

PENTINGNYA NUTRISI IBU SAAT FASE KEHAMILAN

Yuk Swipe >>>

Sumber :

- Hanindita, Meta . (2018) . Tanya Jawab tentang Nutrisi di 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Kementerian Kesehatan. (2021). Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Ibu Menyusui. Jakarta
- https://ayosehat.kemkes.go.id/kebutuhan-nutrisi-ibu-hamil
- https://ayosehat.kemkes.go.id/1000-hpk-kunci-cegah-stunting
  https://promkes.kemkes.go.id/ragam-makanan-yang-mengandung-nutrisi-penting-untuk-ibu-hamil-pk

BADAN POM



1000 Hari Pertama Kehidupan merupakan **periode emas** dalam mengoptimalkan pertumbuhan guna mencegah stunting yang dimulai dari bayi dalam kandungan hingga usia 23 bulan. Salah satu langkah pencegahan stunting adalah memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil.

Selama kehamilan kualitas makanan, tingkat kenaikan berat badan, kesehatan, dan gaya hidup ibu dapat memengaruhi masa depan seorang anak.

Saat ibu hamil, janin akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Organ tubuh mulai berkembang dan indra mulai terbentuk. Melalui nutrisi ibu, bayi akan dapat menerima semua kalori, protein, lemak, vitamin, mineral, dan semua zat yang dibutuhkan dalam pertumbuhan dan perkembangannya.



BADAN POM

Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil

Asam Folat

Asam folat dibutuhkan untuk pertumbuhan sel-sel tubuh dan organ pada janin, serta membantu ibu hamil mengontrol tekanan darah dan mencegah neural tube defect atau cacat sistem saraf pusat pada bayi.

Setiap hari ibu hamil membutuhkan 600-800 mcg asam folat.

Makanan yang mengandung asam folat : kacang - kacangan (kacang kedelai, polong dan kacang tanah), hati, telur dan sayuran hijau.

Kekurangan asam folat dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin dan gangguan kehamilan, seperti preeklamsia atau komplikasi kehamilan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah disertai dengan adanya protein dalam urin.



BADAN POM



Kalsium

- Berperan dalam perkembangan tulang dan gigi yang sehat, juga otot, cairan ekstraseluler, dan jaringan lain.
- Membantu menurunkan risiko gangguan kehamilan, seperti hipertensi dan kelahiran prematur.
- Ibu Hamil membutuhkan 1000 mg kalsium yang bisa dibagi dalam 2 dosisi 500 mg per hari.
- Makanan yang mengandung kalsium diantaranya susu sapi, yogurt, tahu, kacang almond, ikan, dan brokoli.

Protein

- Asupan protein yang dianjurkan untuk perempuan dewasa yaitu 55-56 g/hari dan selama kehamilan, kebutuhan protein beruturut-turut meningkat sebanyak 1g, 10 g, dan 30 g/hari pada trimester I, II, dan III.
- Ikan dan ayam, terutama yang tidak berlemak, dan telur merupakan sumber protein hewani yang dibutuhkan sebagai sumber kalori dan pembentukan darah bagi ibu hamil, serta zat pembangun jaringan tubuh pada janin **(Pastikan ikan dan telur sampai benar-benar masak, dan tidak dimakan mentah-mentah)**.



BADAN POM



Lemak

Lemak sehat, seperti asam lemak omega 3 dan DHA (asam dokosaheksaenoat), mendukung perkembangan mata dan otak janin yang sehat.

- Omega-3 sangat berperan terhadap perkembangan otak dan mata janin.
- Lemak yang sehat bisa didapat dari alpukat, kacang-kacangan, biji-bijian dan ikan kaya lemak, seperti salmon, sarden, dan ikan tuna.

Zat Besi

- Zat besi dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah.
- Jumlah zat besi harian yang direkomendasikan yang harus dikonsumsi ibu saat hamil adalah sebesar 27 mg.
- Kekurangan zat besi dapat meningkatkan risiko bayi lahir prematur, berat badan lahir rendah, serta depresi pasca melahirkan.
- Sumber zat besi dari yang berasal dari hewan seperti daging ayam, daging sapi, atau ikan. Sumber zat besi lainnya adalah sayuran seperti bayam dan buah seperti pisang atau avokado.



BADAN POM

Vitamin

Vitamin A
Berperan bagi pertumbuhan dan perkembangan sel, tulang, kulit, mata, gigi, serta imunitas janin. Terlalu sedikit vitamin A dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur atau membuat janin berkembang terlalu lambat. Vitamin A dapat ditemui pada sayuran berdaun hijau seperti brokoli, wortel, buah-buahan seperti jeruk dan kuning telur.

Vitamin B
Termasuk B1, B2, B6, B9, dan B12 dibutuhkan untuk memberi energi dan mengoptimalkan kondisi plasenta. Vitamin B banyak terdapat dalam daging ayam, pisang, kacang-kacangan, gandum utuh dan roti.

Vitamin C
Berperan dalam pembentukan kolagen yang memberi kekuatan dan struktur pada tulang rawan, otot, perederan darah, dan tulang janin. Kekurangan vitamin C meningkatkan risiko kelahiran prematur dan preeklampsia. Vitamin C dapat ditemukan pada buah-buahan seperti jeruk, lemon, semangka, pepaya, apel, dan mangga serta sayur-sayuran seperti brokoli, kol, dan tomat.

Vitamin D
Terutama D3, dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan tulang janin. vitamin D bisa diperoleh dari susu, jeruk, ikan dan paparan langsung sinar matahari pagi.



BADAN POM

"Yuk pastikan nutrisi selama fase kehamilan tercukupi. Bayi yang sehat diawali dari ibu yang sehat. "

@bpom.jakarta

@BPOMJakarta

082211267771

021-84304046
021-84304048

bpom_jakarta@pom.go.id
ulpk_bbpomjkt@pom.go.id

BPOM MOBILE



1500533 HALOBPOM

jakarta.pom.go.id