

## Petunjuk Dosis Multivitamin:

Mengonsumsi Tablet Multivitamin



Konsumsi **1 tablet** setiap hari.



Sebaiknya **multivitamin** dikonsumsi dengan **makanan**.



**Minum air** dapat membantu Anda menelan multivitamin.

## Catat Konsumsi Multivitamin Harian Anda:

Setiap hari Anda mengonsumsi multivitamin, tandai tanggal di kalender Anda.

Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

# Mengandung zat Gizi Kesehatan Ibu

Gizi yang Baik dan Multivitamin Harian



# Multivitamin + Makanan Sehat

Ibu hamil membutuhkan lebih banyak vitamin dan mineral. Cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan ini adalah mengonsumsi multivitamin harian, karena makanan saja tidak dapat memberikan zat gizi yang cukup bagi ibu hamil. Semakin dini ibu hamil mengonsumsi multivitamin, semakin besar pula dampak vitamin dan mineral pada kesehatannya dan kesehatan anaknya.

## Multivitamin ibu Hamil Dapat Membantu:

- Mengurangi anemia.
- Mendukung sistem kekebalan tubuh yang sehat.
- Meningkatkan berat lahir, menurunkan berat badan lahir rendah (BBLR), menurunkan tingkat kelahiran prematur, dan mengurangi angka kematian bayi berumur 6 bulan.
- Membangun fondasi yang kuat untuk tumbuh dan berkembang menjadi anak yang sehat.

**Selama enam bulan pertama, bayi hanya boleh diberi ASI eksklusif. Setelah 6 bulan, bayi mulai mengonsumsi makanan pendamping ASI (MPASI).**

Ibu hamil harus makan makanan bergizi, termasuk beraneka ragam buah-buahan dan sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, polong-polongan, daging rendah lemak, dan produk susu.



### Vitamin D

- Membantu perkembangan dan pemeliharaan tulang.
- Sumber makanan yang baik termasuk ikan dan produk makanan yang difortifikasi, seperti susu dan sarapan makanan dari biji-bijian.

### Kalsium

- Menjaga tulang ibu tetap kuat.
- Sumber makanan yang baik termasuk susu dan produk susu, sawi, almond, dan ikan salmon.

### Asam Folat

- Membantu mencegah kerusakan sumsum tulang belakang.
- Sumber makanan yang baik termasuk sayuran hijau, biji-bijian, biji dari tumbuhan polong-polongan, kacang-kacangan, dan biji dari bunga.

### Zat Besi

- Membantu mencegah anemia
- Sumber makanan yang baik termasuk daging sapi, daging unggas, biji dari tumbuhan polong-polongan, dan brokoli.