Mams (Kehamilan)
Artikel

# Mam, Yuk Intip Makanan yang Baik untuk Ibu Hamil agar Tetap Sehat!

**JUL 1, 2025**

Masa kehamilan adalah momen penting yang membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam hal asupan nutrisi. Mam perlu memastikan bahwa menu makanan sehat ibu hamil mengandung berbagai nutrisi penting seperti vitamin, mineral, protein, dan karbohidrat yang mendukung kesehatan tubuh dan perkembangan Si Kecil.

Berikut ini kami rangkum makanan yang baik untuk ibu hamil, manfaatnya, serta tips mengatur pola makan yang tepat agar Mam tetap sehat selama mengandung.

## Pentingnya Nutrisi Selama Kehamilan

Nutrisi yang cukup selama kehamilan memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan Si Kecil di dalam kandungan sekaligus menjaga kesehatan Mam.

Menurut jurnal International Journal of Obstetrics and Gynecology (2020), asupan gizi yang seimbang berkontribusi dalam pembentukan organ-organ penting pada janin, mengurangi risiko komplikasi kehamilan, serta membantu Mam menjalani masa kehamilan dengan lebih nyaman.

Makanan yang baik untuk ibu hamil juga dapat memberikan energi yang cukup sekaligus meningkatkan status imun yang dibutuhkan untuk menghadapi perubahan tubuh selama masa kehamilan.

Baca Juga : Bahan Makanan yang Wajib Mam Konsumsi Saat Hamil

## Daftar Makanan yang Direkomendasikan

Berikut adalah berbagai makanan yang baik untuk ibu hamil yang direkomendasikan:

## Sayuran Berdaun Hijau

Bayam, kangkung, dan brokoli kaya akan asam folat yang mendukung pertumbuhan saraf dan tulang belakang Si Kecil. Selain itu, kandungan serat tinggi yang ada pada sayuran hijau dapat membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan Mam.

## Buah-buahan

Pisang, alpukat, jeruk, serta beri adalah sumber vitamin C dan potasium yang bagus untuk meningkatkan daya tahan tubuh Mam.

## Protein

Telur, ikan, daging, ayam, kacang-kacangan, dan tahu kaya akan protein untuk bantu pembentukan jaringan tubuh janin sekaligus mengurangi risiko kepekaan terhadap penyakit karena protein berfungsi sebagai bahan pembentuk zat imun dalam tubuh.

## Karbohidrat Kompleks

Nasi merah, kentang, ubi, dan roti gandum memberikan energi berkelanjutan untuk aktivitas harian Mam.

## Produk Susu Rendah Lemak

Yogurt, susu, dan keju kaya kalsium untuk memastikan kesehatan tulang dan gigi bagi Mam dan Si Kecil.

# Tips Mengatur Pola Makan Sehat

Mam, berikut beberapa tips untuk membantu mengatur pola makan sehat selama kehamilan:

## Makan dalam Porsi Kecil tetapi Lebih Sering

Perut Mam mungkin terasa lebih cepat penuh. Pilihlah makanan yang baik untuk ibu hamil dengan menyantapnya dalam porsi kecil tetapi lebih sering sepanjang hari. Menjaga porsi makan dengan tepat sangatlah penting agar Mam tidak kekurangan nutrisi atau merasa terlalu kenyang. Panduan berikut dapat Mam terapkan:

- Sayuran: Setidaknya separuh piring Mam setiap kali makan diisi dengan sayuran.
- Protein: Tambahkan 1-2 porsi protein setiap kali makan, seperti daging tanpa lemak, ikan, atau kacang-kacangan.
- Karbohidrat: Pilih karbohidrat kompleks sebagai sumber energi utama Mam.
- Lemak Sehat: Hindari lemak jenuh dan fokus pada lemak sehat, seperti yang berasal dari alpukat dan ikan.

- Buah-buahan: Setiap harinya, konsumsi 1-2 porsi buah segar untuk melengkapi asupan vitamin.

Menurut penelitian yang dipublikasikan di Journal of Nutrition (2022), mengatur porsi makan secara terukur membantu Mam mendapatkan keseimbangan nutrisi tanpa kelebihan kalori yang bisa berdampak pada kesehatan kehamilan.

## Hindari Makanan Olahan Berlebihan

Kurangi konsumsi makanan cepat saji dan olahan yang kurang mendukung kebutuhan nutrisi Mam.

Baca Juga : Pantangan Makanan untuk Ibu Hamil

## Minum Cukup Air

Air adalah elemen penting untuk mendukung metabolisme tubuh dan menjaga Mam tetap terhidrasi.

# Konsultasi dengan Dokter atau Ahli Gizi

Jika Mam kesulitan menemukan menu makanan sehat ibu hamil yang sesuai, berkonsultasilah dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan rekomendasi yang lebih spesifik.

Memahami dan menjalankan pola makanan yang baik untuk ibu hamil memang membutuhkan perhatian ekstra, Mam. Namun, dengan memilih makanan bergizi untuk ibu hamil, Mam bisa mendukung perkembangan optimal bagi Si Kecil sekaligus menjaga kesehatan tubuh sendiri.

Selalu pastikan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum melakukan perubahan signifikan pada pola makan. Semoga masa kehamilan Mam berjalan sehat dan menyenangkan!

**Source**

Mir, I. N., & Chalak, L. F. (2020). Transitional circulation in the newborn: how the ductus arteriosus and foramen ovale close. American Journal of Perinatology.

Thomas, M. R., & Kumar, R. K. (2017). Neonatal respiratory disorders. Journal of Paediatrics and Child Health.

Bagikan sekarang


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


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