

**“Tembe za  
Iron na Folic Acid Supplements (IFAS)  
huimarisha afya yangu  
na ujauzito wangu.”**



**Kumeza Tembe za IFAS  
kila siku kwa muda  
wa ujauzito husaidia:**

- Usipate ukosefu wa damu
- Upate nguvu
- Ujifungue mtoto mwenye uzani uliyo sawa

**IFAS**

**Iron & Folic Acid Supplements  
Huimarisha afya ya mama na  
ujauzito wake.**

Tembelea kituo cha afya upate maelezo zaidi juu ya IFAS.



Ministry of Health