

PENTINGNYA GIZI KONSEPSI



Hi Bumil!

DAFTAR BACAAN



01 IBU DAN BAYI
Pentingnya menjaga kesehatan ibu dan bayi

02 ANTROPOMETRI
Cara mengetahui status gizi ibu hamil

03 BIOKIMIA
Cegah anemia pada ibu hamil

04 GIZI SEIMBANG
Penerapan gizi seimbang pada ibu hamil

01 IBU DAN BAYI

Pentingnya menjaga kesehatan
ibu dan bayi



Hi Bumil!

Mengapa gizi saat kehamilan sangat penting?

Gizi wanita hamil sangat penting karena makanan yang benar akan memberi dampak yang baik untuk pertumbuhan janin yang dikandungnya agar pertumbuhan janin berjalan pesat dan tidak mengalami hambatan. Terpenuhi gizi pada masa kehamilan memainkan peranan penting bagi kesehatan bayi yang baru lahir dan selanjutnya memengaruhi kesehatan selama masa kanak-kanak dan dewasa, dengan efek yang mungkin terjadi pada generasi berikutnya



02 ANTROPOMETRI

Cara mengetahui status gizi
ibu hamil



STATUS GIZI IBU HAMIL DAN DAMPAKNYA

Ibu dengan IMT rendah meningkat resikonya 1.8 kali melahirkan bayi dengan pertumbuhan terhambat dan prematur

Ibu yang kegemukan beresiko menderita komplikasi seperti pre eklamsia, diabetes kehamilan, melahirkan cesar dan lainnya



Saat hamil salah satu indikator penentu status gizi ibu hamil adalah LiLa (Lingkar Lengan atas) dengan minimal panjang 23,5cm. Apabila ibu hamil memiliki LiLa $< 23,5$ cm maka ibu hamil tersebut dinyatakan KEK (Kurang Energi Kronis)

Pertambahan Berat Badan selama Kehamilan

Rekomendasi	Rekomendasi	Rekomendasi	Rekomendasi
1,1 kg	2,2 kg	5,0 kg	10-12 kg
Trimester 1	Trimester 2	Trimester 3	Total kenaikan selama kehamilan

03 BIOKIMIA

Cegah anemia pada ibu hamil



Cegah anemia!

Saat hamil kebutuhan zat besi meningkat 2x lipat karena volume darah meningkat didalam tubuh.

Anemia pada kehamilan dapat berakibat persalinan prematur, keguguran dan kematian pada ibu dan anak. Oleh karena itu ibu hamil wajib memeriksa kadar Hb minimal 2x saat trimester 1 dan 3. Untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil, ibu wajib mengonsumsi makanan sumber zat besi seperti daging merah, kacang-kacangan dan sayuran hijau serta ibu wajib mengonsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) sebanyak 90 tablet selama kehamilan dengan 1 kapsul/hari



04 GIZI SEIMBANG

Penerapan gizi seimbang pada ibu hamil



Kebutuhan Zat Gizi Ibu Hamil

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
Kebutuhan Energi selama masa kehamilan bertambah setiap trimester	Membangun jaringan tubuh pada janin	Dibutuhkan oleh seluruh membran sel dan merangsang perkembangan sistem syaraf pusat	Otak janin membutuhkan karbohidrat pada akhir kehamilan
Sumber sluruh bahan makanan	Sumber protein hewani : ayam, ikan dan daging Sumber protein nabati : tempe, tahu, kacang-kacangan	Minyak, santan, kacang almond dan alpukat	Nasi, mie, gandum, roti, serealial (oat, havermout,dll)

Kebutuhan Zat Gizi Ibu Hamil

ZAT BESI	YODIUM	FOLAT	ZINK
Mencegah anemia saat hamil dan mencegah gangguan pertumbuhan janin dan lahir prematur	Dibutuhkan untuk produksi hormon tiroid dan pematangan sistem syaraf pusat	Mencegah terjadinya <i>neural tube defect</i> (cacat lahir pada otak, tulang belakang, atau sum-sum tulang belakang)	Mencegah proses melahirkan lama, gangguan janin dan kematian janin
Sayuran hijau sumber zat besi non heme sedangkan sumber zat besi heme adalah daging merah dan bumil wajib konsumsi TTD	Garam adalah sumber yodium dan dibatasi dalam 1 hari 1 sdt	Makanan laut dan suplemen folat	Makanan laut dan kacang-kacangan

Tambahan Zat Gizi Ibu Hamil

Zat Gizi	Trimester 1	Trimester 2	Trimester 3
Energi (kkal)	180	300	300
Protein (g)	20	20	20
Folat (mcg)	200	200	200
Kalsium (mg)	200	200	200
Zat besi (mg)	0	5	5
Seng/Zink (mg)	2	4	10



ANJURAN MAKAN BAGI IBU HAMIL DAN MENYUSUI

Bahan Makanan	Ibu Hamil Trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2-3	Ibu Menyusui	Keterangan	Variasi
Sumber karbohidrat	5P	6P	6P	1P = 100 gr atau $\frac{3}{4}$ gelas nasi	<p>Makan utama 3x dalam sehari ditambah 2x selingan</p> <p>Setiap kali makan utama harus ada sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah</p> <p>Makanan selingan dapat berupa buah, pie buah, pastel dan lainnya</p>
Sumber protein hewani	4P	4P	4P	1P = 50 gr atau 1 potong sedang	
Sumber protein nabatii	4P	4P	4P	1P = 50 gr atau 1 potong sedang	
Sayur	4P	4P	4P	1P = 100 gr atau 1 mangkuk sayur tanpa air	
Buah	4P	4P	4P	1P = 100 gr atau 1 potong sedang	
Minyak	5P	6P	6P	1P = 5 gr atau 1 sdt	
Gula	2P	2P	2P	1P = 10 gr atau 1 sdm	