Mams (Kehamilan)
Artikel

# Peran Penting Zat Besi untuk Ibu Hamil

**JUL 19, 2024**

Zat besi untuk ibu hamil sangat berperan penting. Ibu hamil adalah kelompok yang rentan mengalami kekurangan zat besi. Padahal, kekurangan zat besi memiliki efek negatif pada hasil kehamilan. Kira-kira apa saja peran penting zat besi untuk ibu hamil? Yuk, simak artikel ini ya, Mam:

## Bahaya Kekurangan Zat Besi Pada Ibu Hamil

Selama kehamilan, wanita membutuhkan lebih banyak zat besi untuk memasok pertumbuhan janin dan plasenta serta untuk meningkatkan jumlah sel darah merah ibu. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil, yang dapat meningkatkan risiko penyakit pada ibu, seperti kelelahan, pusing, dan sesak napas.

Hal ini juga bisa meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, seperti keguguran, persalinan prematur, dan kematian ibu. Kekurangan zat besi bisa memicu gejala, seperti kesulitan bernapas, pingsan, kelelahan, jantung berdebar-debar, dan gangguan tidur.

Bahkan, ibu hamil juga berisiko lebih tinggi mengalami infeksi perinatal, preeklampsia, pendarahan, dan gangguan kognitif pasca melahirkan. Bayi yang lahir dari ibu kekurangan zat besi juga memiliki cadangan zat besi kurang dari setengah normal.

Akibatnya, sistem kekebalan tubuh si Kecil lemah sehingga Ia rentan mengalami infeksi. Selain itu, kekurangan zat besi juga dikaitkan dengan penurunan kemampuan bekerja dan perkembangan neurokognitif yang terhambat.

## Manfaat Zat Besi untuk Ibu Hamil

Zat besi untuk ibu hamil sangat penting karena diperlukan dalam pembentukan sel darah merah, pertumbuhan, dan perkembangan janin. Zat besi untuk ibu hamil juga memainkan berbagai fungsi vital, termasuk pengiriman oksigen dan perkembangan organ janin. Kebutuhan

zat besi pun meningkat seiring kemajuan kehamilan.

Fungsi utama zat besi adalah untuk produksi sel darah merah (erythropoiesis). Karena itu, ibu hamil yang kekurangan zat besi bisa mengalami anemia defisiensi besi yang menjadi faktor pemicu morbiditas ibu dan bayi.

Kebutuhan zat besi tubuh meningkat selama kehamilan, dari sekitar 1,0 mg/hari pada trimester pertama menjadi 7,5 mg/hari pada trimester ketiga. Ketika zat besi berkurang, tubuh biasanya akan memberikan tanda utama berupa kadar hemoglobin yang menurun. Kadar hemoglobin ibu hamil dianggap rendah jika berada di bawah 11 gram.

Makanan adalah cara terbaik untuk memenuhi asupan zat besi. Makanan yang mengandung zat besi untuk ibu hamil, antara lain:

- Daging merah tanpa lemak
- Daging unggas dan ikan
- Sereal sarapan yang difortifikasi zat besi
- Sayuran berdaun hijau tua
- Kacang dan polong-polongan.

Makanan zat besi untuk ibu hamil dari sumber hewani seperti daging lebih mudah diserap tubuh. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati dan suplemen, konsumsilah bersama makanan atau minuman yang tinggi vitamin C, seperti jus jeruk, jus tomat, atau stroberi.

Baca Juga: Ini Tips dan Cara Bedrest yang Benar untuk Ibu Hamil

Nutrisi Lain yang Harus Dipenuhi Selama Hamil

Tak hanya zat besi, ibu hamil juga memerlukan asupan nutrisi seimbang untuk kesehatan janin dan sang ibu itu sendiri. Berikut beberapa nutrisi lain yang harus dipenuhi selama hamil:

## 1. Asam folat

Ibu hamil juga rentan alami kekurangan asam folat. Padahal, kekurangan asam folat dapat menyebabkan beberapa komplikasi kehamilan. Saat hamil, Mam membutuhkan 600 mikrogram asam folat setiap hari.

## 2. Kalsium

Kalsium berperan penting dalam mineralisasi kerangka janin, terutama pada trimester ketiga. Karena itu, kebutuhan kalsium ibu hamil perlu meningkat, terutama dari trimester ketiga. Ibu hamil butuh sekitar 1000 hingga 1200 mg kalsium per harinya.

## 3. Vitamin D

Vitamin D bekerja sama dengan kalsium untuk membantu pertumbuhan tulang dan gigi bayi. Ibu hamil biasanya butuh 600 international units (IU) vitamin D per hari.

## 4. Protein

Protein adalah nutrisi penting untuk pertumbuhan bayi selama kehamilan. Ibu hamil butuh sekitar 71 gram kalsium per hari.

# Tips Pemenuhan Gizi dan Nutrisi Selama Kehamilan

Untuk memenuhi kebutuhan gizi dan nutrisi selama kehamilan, Mam perlu menerapkan pola makan sehat. Pola makan sehat sangat penting bagi Mam yang sedang hamil atau merencanakan kehamilan.  Makan dengan sehat selama kehamilan akan membantu perkembangan dan pertumbuhan bayi Mam.

Mam tidak perlu menjalani diet khusus selama kehamilan. Namun, mengkonsumsi berbagai macam makanan setiap hari sangat penting  untuk mendapatkan keseimbangan nutrisi yang dibutuhkan Mam dan bayi. Untuk memastikan makanan yang Mam konsumsi memiliki gizi dan nutrisi seimbang, Mam bisa mencoba variasi makanan berikut:

1. Biji-bijian utuh dan sereal
2. Sayuran dan kacang-kacangan/polong-polongan
3. Daging tanpa lemak dan unggas, ikan, telur, tahu, kacang-kacangan dan biji-bijian serta kacang-kacangan/polong-polongan
4. Buah
5. Produk olahan susu termasuk sebagian besar susu rendah lemak, keju, dan yoghurt

Jika Mam menderita mual di pagi hari atau muntah hebat selama kehamilan, penting untuk tetap makan apa pun yang bisa dikonsumsi saat itu.

Itulah peran penting zat besi untuk ibu hamil dan makanan yang mengandung zat besi untuk ibu hamil yang bisa Mam coba untuk memastikan si Kecil dalam perut tumbuh sehat. Nutrisi seimbang sangat dibutuhkan saat hamil agar kesehatan Mam terjaga dan mencegah berbagai komplikasi selama kehamilan.

Source :

Georgieff, M. K., Krebs, N. F., & Cusick, S. E. (2019). The Benefits and Risks of Iron Supplementation in Pregnancy and Childhood. Annual review of nutrition, 39, 121–146. doi.org/10.1146/annurev-nutr-082018-124213

Institute of Medicine (US) Committee on Nutritional Status During Pregnancy and Lactation.

Nutrition During Pregnancy: Part I Weight Gain: Part II Nutrient Supplements. Washington (DC): National Academies Press (US); 1990. 14, Iron Nutrition During Pregnancy. Available from: ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK235217/

Georgieff M. K. (2020). Iron deficiency in pregnancy. American journal of obstetrics and gynecology, 223(4), 516–524. doi.org/10.1016/j.ajog.2020.03.006

Abu-Ouf, N. M., & Jan, M. M. (2015). The impact of maternal iron deficiency and iron deficiency anemia on child's health. Saudi medical journal, 36(2), 146–149. doi.org/10.15537/smj.2015.2.10289

WHO. Antenatal iron supplementation. Dari who.int/data/nutrition/nlis/info/antenatal-iron-supplementation. Diakses pada 7 April 2024

Brannon, P. M., & Taylor, C. L. (2017). Iron Supplementation during Pregnancy and Infancy: Uncertainties and Implications for Research and Policy. Nutrients, 9(12), 1327. doi.org/10.3390/nu9121327

Hansen, R., Pi, E., Holm, C., & Schroll, J. B. (2023). Iron supplements in pregnant women with normal iron status: A systematic review and meta-analysis. doi.org/10.1111/aogs.14607

Milman, N. (2011). Iron in Pregnancy – How Do We Secure an Appropriate Iron Status in the Mother and Child? Annals of Nutrition and Metabolism, 59(1), 50–54. doi.org/10.1159/000332129

InformedHealth.org [Internet]. Cologne, Germany: Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG); 2006-. Pregnancy and birth: Do all pregnant women need to take iron supplements? 2009 Dec 22 [Updated 2018 Mar 22]. Available from: ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279574/

Mayo Clinic. Iron deficiency anemia during pregnancy: Prevention tips. Dari mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/anemia-during-pregnancy/art-20114455. Diakses pada 7 April 2024

ACOG. Nutrition During Pregnancy. Dari acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy. Diakses pada 7 April 2024

Bagikan sekarang




Dapatkan Informasi Tepat,
Dukung Tiap Langkah
Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >