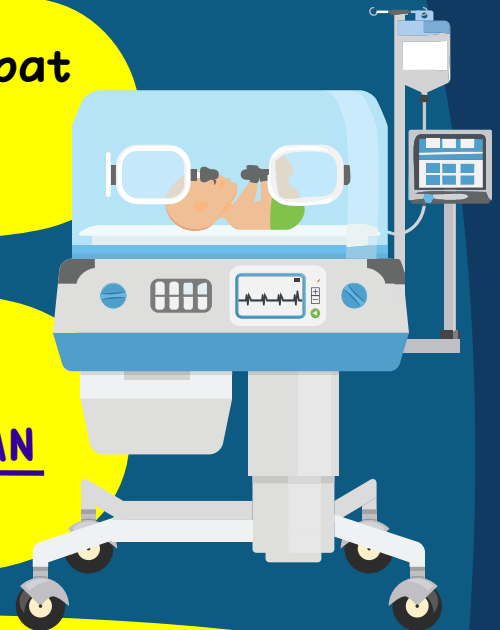


KEGUGURAN/abortus

PERDARAHAN yang dapat
mengakibatkan
kematian ibu

BAYI lahir PREMATUR

Bayi lahir dengan BERAT BADAN
RENDAH dan pendek



RIP

Bila Ibu dalam kondisi anemia berat,
bayi RISIKO LAHIR MATI

ANEMIA AKAN MENURUNKAN DAYA TAHAN TUBUH
DAN BERISIKO RENTAN TERHADAP INFEKSI COVID 19



@DitGizi



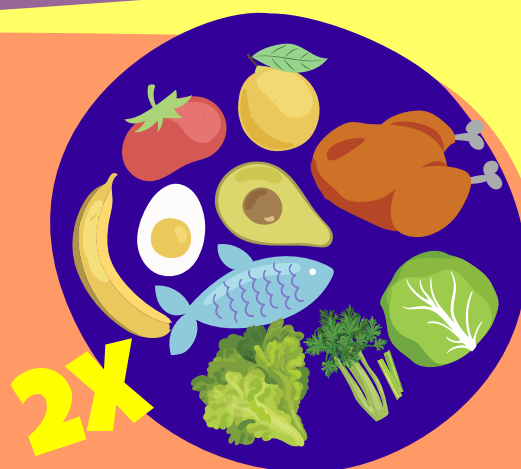
@gizimasyarakatkemenkes

WABAH CORONA

IBU HAMIL TETAP SEHAT BEBAS ANEMIA

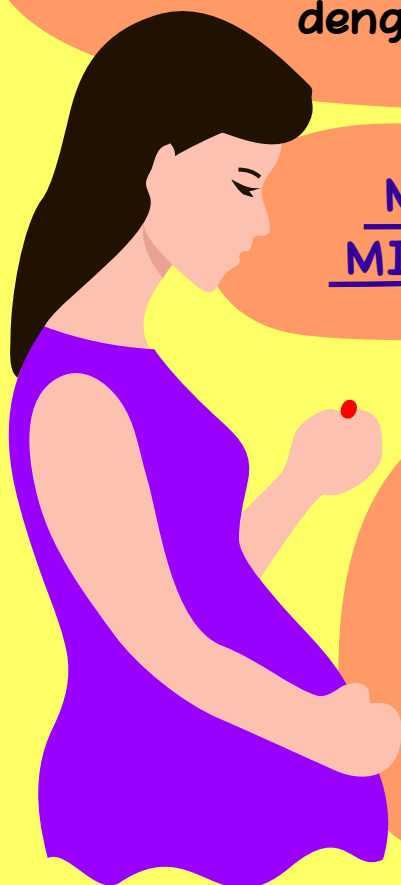
Bagaimana MENCEGAH ANEMIA?

Perbanyak KONSUMSI makanan berGIZI SEIMBANG kaya protein, zat besi (hati, telur, ikan, daging, kacang-kacangan, sayuran hijau, buah berwarna merah atau kuning)



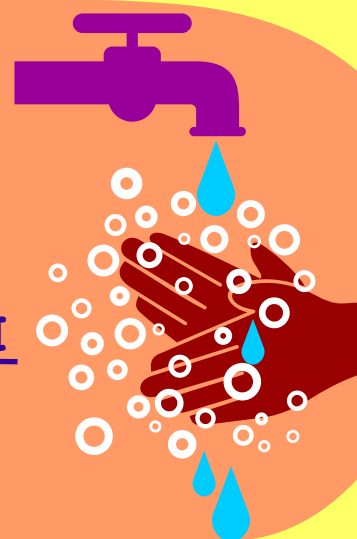
Makan berANEKA RAGAM makanan dengan PENAMBAHAN SATU PORSI makanan

MINUM TABET TAMBAH DARAH (TTD)
MINIMAL 90 tablet selama kehamilan



CUCI TANGAN
dengan sabun
dengan air mengalir
sebelum makan

MENGGUNAKAN ALAS KAKI
untuk mencegah
infeksi cacing tambang



@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes

WABAH CORONA

IBU HAMIL TETAP SEHAT BEBAS ANEMIA

Bagaimana sebaiknya MINUM TTD?



TTD sebaiknya diminum
pada MALAM HARI sebelum tidur
untuk mengurangi rasa mual



Agar penyerapannya lebih baik
sebaiknya TTD dikonsumsi bersama
MAKANAN YANG MENGANDUNG VITAMIN C

TIDAK DIANJURKAN meminum TTD
bersama-sama dengan susu, teh, kopi,
tablet kalk atau obat sakit maag.



Apabila setelah meminum TTD,
TINJA akan menjadi HITAM,
ibu hamil TIDAK PERLU KHAWATIR,
hal ini sama sekali tidak membahayakan



@DitGizi

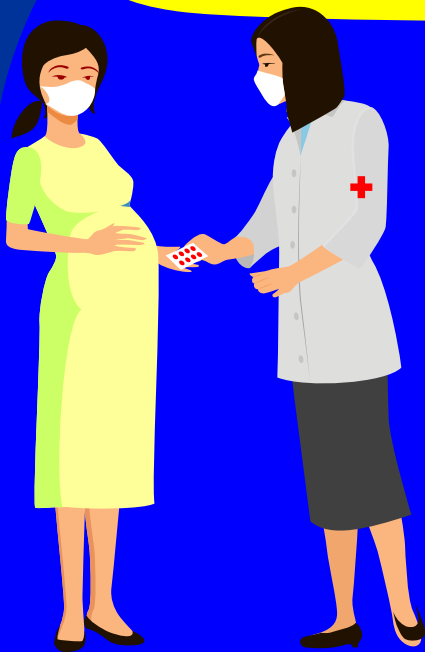


@gizimasyarakatkemenkes

WABAH CORONA

IBU HAMIL TETAP SEHAT BEBAS ANEMIA

Bagaimana CARA MENDAPATKAN TTD dalam masa pandemi Covid-19



Bila Puskesmas tetap buka,
ibu hamil bisa mendapatkan TTD pada Bidan
atau Tenaga Gizi, atau pada Bidan Desa
dengan perjanjian **physical distancing**

Ibu hamil dapat konsumsi TTD mandiri
(dengan kandungan sama dengan TTD program)

JANGAN LUPA mencatat
di kartu kontrol minum TTD, di buku KIA
atau **DICATAT SECARA MANUAL**
untuk dilaporkan ke Bidan/TPG



KONTAK BIDAN DAN TENAGA PENGELOLA GIZI melalui sosial media
seperti sms dan WA atau menelpon langsung bila ada pertanyaan

JANGAN LUPA!



Gunakan masker
saat keluar rumah



Tutup mulut dan hidung
dengan siku terlipat
atau tisu saat batuk atau bersin



Rajin mencuci tangan
dengan sabun
dan air mengalir



@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes