

Masa kehamilan dan menyusui adalah periode emas yang membutuhkan perhatian khusus dalam pemenuhan nutrisi. Asupan gizi dengan nutrisi dan pola makan yang tepat tidak hanya menjaga kesehatan ibu tetapi juga mendukung tumbuh kembang optimal bagi buah hati.

Nutrisi yang cukup selama kehamilan dan menyusui berperan penting dalam:

- Pertumbuhan optimal janin dan bayi
- Mencegah komplikasi kehamilan
- Meningkatkan kesehatan ibu
- Menyediakan energi untuk menyusui

Tips Menjaga Pola Makan Sehat

Makan dengan porsi kecil tapi sering

Pilih makanan alami bernutrisi dan minim olahan

Konsumsi makanan beragam untuk keseimbangan nutrisi

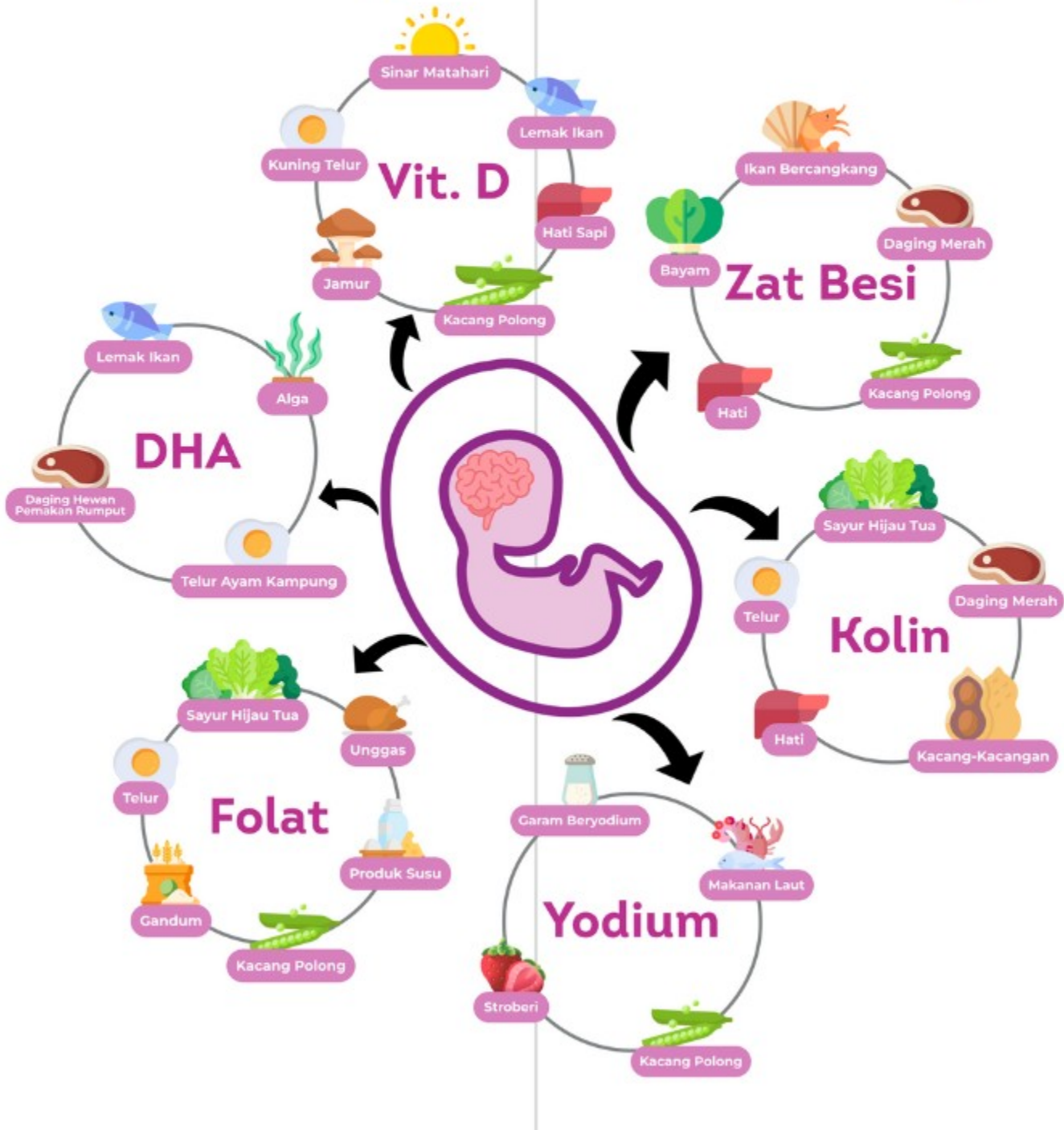
Gunakan metode masak sehat (kukus, rebus, panggang)

Tidur cukup & kelola stres untuk kesehatan ibu dan bayi



Hindari: Rokok, alkohol, kafein berlebihan, makanan tinggi pengawet dan pemanis buatan

Sumber Gizi Untuk Perkembangan Otak Janin Dan Bayi





Ingin tahu lebih banyak?

 **SamMarie**

sammarie.com



or



[@sammarie_basra](https://www.instagram.com/sammarie_basra)



[@sammarie_wjy](https://www.instagram.com/sammarie_wjy)

 **SamMarie**



**Pilih Nutrisi Tepat,
Sambut Buah Hati Hebat**

(Pedoman Gizi Ibu Hamil & Menyusui)

SamMarie Healthcare Group