



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