



CEGAH ANEMIA UNTUK IBU HAMIL SEHAT DAN BAYI HEBAT

Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Pada ibu hamil, anemia dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin.

APA ITU ANEMIA?



Normal

Sel darah merah banyak



Anemia

Sel darah merah sedikit

BAHAYA ANEMIA PADA IBU HAMIL

BAHAYA PADA IBU

- ⚠ Mudah lelah, lemas, pusing, dan sesak napas
- ⚠ Daya tahan tubuh menurun mudah sakit
- ⚠ Risiko perdarahan saat persalinan meningkat
- ⚠ Persalinan prematur
- ⚠ Risiko depresi pasca persalinan lebih tinggi
- ⚠ Risiko kematian ibu meningkat



BAHAYA PADA JANIN/BAYI

- 👶 Pertumbuhan janin terhambat
- 👶 Berat badan lahir rendah (BBLR)
- 👶 Kelahiran prematur
- 👶 Kecerdasan dan perkembangan terhambat
- 👶 Risiko kematian bayi meningkat

CARA MINUM TABLET TAMBAH DARAH (TTD)



Minum 1 tablet setiap hari secara teratur.



Waktu terbaik: malam hari sebelum tidur atau 1 jam setelah makan.



Telan dengan air putih, jangan dengan teh, kopi, atau susu.



Jika mual, minum setelah makan atau sebelum tidur.



Minum minimal 90 tablet selama kehamilan.



Minum TTD setiap hari sampai habis, meskipun sudah merasa sehat!

POLA MAKAN UNTUK CEGAH DAN ATASI ANEMIA

Sumber Zat Besi (Pembentuk Darah)



Daging merah, hati ayam/sapi, ikan, telur, sayuran hijau (bayam, kangkung, daun singkong)

Sumber Asam Folat



Sayuran hijau, kacang-kacangan, buah-buahan (jeruk, alpukat, pepaya)

Sumber Vitamin C (Membantu Penyerapan Zat Besi)



Jeruk, jambu biji, kiwi, stroberi, tomat, pepaya

Hindari yang Menghambat Penyerapan Zat Besi



Teh, kopi, susu, makanan tinggi serat (dalam jumlah berlebihan) saat makan utama

TIPS PENTING

- ✅ Periksa Hb secara rutin selama kehamilan.
- ✅ Konsumsi makanan bergizi seimbang.
- ✅ Istirahat cukup dan kelola stres.
- ✅ Rutin periksa kehamilan sesuai jadwal.

KEBUTUHAN TABLET TAMBAH DARAH PADA IBU HAMIL

KONDISI IBU HAMIL	KEBUTUHAN TTD
Ibu hamil dengan Hb normal (≥ 11 gr/dL)	Minum minimal 90 tablet selama kehamilan
Ibu hamil anemia ringan – sedang (Hb 7 – 10,9 gr/dL)	Minum minimal 180 tablet selama kehamilan sesuai anjuran
Ibu hamil anemia berat (Hb < 7 gr/dL)	Minum minimal 180 tablet dan harus mendapat penanganan dokter

★ 1 tablet TTD mengandung 60 mg zat besi elemental dan 400 mcg asam folat.

TANDA-TANDA ANEMIA



CEGAH ANEMIA, MINUM TTD SETIAP HARI, MAKAN BERGIZI, DAN RUTIN PERIKSA KEHAMILAN
DEMI IBU SEHAT, BAYI KUAT, KELUARGA BAHAGIA!

