



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Makan Lebih Banyak dari Biasanya



Banyak makan sayur
dan buah. Lengkapi
dengan lauk pauk



Istirahat Cukup

Tidur malam
sedikitnya
6-7 jam, siang hari
usahakan
tidur/berbaring
sedikitnya 1-2 jam

Menjaga Kebersihan Diri

Mandi, membersihkan
payudara & daerah
kemaluan,
cuci rambut
minimal 2-3 hari
sekali, cuci tangan
pakai sabun dengan
air mengalir



Menjaga Ibu Hamil & Janin Sehat-cerdas



Bersama Suami Lakukan Stimulasi Janin

Berbicara dengan
janin sejak hamil
muda dan lakukan
sentuhan
dengan cara
mengusap
perut

Beraktivitas Fisik

Berjalan kaki
selama
30-60 menit
tiap hari,
berolahraga
ringan seperti
senam hamil



Periksa Kehamilan Secara Teratur

Ikut kelas Ibu hamil,
jika ada keluhan, kelainan
atau sakit segera mencari
pertolongan bidan/dokter

