

Makan Untuk Si Manja!

PANDUAN NUTRISI UNTUK BAKAL IBU



Boleh makan ke
ni?

Apa yang
perlu makan?

Hello Doktor Malaysia

Pengenalan

Tahniah di atas kehamilan anda! Ini merupakan masa yang sangat istimewa buat anda dan pasangan. Sebelum menimang cahaya mata, ada beberapa perkara yang perlu dititikberatkan. Salah satunya ialah pengambilan nutrisi yang betul untuk memastikan proses kehamilan yang sihat.

Pengambilan nutrisi yang betul sangat penting ketika hamil. **Ia boleh mempengaruhi tumbesaran bayi dalam kandungan.**

Walau bagaimanapun, disebabkan lambakan informasi di luar sana lebih-lebih lagi secara atas talian, para ibu terutamanya *first time mothers* pasti rasa keliru dan tidak pasti apa yang perlu dilakukan. Sebab itulah, kami menyediakan panduan ini untuk anda.

Dalam buku panduan ini, kami akan terangkan lebih lanjut mengenai **kepentingan nutrisi ketika hamil**. Selain itu, ibu juga perlu mengetahui **jumlah nutrisi yang perlu diambil, tip penyediaan makanan (*meal planning*) dan cara terbaik untuk mengurangkan simptom kehamilan melalui pengambilan nutrisi yang betul.**

Kami berharap, buku ini dapat menjadi panduan untuk anda. Di Hello Doktor, kami hanya akan menyediakan informasi yang tepat dan berlandaskan kajian saintifik yang berkesan untuk memastikan anak dalam kandungan kekal sihat sepanjang tempoh kehamilan.

Bab 1: Kepentingan Pengambilan Nutrisi Yang Betul Ketika Hamil

Ketika hamil, bayi dalam kandungan mengalami tumbesaran dan berkembang dengan sangat pantas. Oleh sebab itu, pengambilan nutrisi yang betul sangat penting untuk **memastikan ibu dan bayi kekal sihat sepanjang tempoh kehamilan.**

Pengambilan makanan yang seimbang dan berkhasiat dapat **mengurangkan risiko komplikasi** sewaktu hamil seperti kelahiran bayi pramatang (*premature*) atau mempunyai berat yang rendah (*low birth weight*). Selain itu, ia juga dapat memastikan janin terbentuk dengan sihat.



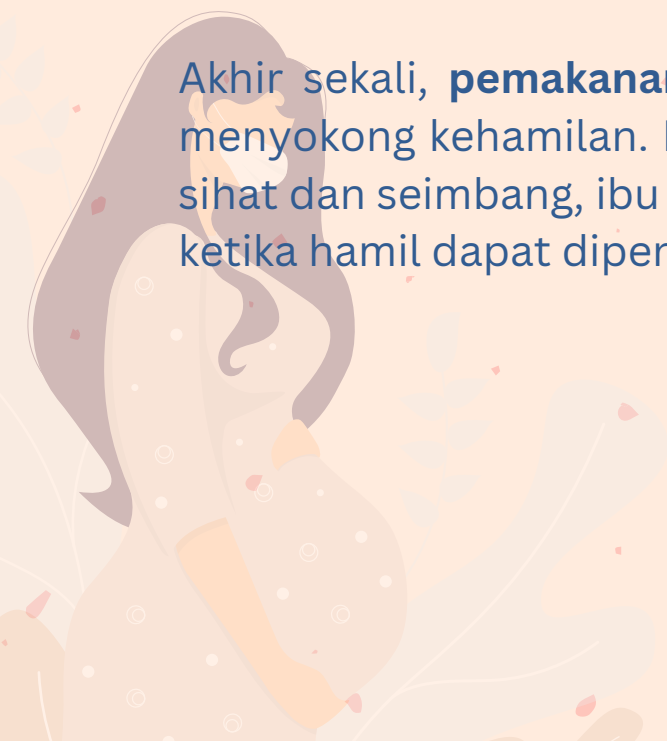
Salah satu kepentingan pemakanan yang sihat adalah untuk memastikan bayi mendapat segala nutrisi yang diperlukan untuk membesar. Sebagai contoh, **asid folik sangat penting untuk pembentukan tiub neural, yang akan membentuk otak dan juga saraf tunjang bayi.** Selain itu, bayi juga memerlukan zat besi untuk menyokong pembentukan sel darah merah.

Selain menyokong tumbesaran bayi, pengambilan nutrisi yang betul juga akan memberi **manfaat kepada ibu**. Ibu hamil yang mengambil makanan yang sihat dan seimbang **kurang berisiko mengalami diabetes gestasi, praeklampsia dan banyak lagi komplikasi kehamilan lain**.

Jangan lupa, ibu bukan sahaja perlu mengambil kalori yang mencukupi. **Kualiti makanan yang diambil juga penting**. Pengambilan makanan yang **kaya dengan pelbagai nutrisi** seperti buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, daging pejal dan lemak sihat dapat membekalkan kedua-dua ibu dan bayi dengan vitamin, mineral dan juga nutrisi lain yang penting.

Selain itu, ibu juga perlu tahu bahawa **keperluan nutrisi badan akan berubah, seiring dengan tempoh kehamilan**. Sebagai contoh, pada trimester pertama, ibu mungkin akan kerap loya dan muntah-muntah. Pada waktu ini, ibu mungkin sukar untuk mengambil makanan yang berkhasiat dan perlu bergantung kepada makanan tambahan (*supplement*). Pada trimester kedua dan ketiga pula, keperluan kalori dan nutrisi badan akan meningkat untuk menyokong tumbesaran bayi yang semakin membesar.

Akhir sekali, **pemakanan yang betul** sangat penting untuk menyokong kehamilan. Dengan pengambilan makanan yang sihat dan seimbang, ibu dapat memastikan keperluan nutrisi ketika hamil dapat dipenuhi.



Bab 2: Keperluan Nutrisi Ketika Hamil

Ketika hamil, badan kita melalui pelbagai perubahan untuk menyokong tumbesaran dan perkembangan bayi. Oleh sebab itu, **keperluan nutrisi wanita mengandung juga bakal berubah seiring dengan tempoh kehamilan.**

Sebagai ibu, anda perlulah menitikberatkan pengambilan nutrisi terutamanya yang diperlukan oleh anda dan juga bayi sepanjang tempoh kehamilan.

Antara nutrisi yang penting ketika hamil ialah:

1. **Asid folik.** Asid folik sangat penting untuk perkembangan tiub neural yang membentuk otak dan juga saraf tunjang bayi. Wanita hamil memerlukan 600-800 mikrogram asid folik setiap hari. Antara sumber asid folik ialah **sayur-sayuran hijau, buah-buahan sitrus dan juga kekacang.**

2. **Zat besi.** Zat besi bertanggungjawab dalam penghasilan sel darah merah. Sel darah merah inilah yang bertanggungjawab membawa oksigen ke seluruh badan bayi. Wanita hamil memerlukan 27 miligram zat besi setiap hari. Antara makanan yang mempunyai kandungan zat besi yang tinggi adalah **daging merah, ayam, ikan, kekacang dan bijirin yang diperkuat.**

3. **Kalsium.** Kalsium diperlukan untuk perkembangan tulang dan gigi yang sihat. Wanita hamil perlukan 1000 miligram kalsium setiap hari. Antara makanan yang kaya dengan kalsium ialah **produk tenusu, sayuran berdaun hijau dan juga jus oren yang diperkuat.**

4. **Vitamin D.** Vitamin D pula penting untuk penyerapan kalsium dan juga perkembangan tulang dan gigi bayi. Wanita hamil memerlukan 600-800 IU vitamin D sehari. Antara makanan yang boleh diambil ialah **susu yang diperkuat dan juga ikan yang berlemak.**

5. **Asid lemak omega-3.** Asid lemak omega-3 penting untuk perkembangan mata dan otak bayi. Wanita hamil memerlukan sekitar 200-300 miligram asid lemak omega-3 setiap hari. Makanan yang boleh ibu ambil untuk tingkatan pengambilan asid lemak ini adalah **ikan berlemak, kacang walnut dan juga biji rami (flaxseed).**



Ingat ya, walaupun semua nutrisi di atas sangat penting untuk ibu hamil, jangan lupakan juga nutrisi lain yang perlu diambil.

Jangan lupa untuk **pelbagaikan sumber makanan** dan lebihkan makanan yang kaya dengan nutrisi supaya anak dan juga ibu mendapat zat yang mencukupi sepanjang tempoh kehamilan.

Selain itu, pastikan anda sentiasa berhubung dengan doktor untuk memastikan **pengambilan *supplement* yang betul**. Sebagai contoh, ibu mungkin perlu mengambil vitamin pranatal untuk memastikan mereka mendapat asid folik, zat besi dan nutrisi lain dengan mencukupi.

Dengan mengambil berat tentang pengambilan nutrisi ketika hamil, anda dapat memastikan diri anda dan juga bayi dalam kandungan membesar dengan sihat.



Bab 3: Rancang Pemakanan Ketika Hamil

Pelan pemakanan sangat penting ketika hamil. Dengan merancang pemakanan harian, anda dapat memastikan makanan yang diambil kaya dengan nutrisi yang dapat menyokong kehamilan dan juga tumbesaran bayi.

Antara tip yang boleh anda lakukan ketika merancang pemakanan ialah:

1. **Ambil makanan daripada sumber yang berbeza.** Makanan yang pelbagai mempunyai nutrisi yang berbeza-beza. Dengan cara ini, anda dapat memastikan diri anda dan juga anak yang dikandung memperoleh semua nutrisi yang diperlukan. Pastikan anda tambah lebih banyak **sayur-sayuran, buah-buahan, bijirin penuh, daging pejal dan lemak sihat** ke dalam diet anda setiap hari.



2. **Pelan pemakanan anda.** Dengan melakukan rancangan pemakanan, anda dapat memastikan anda mempunyai makanan dan juga snek yang sihat ketika badan mula rasa lapar. **Cuba lakukan *meal prep*** pada waktu hujung minggu atau sediakan snek sihat supaya anda sentiasa mempunyai makanan tambahan bersama pada bila-bila masa, dimana jua anda berada.

3. **Jangan *skip* waktu makan.** Ibu hamil perlu makan tepat pada waktunya. Jika tidak, ia boleh menyebabkan tekanan darah rendah. Antara simptom tekanan darah rendah ialah **pening kepala, rasa penat dan mudah marah**. Pastikan anda makan 3 kali dan ambil snek 2-3 kali sehari untuk memastikan tenaga sentiasa berada pada tahap optimum.

4. **Minum air yang mencukupi.** Ibu perlu minum air yang mencukupi sepanjang tempoh kehamilan. Ia dapat mengelakkan simptom seperti sembelit dan juga dehidrasi. Jika boleh, minum 8 gelas air setiap hari. Selain itu, anda juga boleh **tambahkan buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya dengan air**.

5. **Jangan lupa, dengar keperluan tubuh sendiri.** Keperluan nutrisi mungkin berubah-ubah sepanjang tempoh kehamilan. Jadi, fahami tubuh sendiri untuk ketahui keperluan badan anda ketika itu. Jika anda rasa loya dan sering muntah-muntah, and mungkin perlu kecilkan saiz makanan dan makan lebih kerap sepanjang hari.

Jangan lupa, **tanya doktor atau jururawat yang bertugas tentang pantang larang makanan semasa hamil.** Anda juga boleh bertanya tentang makanan yang perlu ditambah supaya anda dan bayi dapat menerima nutrisi yang lengkap. Kadangkala, ada wanita yang perlu mengelakkan makanan tertentu, contohnya ikan mentah atau susu yang tidak dipasteur untuk mengelakkan sebarang penyakit bawaan makanan.

Secara amnya, merancang pemakanan sangat penting untuk memastikan proses kehamilan yang sihat. **Dengan pengambilan makanan yang kaya dengan nutrisi, anda dapat menyokong kesihatan diri dan juga anak dalam kandungan.**



Bab 4: Merawat Simptom Lazim Kehamilan Melalui Nutrisi

Sepanjang tempoh kehamilan, ibu akan mengalami pelbagai simptom yang boleh mendatangkan ketidakselesaan seperti **loya, sembelit dan keletihan**. Ibu jangan risau, ada banyak strategi pemakanan yang dapat mengurangkan simptom yang dialami.

Antara tip yang boleh dilakukan untuk mengurangkan simptom ini ialah:



1. **Loya.** Loya merupakan salah satu simptom yang sering berlaku pada trimester pertama. Sekiranya anda mempunyai masalah ini, **cuba makan dalam jumlah yang sedikit tetapi kerap** untuk memastikan kadar gula dalam darah tetap stabil. Selain tu, pastikan anda minum air dengan mencukupi dan elakkan makanan berbau hanyir untuk elak loya.

2. **Sembelit.** Sembelit berlaku disebabkan perubahan hormon dan juga tekanan pada kawasan pencernaan. **Pengambilan makanan yang kaya dengan serat, pengambilan cecair yang mencukupi dan senaman boleh membantu mengurangkan sembelit.** Buah prun, bijirin penuh, sayuran dan buah-buahan yang mempunyai kulit adalah antara sumber serat yang baik untuk ibu hamil.

3. **Keletihan.** Keletihan merupakan simptom yang sangat lazim ketika hamil, terutamanya pada trimester pertama dan kedua. **Pengambilan makanan yang seimbang** yang meliputi pelbagai jenis makanan bernutrisi seperti sayur-sayuran, bijirin penuh dan daging pejal dapat **memastikan ibu kekal bertenaga sepanjang hari.**

4. **Pedih ulu hati.** Pedih ulu hati berlaku disebabkan perubahan hormon ketika hamil. Elakkan pengambilan **makanan yang pedas dan asidik** untuk mengurangkan pedih ulu hati atau *heartburn*.

5. **Diabetes gestasi.** Diabetes gestasi merupakan sejenis penyakit yang boleh berlaku ketika hamil. Pengambilan makanan yang **mengandungi karbohidrat kompleks, lemak sihat dan daging pejal** dapat membantu mengawal kadar gula dalam darah untuk mengelakkan diabetes gestasi.

Paling penting, dapatkan nasihat pakar mengenai sebarang simptom yang dialami ketika hamil. **Ikut nasihat doktor untuk mengawal simptom tersebut.** Dengan pengambilan makanan yang berkhasiat dan penjagaan diri yang betul, anda boleh memastikan kehamilan kekal sihat di samping mengurangkan sebarang ketidakselesaan yang mungkin berlaku



Kesimpulan

Pengambilan nutrisi yang betul ketika hamil sangat penting untuk kedua-dua ibu dan juga bayi dalam kandungan. Dalam buku ini, kita telah membincangkan tentang kepentingan nutrisi ketika hamil. Kami juga telah memberikan panduan mengenai pelan pemakanan dan juga cara mengurangkan simptom-simptom ketika hamil.

Dengan pengambilan **makanan yang kaya dengan nutrisi**, anda dapat menyokong kesihatan diri dan juga bayi sepanjang tempoh kehamilan. **Berbicanglah dengan pakar** mengenai sebarang pantang larang ketika hamil, terutamanya dari segi pemakanan kerana **setiap kehamilan adalah istimewa**. Pengalaman dan keperluan nutrisinya berbeza-beza mengikut individu.

Pastikan anda peka dengan keperluan tubuh sendiri dan utamakan kesihatan diri. Sekiranya badan mula menunjukkan simptom, lakukan perubahan dari segi pemakanan mengikut keperluan.

Kami berharap, segala ilmu dalam buku ini dapat menjadi panduan untuk anda sepanjang kehamilan. Dengan **mengamalkan segala tip dan strategi di atas dalam rutin pemakanan harian**, anda dapat memastikan kehamilan yang sihat untuk anda dan juga bayi dalam kandungan.

Rujukan

1. Nutrition During Pregnancy.

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>. Accessed on 18th May, 2023.

2. Nutrition During Pregnancy.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/nutrition-during-pregnancy>. Accessed on 18th May, 2023.

3. Nutrition During Pregnancy—Eating Right for Two.

<https://www.healthhub.sg/live-healthy/928/pregnancy-nutrition-during-pregnancy-eating-right-for-two>. Accessed on 18th May, 2023.

4. Maternal nutrition.

<https://www.unicef.org/nutrition/maternal>. Accessed on 18th May, 2023.

5. Vitamins and other nutrients during pregnancy.

<https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/vitamins-and-other-nutrients-during-pregnancy>. Accessed on 18th May, 2023.

6. Pregnancy - signs and symptoms.

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/pregnancy-signs-and-symptoms>.

7. Getting pregnant. Accessed on 18th May, 2023.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/getting-pregnant/in-depth/symptoms-of-pregnancy/art-20043853>. Accessed on 18th May, 2023.

8. What are some common complications of pregnancy?

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/pregnancy/conditioninfo/complications>. Accessed on 18th May, 2023.

Meal Plan Untuk Ibu

My Menu Plan

For the week of:

BLESS  THIS MESS



Breakfast

Lunch

Dinner

Snacks

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN