

Menuju Masa Menopause & Tulang Sehat

- Mengenal Menopause :
Perubahan siklus haid, hot flashes (sensasi panas), dan perubahan suasana hati adalah hal normal
- Cegah Osteoporosis:
 - Konsumsi makanan tinggi kalsium (susu, ikan, kacang-kacangan).
 - Rutin melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari untuk menjaga kepadatan tulang.



Alamat

Jl. Bina Remaja No. 61,
Kota Semarang

Kontak Kami

- ☎ 085 200 444 664
- 🌐 www.rs Banyumanik.com
- ✉ rs Banyumanik@gmail.com
- 📷 [rs_banyumanik](https://www.instagram.com/rs_banyumanik)



RS BANYUMANIK
SEMARANG



Terakreditasi KARS
Paripurna

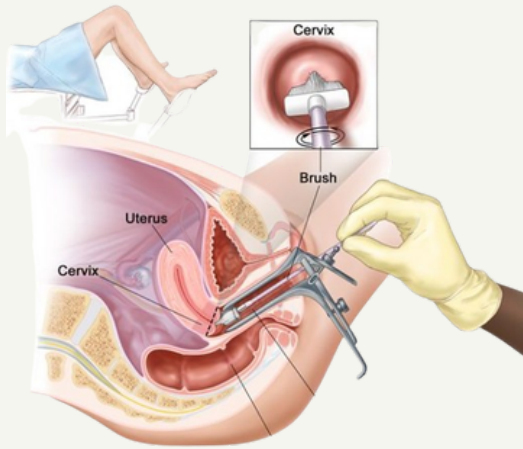
Wanita Sehat, Keluarga Bahagia : Panduan Lengkap Kesehatan Perempuan

Kenali Tubuhmu, Jaga Kesehatanmu
Sejak Dini.

Tim PKRS RS Banyumanik Semarang
Jl. Bina Remaja No.61, Srandol Wetan,
Kec. Banyumanik, Kota Semarang,
Jawa Tengah 50263

Kesehatan Reproduksi (Remaja & Dewasa)

- Kebersihan Organ Intim:
 - Basuh dengan air bersih dari arah depan ke belakang.
 - Hindari penggunaan sabun pewangi atau vaginal douche yang dapat merusak pH alami
- Manajemen Menstruasi:
 - Ganti pembalut setiap 4 jam sekali.
 - Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1 tablet/minggu untuk mencegah anemia



Deteksi Dini Kanker (SADARI & IVA/Pap Smear)

SADARI (Periksa Payudara Sendiri) :
Lakukan setiap bulan pada hari ke 7-10 setelah hari pertama haid.

Cegah Kanker Serviks:

- Lakukan skrining IVA Test atau Pap Smear secara berkala (minimal 3 tahun sekali bagi yang sudah aktif seksual).
- Lengkapi vaksinasi HPV sebelum memulai aktivitas seksual

Perencanaan Kehamilan & Gizi

Masa Kehamilan :

- Penuhi asupan Asam Folat dan Zat Besi.
- Lakukan pemeriksaan kehamilan minimal 6 kali selama masa mengandung

Gizi Seimbang :

Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL). Perbanyak serat dari sayur dan buah untuk menjaga keseimbangan hormon.

