

BAYI SEHAT SEJAK DALAM KANDUNGAN

PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL



YPK BALI

Rehabilitation for Physically Disabled

didanai oleh



didukung oleh



Penulis : I G.A. Ari Widarti,DCN,M.Kes



GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL

Gizi seimbang untuk ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Bersama dengan usia kehamilan yang terus bertambah, maka bertambah pula kebutuhan gizi dan nutrisi ibu hamil, khususnya ketika usia kehamilan memasuki trimester kedua. Pada saat trimester kedua, janin tumbuh dengan sangat pesat, khususnya pertumbuhan otak berikut susunan syarafnya.

ZAT GIZI PENTING UNTUK IBU HAMIL

1.Zat Besi

Zat besi yang cukup dapat mencegah ibu dari anemia dan juga dapat mencegah bayi dari kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (BBLR). Jika ibu hamil tidak mendapatkan zat besi cukup selama kehamilan, mungkin menjadi lebih cepat lelah dan lebih rentan terhadap infeksi.

Zat besi dapat diperoleh dari daging merah tanpa lemak, ayam, ikan, kacang merah, bayam, kubis, dan sayuran hijau lainnya. Untuk membantu penyerapan zat besi oleh tubuh, sebaiknya konsumsi sumber makanan zat besi bersama dengan makanan atau minuman yang tinggi vitamin C dan jangan mengonsumsinya bersamaan dengan makanan sumber kalsium. Kalsium dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh.



2.Asam Folat

Asam folat ini dapat membantu mencegah bayi dari cacat tabung saraf serta kelainan pada otak dan sumsum tulang belakang. Selain itu, asam folat juga dapat mencegah keguguran, kelahiran prematur, dan anemia saat hamil. Asupan asam folat dari makanan, seperti sayuran hijau (bayam dan brokoli misalnya), jeruk, lemon, mangga, tomat, kiwi, melon, strawberi, kacang-kacangan, serta sereal dan roti yang sudah diperkaya dengan asam folat.

3.Kalsium

Bayi dalam kandungan membutuhkan banyak kalsium untuk pertumbuhan tulang dan giginya. Kalsium juga dapat membantu mencegah ibu dari tekanan darah tinggi saat kehamilan. Untuk mencukupi kebutuhan kalsiumnya, ibu perlu mengonsumsi susu, yogurt, keju, jus jeruk yang diperkaya kalsium, kacang almond, ikan salmon, bayam, brokoli, kale, dan lainnya.

4.Vitamin D

Selain kalsium, vitamin D juga dibutuhkan oleh ibu hamil untuk membantu pertumbuhan tulang dan gigi bayi. Vitamin D juga diperlukan untuk membantu tubuh ibu menyerap kalsium dari makanan. Tubuh ibu bisa mendapatkan vitamin D dari sinar matahari, selain itu juga bisa diperoleh dari sumber makanan, seperti susu, jus jeruk atau sereal yang sudah diperkaya dengan vitamin D, telur, dan ikan.

5.Kolin

Kolin juga dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tulang ibu dan mencegah ibu dari tekanan darah tinggi saat hamil. Selain itu, kolin juga diperlukan untuk membantu mencegah bayi dari cacat lahir (neural tube defect) atau masalah pada otak dan tulang belakangnya. Juga, dapat membantu meningkatkan perkembangan otak bayi dalam kandungan. Kolin bisa Anda peroleh dari telur, ikan salmon, ayam, brokoli, dan lainnya.



6.Vitamin C

Vitamin C dapat membantu tubuh dalam menyerap zat besi. Selain itu, vitamin C juga dapat membantu menjaga kesehatan tulang dan gigi, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta menjaga kesehatan pembuluh darah dan sel darah merah. Sumber Vitamin C ada pada jeruk, lemon, mangga, kiwi, melon, strawberi, brokoli, tomat, dan kentang.

7.Iodium

Iodium diperlukan bayi untuk perkembangan otak dan sistem saraf, juga untuk mencegah keguguran dan bayi lahir mati (stillbirth). Iodium juga penting untuk mencegah pertumbuhan bayi pendek, cacat mental, dan gangguan pendengaran (tuli) pada bayi. Ibu hamil bisa memperoleh iodium dari ikan cod, yogurt, keju cottage, kentang, susu sapi, dan lainnya.

8.Seng

Untuk bayi dalam kandungan, seng sangat diperlukan untuk membantu perkembangan otak bayi. Sedangkan, untuk ibu hamil, seng diperlukan untuk pertumbuhan dan perbaikan sel-sel tubuh ibu, dan juga untuk membantu menghasilkan energi. Seng bisa didapatkan dari sumber makanan, seperti daging merah, kepiting, yogurt, sereal gandum, dan lainnya.



CONTOH MENU MAKANAN DALAM SEHARI BAGI IBU HAMIL

JENIS HIDANGAN

Makan pagi:

nasi 1,5 porsi (150 gram) dengan ikan/daging 1 potong sedang (40 gram), tempe 2 potong sedang (50 gram), sayur 1 mangkuk dan buah 1 potong sedang.

Selingan:

susu 1 gelas dan buah 1 potong sedang

Makan siang:

nasi 3 porsi (300 gram), dengan lauk, sayur dan buah sama dengan pagi

Selingan:

susu 1 gelas dan buah 1 potong sedang

Makan malam:

nasi 2,5 porsi (250 gram) dengan lauk, sayur dan buah sama dengan pagi/siang

Selingan:

susu 1 gelas

Menu di atas dapat divariasikan dengan bahan makanan penggantinya, sebagai berikut:

JENIS

BAHAN MAKANAN PENGGANTI

1 porsi nasi (100 gram)

Roti 3 potong sedang (70 gram),
kentang 2 biji sedang (210 gram),
singkong 1 potong besar (210 gram)
jagung biji 1 piring (125 gram)
talas 1 potong besar (125 gram)
ubi 1 biji sedang (135 gram)

1 potong sedang ikan
(40 gram)

1 ptg kecil ikan asin (15 gram),
1 sendok makan teri kering (20 gram)
1 ptg sedang ayam tanpa kulit (40 gram)
1 buah sedang hati ayam (30 gram)
1 butir telur ayam negeri (55 gram)
1 potong daging sapi (35 gram)
10 biji bakso sedang (170 gram)

JENIS

BAHAN MAKANAN PENGGANTI

1 mangkuk (100 gram)
sayuran

Buncis, kol, kangkung, kacang panjang, wortel,
labu siam, sawi, terong dan lainnya.

1 potong buah

1 potong besar papaya (110 gram)
1 buah pisang (50 gram)
2 buah jeruk manis (110 gram)
1 potong besar melon (190 gram)
1 potong besar semangka (180 gram)
1 buah apel (85 gram)
1 buah besar belimbing (140 gram)
1/4 buah nanas sedang (95 gram)
3/4 buah mangga besar (125 gram)
9 duku buah sedang (80 gram)
1 jambu biji besar (100 gram),
2 buah jambu air sedang (110 gram)
8 buah rambutan (75 gram)
2 buah sedang salak (65 gram)
3 biji nangka (45 gram)
1 buah sedang sawo (85 gram)
dan lainnya.

2 potong sedang
tempe (50 gram)

Tahu 1 potong besar (110 gram)
2 potong oncom kecil (40 gram)
2 sendok makan kacang hijau (20 gram)
2,5 sendok makan kacang kedelai (25 gram)
2 sendok makan kacang merah segar (20 gram)
2 sendok makan kacang tanah (15 gram)
1,5 sendok makan kacang mete (15 gram)
dan lainnya.

1 gelas susu sapi (200 cc)

4 sendok makan susu skim (20 gram)
2/3 gelas yogurt non fat (120 gram)
1 potong kecil keju (35 gram), dan lainnya.

Minyak kelapa
1 sendok teh (5 gram)

avokad 1/2 buah besar (60 gram)
1 potong kecil kelapa (15 gram)
2,5 sendok makan kelapa parut (15 gram)
1/3 gelas santan (40 gram), dan lainnya.

Gula pasir
1 sendok makan (13 gram)

1 sendok makan madu (15 gram)

DAFTAR PUSTAKA

1. Arisman, 2004, Gizi Dalam Daur Kehidupan, Buku Ajar Ilmu Gizi, EGC, Jakarta
2. Sunita Almatsier, 2001, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
3. Sunita Almatsier, 2005, Penuntun Diet, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
4. Tuti Soenardi, Tim Yayasan Gizi Kuliner, 2014, Mengangkat Gizi & Kuliner Makanan Rumah Sakit, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
5. Francin, P., 2005, Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi, EGC, Jakarta.



“ PESAN SEHAT UNTUK IBU DAN BAYI YANG SEHAT ”

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan lebih banyak berguna untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan vitamin serta mineral sebagai pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin serta cadangan selama masa menyusui.
2. Membatasi makan makanan yang mengandung garam tinggi untuk mencegah hipertensi karena meningkatkan resiko kematian janin, terlepasnya plasenta, serta gangguan pertumbuhan.
3. Minum air putih lebih banyak mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Asupan air minum ibu hamil sekitar 2-3 liter perhari (8-12 gelas sehari).
4. Membatasi minum kopi, kandungan KAFEIN dalam kopi meningkatkan buang air kecil yang berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan detak jantung meningkat. Paling banyak 2 cangkir kopi/hari.
5. Kurangi konsumsi gula dan bahan makanan yang banyak mengandung gas, seperti sawi, kubis, nangka, durian, dll.
6. Menghindari merokok dan minuman keras

AKIBAT KEKURANGAN GIZI PADA IBU HAMIL

- Malnutrisi
- Janin Dengan Berat Badan Rendah
- Anak Memiliki IQ Yang Rendah
- Anak dengan Keterbelakangan Mental
- Anak Tumbuh Dengan Lambat
- Ibu Hamil Akan Kekurangan Energi
- Anemia Dan Tranfusi Darah

TENTANG YPK BALI



YPK Bali telah didirikan sejak tahun 2001 dengan visi untuk meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup penyandang disabilitas fisik di Bali melalui penyediaan pelayanan kesehatan dan pendidikan yang terjangkau, penuh kepedulian dan profesional.

Salah satu tujuan yang ingin dicapai YPK Bali adalah Indonesia memiliki generasi yang sehat dan dapat mengakses layanan kesehatan terbaik. Untuk itu melalui brosur ini kami ingin menyebarkan informasi singkat namun bermanfaat bagi para calon ibu dimanapun berada.

Selain layanan edukatif ini, kami juga siap membantu para orang tua yang ragu akan tumbuh kembang fisik anaknya dan ingin meyakinkan melalui pemeriksaan fisik oleh para fisioterapis profesional YPK Bali.

Jangan tunda waktu lagi untuk mendapat penanganan dini bagi putra/putri tercinta anda.
Kunjungi kami di:

YPK BALI
Senin-Jumat | 08.00 – 16.00 WITA
Sabtu | 08.00 – 13.00 WITA

Silahkan hubungi kami jika ada pertanyaan atau ingin mengenal pelayanan kami lebih lanjut.

 +62 87 761 545 156

 @ypkbali

Program pelayanan YPK meliputi :

1. Program Rehabilitasi

Melalui layanan fisioterapi, terapi okupasi dan latihan gym diharapkan dapat meningkatkan kekuatan fleksibilitas, keseimbangan dan daya tahan untuk meningkatkan kemampuan fungsional pasien.

2. Program Pendidikan Nonformal

Melalui layanan ini diharapkan dapat membantu anak dengan disabilitas fisik yang tidak dapat bersekolah untuk memperoleh pendidikan dan meningkatkan keterampilan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan anak.

3. Program Klinik Keliling

Program ini memberikan pelayanan bagi mereka yang tidak bisa menjangkau pusat rehabilitasi YPK Bali dengan berkeliling ke desa-desa di seluruh Bali untuk memberikan layanan kesehatan fisioterapi dan terapi okupasi.

4. Program BaliRungu

Program ini membantu masyarakat yang mengalami gangguan pendengaran melalui bantuan alat bantu dengar dan akses pemeriksaan oleh Dokter Spesialis THT. BaliRungu juga menyediakan pemeriksaan kesehatan telinga dan pendengaran sebagai salah satu kampanye untuk mengurangi kasus gangguan pendengaran.

Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali

Annika Linden Centre

Jl. Bakung 19 - Br. Tohpati - Kesiman Kertalangu 80237
Denpasar – Bali

 +62 361 462 431  www.facebook.com/ypkbali

 info@ypkbali.org  www.ypkbali.org