BADAN POM

Cegah Anemia

PADA

Ibu Hamil



Awali Generasi Bebas Stunting

BADAN POM

Yuk, kenali apa itu Anemia?

Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Akibatnya, kemampuan darah membawa oksigen ke seluruh tubuh berkurang.



Remaja/ Wanita Usia Subur

Kadar Hemoglobin normal
Hb ≥ 12 g/dL

Ibu Hamil

Kadar Hemoglobin normal
Hb ≥ 11 g/dL



BADAN POM

Gejala Anemia

PADA IBU HAMIL







- Detak jantung cepat atau tidak teratur
- Letih, Lesu dan Mudah Lelah
- Pusing atau Sakit Kepala
- Mata berkunang-kunang
- Kulit Pucat
- Sesak atau Nyeri Dada

BADAN POM

Cegah ANEMIA

1

Konsumsi Makanan sumber protein

Protein membantu penyerapan zat besi lebih baik seperti daging, telur, ikan

2

Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi

Pilihan makanan kaya zat besi seperti sayuran hijau, daging merah, hati ayam

3

Minum Tablet Tambah Darah

Konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin sesuai anjuran

4

Pantau Kadar Hb Berkala

Pantau Kadar Hemoglobin secara berkala



BADAN POM

SETARA BERDAYA BADAN POM

BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten
Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif

#bangga melayani bangsa

..BUKAN KATA ORANG, PASTIKAN..

kata BPOM

TEMUI KAMI DI

@bpom.kotawaringinbarat

085156784877 (WhatsApp)

@bpom.kotawaringinbarat

(0532) 6616679

@bpomkobar

kotawaringinbarat.pom.go.id

Loka POM di Kabupaten Kotawaringin Barat

lokapomkobar@gmail.com
loka_kotawaringinbarat@pom.go.id

JL. UTAMA PASIR PANJANG NO. 8,
DESA PASIR PANJANG,
KEC. ARUT SELATAN, PANGKALAN BUN,
74117

NO KORUPSI

STOP GRATIFIKASI



1500533 HALOBPOM