

Gizi Ibu Hamil Per Semester:

Trimester 1 (0-13 minggu)

Fokus: pembentukan organ janin

1. Asam folat : mencegah cacat pada cikal bakal otak dan sumsum tulang belakang, mendukung perkembangan otak dan sistem saraf, mencegah keguguran, mencegah kondisi tekanan darah tinggi pada ibu hamil, mendukung pembentukan plasenta, mencegah kelahiran prematur, mencegah anemia
2. Vitamin B6: menunjang pertumbuhan otak dan saraf janin, mencegah janin dengan berat badan rendah, meredakan mual dan muntah yang sering dialami ibu hamil, membantu tubuh ibu hamil dalam memproses nutrisi yang penting untuk pertumbuhan janin, membantu menjaga kesehatan sel darah merah dan mendukung sistem kekebalan tubuh ibu hamil.
3. Zat Besi: mencegah anemia, berperan penting dalam perkembangan otak dan sistem saraf janin, membantu tubuh memproduksi energi, sehingga ibu hamil dapat merasa lebih berenergi dan mengurangi risiko kelelahan, menjaga sistem kekebalan tubuh, membantu ibu hamil melawan infeksi dan penyakit, dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, seperti keguguran, kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah.
4. Protein: membentuk sel-sel, jaringan dan organ pada janin termasuk otot, tulang, mata, kulit, jantung dan hati; berperan dalam pembentukan plasenta yang sehat; menjaga daya tahan tubuh ibu hamil; dapat membantu mencegah masalah pencernaan seperti konstipasi yang sering dialami ibu hamil; protein juga berfungsi sebagai sumber energi bagi ibu hamil, membantu mencegah rasa lelah dan lesu.

Contoh: Bayam, kacang-kacangan, telur, hait ayam, pisang, sereal, daging tanpa lemak, ayam, bebek, telur, tempe, tahu.

Trimester 2 (14-27 minggu):

Fokus: pertumbuhan dan pembentukan tulang pada janin

1. Kalsium : pembentukan tulang dan gigi janin, meningkatkan risiko preeklampsia, dapat membantu mencegah kelahiran prematur dan bayi lahir dengan berat badan rendah, kalsium berperan dalam fungsi otot dan saraf, termasuk kontraksi otot jantung.
2. Vitamin D: membantu untuk penyerapan kalsium dalam tubuh, memastikan kalsium yang dikonsumsi dapat dimanfaatkan oleh tubuh dan janin; membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat pada janin; dapat membantu menurunkan risiko diabetes gestasional yang dapat menyebabkan masalah kesehatan pada ibu dan bayi; berperan untuk mencegah preeklampsia; penting untuk menjaga sistem kekebalan tubuh ibu tetap kuat.

3. Omega 3 (DHA): mendukung perkembangan otak dan retina mata janin, membantu perkembangan kognitif dan visual bayi; dapat menurunkan risiko kelahiran prematur dan bayi dengan berat badan lahir rendah; dapat membantu menjaga kesehatan jantung ibu hamil; menjaga kesehatan mental ibu dengan membantu mengurangi risiko depresi pasca melahirkan; membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh ibu dan janin; membantu perkembangan sistem saraf janin.
4. Serat: mencegah sembelit, membantu mengontrol asupan makanan dan mencegah kenaikan berat badan yang berlebihan; memperlambat penyerapan gula dalam darah, membantu menjaga kadar gula tetap stabil, mengurangi risiko diabetik gestasional; membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL), sehingga dapat menjaga kesehatan jantung ibu hamil dan mengurangi risiko penyakit jantung koroner; makanan seperti chia seed yang mengandung asam lemak omega 3 dan protein yang penting untuk perkembangan otak dan saraf janin.

Contoh: Alpukat, pir, apel, ikan laut, suplemen minyak ikan, susu, keju, yogurt, sayuran hijau, ikan, kacang-kacangan.

### Trimester 3 (28-40 minggu)

Fokus : kematangan organ dan persiapan persalinan

1. Protein tinggi: membantu pembentukan organ-organ penting janin, termasuk otak, tulang, otot dan kulit; berperan dalam pembentukan hemoglobin, membantu pembentukan antibodi yang diperlukan untuk menjaga sistem kekebalan tubuh ibu tetap kuat; menjaga kekuatan tulang dan otot ibu selama kehamilan; berperan dalam pembentukan cairan ketuban yang melindungi janin, protein bersama dengan nutrisi lain seperti lemak sehat dan kalori, dapat membantu menambah berat badan janin.
2. Zat Besi: mencegah anemia pada janin, janin membutuhkan zat besi untuk tumbuh dan berkembang dengan baik; kekurangan zat besi dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, bayi berat badan lahir rendah dan masalah kesehatan lainnya pada bayi; zat besi membantu mencegah perdarahan berlebihan saat persalinan.
3. Air: untuk mendukung perkembangan janin, produksi air ketuban; sakit kepala, kelelahan, sembelit; melindungi janin dan menjaga suhu tubuh janin, membantu sirkulasi nutrisi dan pembuangan limbah dari tubuh janin; membantu membersihkan saluran kemih dan mencegah pertumbuhan bakteri penyebab infeksi; mencegah sembelit, dapat membantu mengeluarkan racun dari dalam tubuh melalui keringat dan urin; meredakan kram otot; membantu metabolisme tubuh dan membantu ibu hamil merasa lebih berenergi; membantu mengatasi mual dan muntah.