

Kebutuhan Gizi (Kalsium) Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui

Written by Administrator
Friday, 15 March 2013 16:54



Penting Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui



Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui



Perubahan Berat Badan

- IMT normal \rightarrow 18,25 - 25 \rightarrow tambah : 11,5 - 16 kg
- IMT underweight \rightarrow $<$ 18,5 \rightarrow tambah : 12,5 - 18 kg
- IMT overweigh/ob \rightarrow $>$ 25 \rightarrow tambah 7 - 11,5 kg

Kenaikan berat badan disebabkan oleh :

- berat badan janin \rightarrow 3,5 - 4 kg
- plasenta \rightarrow 0,5 - 1 kg
- cairan amnion \rightarrow 1 kg
- buah dada \rightarrow 0,5 kg
- ikhterus \rightarrow 1 kg

Kebutuhan Gizi (Kalsium) Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui

Written by Administrator
Friday, 15 March 2013 16:54

- penambahan volume darah → 1,5 kg
- lemak tubuh → > 2,5 kg
- penambahan jaringan otot & cairan → 2 - 3,5 kg

Kebutuhan Gizi

1. Kalori

- Selama hamil butuh tambahan energi/kalori untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, juga plasenta, jaringan payudara, cadangan lemak.
- Di trimester II dan III, kebutuhan kalori bertambah berkisar 300 kalori per hari dibanding saat tidak hamil.

2. Protein

- Kebutuhan protein selama kehamilan sekitar 60 gram. butuh protein 10-15 gram lebih tinggi dari kebutuhan wanita yang tidak hamil.
- Protein tersebut dibutuhkan untuk membentuk jaringan baru, maupun plasenta dan janin. Protein juga dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan diferensiasi sel.



3. Lemak

Kebutuhan Gizi (Kalsium) Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui

Written by Administrator
Friday, 15 March 2013 16:54

- Pertumbuhan dan perkembangan janin selama dalam kandungan membutuhkan lemak sebagai sumber kalori utama.
- Tubuh wanita hamil juga menyimpan lemak yang akan mendukung persiapannya untuk menyusui setelah bayi lahir.

4. Karbohidrat

- Pertumbuhan dan perkembangan janin selama dalam kandungan membutuhkan karbohidrat sebagai sumber kalori utama.
- Pilihan yang dianjurkan adalah karbohidrat kompleks seperti roti, sereal, nasi dan pasta.
- Selain mengandung vitamin dan mineral, karbohidrat kompleks juga meningkatkan asupan serat yang dianjurkan selama hamil untuk mencegah terjadinya konstipasi atau sulit buang air besar dan wasir.

BAHAN	BERAT (gr)	KONVERSI
Beras	500	6 gelas nasi
Daging	100	2 potong
Telur	50	1 butir
Tempe	100	4 potong
Kacang Hijau	25	2,5 sdm
Sayuran	400	4 gelas
Buah	300	3 iris Pepaya
Minyak	25	2,5 sdm
Susu	250	1 gelas



5. Vitamin dan mineral

- Pertumbuhan dan perkembangan janin serta proses diferensiasi sel.
- Vitamin B6 dan B12 diperlukan untuk membentuk DNA dan sel-sel darah merah, sedangkan Vitamin B6 juga berperan penting dalam metabolisme asam amino.

Kebutuhan Gizi (Kalsium) Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui

Written by Administrator
Friday, 15 March 2013 16:54

- Zat besi dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah dan sangat penting untuk pertumbuhan dan metabolisme energi, disamping untuk meminimalkan peluang terjadinya anemia. Kebutuhan zat besi menjadi dua kali lipat dibandingkan sebelum hamil.

Dampak Kurang Gizi

- Kekurangan asupan gizi pada trimester I dikaitkan dengan tingginya kejadian bayi lahir prematur, kematian janin, dan kelainan pada sistem saraf pusat bayi.
- Kekurangan energi terjadi pada trimester II dan III dapat menghambat pertumbuhan janin atau tak berkembang sesuai usia kehamilannya. Kekurangan asam folat juga dapat menyebabkan anemia, selain kelainan bawaan pada bayi, dan keguguran.

Menu Sehari Ibu Hamil

Menu makanan untuk ibu hamil pada dasarnya tidak banyak berbeda dari menu sebelum hamil.

Kelompok bahan makanan
Porsi

Roti, sereal, nasi dan mi	6
Sayuran	3
Buah	4
Susu, yoghurt, keju	2
Daging, ayam, ikan, telur, kacang-kacangan	3
Gula	2
Lemak, minyak	5

Kalsium Pada Ibu Hamil

1. Pengertian Kalsium

- Mineral makro 1,5 – 2 % BB orang dewasa
- 99 % dalam bentuk Hidroksiapatit jaringan keras (tulang dan gigi)
- Kalsium tulang seimbang kalsium plasma pada konsentrasi $\pm 2,25 - 2,60$ mmol/ L

2. Sumber Kalsium

- Sumber paling baik : susu (susu nonfat) dan olahannya

Kebutuhan Gizi (Kalsium) Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui

Written by Administrator
Friday, 15 March 2013 16:54

- Sumber lain : sayuran bedaun hijau, brokoli, kol, bunga kol, kecambah, makanan fortifikasi, ikan yang dimakan dengan tulang/ durinya

3. Kebutuhan Kalsium

- Asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil usia > 25 th = 1200 mg/ hari
- Ibu hamil usia < 25 th = 800 mg/ hari
- Kebutuhan kalsium dapat dipenuhi dengan 1 gelas susu tiap hari dan variasi makanan sehari-hari

4. Fungsi Kalsium

- Pembentukan tulang janin
- Pembentukan gigi janin
- Mencegah pengeroposan tulang
- Mencegah hipertensi kehamilan
- Mencegah sesak nafas/ asma (alergi)

5. Kekurangan Kalsium

- Nyeri pada tulang saat kehamilan
- Pengeroposan tulang (osteoporosis)
- Hipertensi kehamilan

Kebutuhan Gizi (Kalsium) Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui

Written by Administrator
Friday, 15 March 2013 16:54



Makanan Sehat Ibu Hamil dan Menyusui

- 1 porsi nasi (100 gram) dapat ditukar dengan:
- 1 potong sedang ikan (40 gram) dapat ditukar dengan:
- 1 mangkuk (100 gram) sayuran
- 1 potong buah
- 2 potong sedang tempe (50 gram) dapat ditukar dengan:
- 1 gelas susu sapi (200 cc) dapat ditukar dengan:
- Minyak kelapa 1 sendok teh (5 gram) dapat ditukar dengan:
- Gula pasir 1 sendok makan (13 gram) ditukar dengan:



Kebutuhan Gizi (Kalsium) Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui

Written by Administrator
Friday, 15 March 2013 16:54

Perhitungan Kebutuhan Gizi

1. Kebutuhan energi :

- Metode harrist benedict
- Penambahan kalori → + 180 kkal Trimester 1

+ 300 kkal T2 & T3

2. Kebutuhan protein :

- 1 gr/kg BB/ hari
- Penambahan protein à + 17 gram.... T1-T3

3. Kebutuhan lemak :

- 25-30% dari total kebutuhan energi

Gizi Seimbang pada Ibu Menyusui

Apakah bayi Ibu alergi terhadap sesuatu yang baru Ibu makan?



Bila bayi mengalami gangguan pencernaan atau ruam setelah disusui, mungkin alergi terhadap sesuatu yang baru Ibu makan. Susu sapi, kacang, gandum, ikan dan telur adalah beberapa makanan yang dapat menyebabkan reaksi alergi. Hindari makanan atau minuman yang

Kebutuhan Gizi (Kalsium) Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui

Written by Administrator
Friday, 15 March 2013 16:54

menurut Ibu menyebabkan alergi. Coba lagi lain hari dan lihat apakah ada reaksi. Kecuali ada riwayat alergi dalam keluarga dari makanan tertentu, hindari sama sekali makanan tersebut. Buat catatan harian tentang makanan yang Ibu konsumsi untuk memudahkan dalam melacak bagaimana respons bayi mereka setelah disusui.

Menyusui Dapat Mempercepat Penurunan Berat Badan



Gizi Seimbang pada Usia Subur

Kebutuhan Gizi (Kalsium) Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui

Written by Administrator
Friday, 15 March 2013 16:54



Makanan Sehat Untuk Usia Ubur



Sumber :

Kebutuhan Gizi (Kalsium) Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui

Written by Administrator
Friday, 15 March 2013 16:54

Toto Sudargo, SKM, M.Kes, Ahli Gizi RS. Happy Land Medical Centre

Siaran Radio Sonora FM, Kamis 14 Maret 2013