



Nutrisi Penting di Masa Kehamilan

Berbagai jenis, manfaat & sumbernya



Nutrisi adalah faktor penting yang mempengaruhi tumbuh kembang si Kecil sejak awal kehidupan, karena nutrisi yang tepat dan seimbang mendukung perkembangan otak, sistem daya tahan tubuh dan pertumbuhan si Kecil sejak dalam kandungan agar tetap optimal.

Nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia terbagi menjadi dua jenis:

| | |
|--|--|
| <p>Makronutrien/ Zat Gizi Makro</p> | <p>Adalah zat gizi yang memberikan energi bagi tubuh dan diperlukan dalam jumlah besar untuk bertahan hidup.</p> |
| | <p>Makronutrien bisa Ibu dapatkan dari sumber makanan utama seperti nasi, pasta dan roti.</p> |
| <p>Mikronutrien/ Zat Gizi Mikro</p> | <p>Adalah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh manusia dalam jumlah kecil untuk melaksanakan fungsi-fungsi fisiologis.</p> |
| | <p>Mikronutrien terdiri dari vitamin dan mineral yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh tetapi dapat diperoleh dari makanan; dan membutuhkan variasi pada menu karena sumber makanannya berbeda-beda.</p> |

Berbagai **mikronutrien penting** yang perlu Ibu perhatikan di masa kehamilan



1. Kalsium [Ca]



Sumber kalsium : susu, sayuran dengan warna daun hijau gelap, tofu, kacang almond, roti dan sereal.

Manfaat kalsium untuk :

- BAYI** [Pembentukan tulang dan gigi
Pembentukan jantung, saraf dan otot
- IBU** [Mengurangi risiko osteoporosis
Mengurangi risiko pre-eklampsia selama kehamilan

2. Zat Besi [Fe]



Sumber zat besi : daging merah dan bayam

Manfaat zat besi untuk :

- BAYI** [Perkembangan dan fungsi otak yang baik
Tumbuh kembang yang optimal
- IBU** [Menjaga kualitas kesehatan sel darah merah
Mencegah anemia
Mengurangi risiko melahirkan prematur

3. Asam Folat



Sumber asam folat : Alpukat dan sayuran berdaun hijau

Manfaat asam folat untuk :

- BAYI** - Mengurangi risiko terjadinya **Neural Tube Defect**
- IBU** [Mencegah kelahiran prematur
Membantu produksi DNA dan sel-sel tubuh
Mencegah risiko penyakit jantung dan stroke

4. Seng [Zn]



Sumber seng : Kerang, daging merah, kacang-kacangan

Manfaat seng untuk :

- BAYI & IBU** [Menjaga kualitas kesehatan sel darah merah
Mencegah anemia
Mengurangi risiko melahirkan prematur



Asupan nutrisi yang dibutuhkan Ibu pada **tiap trimesternya berbeda-beda**, karena bergantung pada perkembangan tubuh Ibu dan janin sendiri.

Trimester



TRIMESTER 1
1 - 12 minggu

Apa yang terjadi?

- Massa blastosis
- Perkembangan embrio
- Pembentukan plasenta
- Pembentukan organ utama

Nutrisi yang dibutuhkan

- **Energi**
- **Asam Folat**
- **Zat besi**
- **Protein**



TRIMESTER 2
13 - 27 minggu

- Janin mulai bergerak dan bernapas
- Perkembangan organ utama
- Pembentukan organ pendukung

- **Energi**
- **Kalsium**
- **Vitamin D**
- **DHA**
- **Protein**



TRIMESTER 3
28 - 40 minggu

- Kesiapan organ
- Peningkatan lemak dan otot
- Penyimpanan cadangan nutrisi

- **Energi**
- **DHA**
- **Kalsium**
- **Vitamin D**

#PregnancyNutrition



Untuk perkembangan janin yang optimal, penuhilah kebutuhan nutrisi Ibu di tiap trimester kehamilan dengan **pola makan yang bervariasi dan seimbang**.

Mulailah dengan memilih makanan dari **5 kelompok** di Piramida makanan dalam jumlah cukup setiap hari.

3 Makanan Utama + **2 Cemilan Ringan**



Nutrisi penting di masa kehamilan

Selalu tambahkan sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan dalam menu sehari-hari untuk meningkatkan asupan serat.

Selain menerapkan pola makan seimbang dan bervariasi, konsumsi susu dapat membantu Ibu memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk kesehatan Ibu dan tumbuh kembang janin selama masa kehamilan.

Minuman khusus untuk Ibu hamil, **Nutrима**, mengandung makronutrien dan mikronutrien yang dibutuhkan oleh Ibu hamil seperti **kalsium, asam folat, zat besi, FOS & GOS**. Susu merupakan salah satu cara terbaik untuk mendapatkan asupan mikronutrien karena akan lebih mudah diserap oleh tubuh.