



RSUD
PANEMBAHAN
SENOPATI



Informasi
Layanan dan
Pengaduan
Scan QR Barcode

PKRS/019/01/2026/00

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 & Sentuhan: Mengusap perut

Beraktivitas Fisik

Berjalan kaki 30-60 menit, Senam Hamil



Periksa Kehamilan Secara Teratur

Kelas Ibu Hamil, segera ke Dokter/Bidan



Daftar Leaflet

Scan QR Barcode