Mams (Kehamilan)
Artikel

Jangan Lewatkan! Ini Manfaat Kalsium untuk Ibu Hamil dan Janin

JUL 3, 2025

Kalsium merupakan mineral penting yang berperan dalam mendukung kesehatan ibu hamil dan pertumbuhan janin.

Kebutuhan kalsium ibu hamil meningkat selama masa kehamilan karena tubuh Mam dan Si Kecil memerlukan suplai nutrisi tambahan untuk menjaga kepadatan tulang, fungsi otot, dan perkembangan organ vital Si Kecil.

Artikel ini akan memberikan panduan mengenai manfaat kalsium untuk ibu hamil hingga tips untuk memenuhi kebutuhan kalsium harian.

Yuk, Mam, simak bersama!

Pentingnya Kalsium Selama Kehamilan

Kalsium memiliki peranan penting untuk ibu hamil dan janin. Salah manfaat kalsium untuk ibu hamil adalah membantu menjaga kesehatan tulang dan gigi Mam, yang sering kali rentan akibat perubahan hormon selama kehamilan.

Kalsium juga membantu pembentukan dan penguatan tulang, gigi, serta organ tubuh Si Kecil di dalam kandungan. Selain itu, kalsium mendukung fungsi otot dan sistem saraf janin yang sedang berkembang1.

Menurut World Health Organization (WHO), kebutuhan kalsium ibu hamil dapat meningkat hingga 1.000–1.300 mg per hari tergantung usia dan kondisi tubuh Mam. Dengan mencukupi kebutuhan tersebut, Mam dapat mengurangi risiko komplikasi seperti tekanan darah tinggi selama kehamilan, yang dikenal dengan istilah preeklamsia2.

Sumber Makanan Kaya Kalsium

Mam bisa mendapatkan kalsium dari berbagai makanan yang mengandung kalsium untuk ibu hamil. Berikut adalah beberapa pilihan makanan harian yang kaya akan kalsium:

- Produk susu seperti susu segar, yogurt, dan keju.
- Ikan bertulang lunak, seperti salmon kaleng dan sarden.
- Sayuran berdaun hijau seperti bayam, brokoli, dan kale, yang secara alami mengandung kalsiumK
- Kacang-kacangan dan biji-bijian, seperti almond dan chia seeds, mengandung kalsium yang juga baik untuk kesehatan Mam.
- Makanan yang diperkaya kalsium, seperti sereal, tahu, dan roti yang difortifikasi.

Mam disarankan untuk mengonsumsi beragam sumber kalsium agar kebutuhan nutrisi harian terpenuhi secara optimal. Jangan lupa berkonsultasi dengan dokter untuk memastikan makanan yang aman dikonsumsi selama kehamilan.

Dampak Kekurangan Kalsium pada Ibu dan Janin

Kekurangan kalsium dapat berdampak bagi Mam maupun Si Kecil. Pada Mam, kekurangan kalsium dapat meningkatkan risiko osteoporosis, penyakit tulang yang menyebabkan kerapuhan tulang, terutama seiring bertambahnya usia.

Selain itu, kekurangan kalsium saat hamil juga dapat menyebabkan kejang otot, gangguan sistem saraf, serta masalah kardiovaskular ringan.

Bagi Si Kecil, kekurangan kalsium berisiko mengganggu proses pembentukan tulang dan gigi, serta dapat menghambat pertumbuhan organ dan sistem saraf.

American Pregnancy Association menyatakan bahwa janin akan mengambil kalsium dari tubuh Mam melalui plasenta, sehingga tubuh Mam memerlukan tambahan kalsium untuk memenuhi kebutuhan tersebut dan mencegah kerugian bagi kesehatan.

Untuk itu, menambah kalsium untuk ibu hamil menjadi langkah penting dalam memastikan kesehatan Mam dan perkembangan Si Kecil tetap optimal.

Baca Juga : 4 Suplemen untuk Ibu Hamil yang Penting Dikonsumsi

Tips Memenuhi Kebutuhan Kalsium Harian

Mencukupi kebutuhan kalsium ibu hamil bukanlah hal yang sulit jika Mam mengetahui beberapa tips yang praktis, seperti berikut:

1. Konsumsi makanan kaya kalsium secara rutin

Pilih makanan alami yang kaya kalsium, seperti susu, sayuran, dan ikan. Pastikan Mam mengonsumsi variasi makanan untuk mendapatkan cukup kalsium serta nutrisi lain yang dibutuhkan.

2. Perhatikan risiko alergi atau intoleransi makanan

Jika Mam memiliki alergi atau intoleransi terhadap produk susu, konsultasikan kepada dokter atau ahli gizi untuk mencari alternatif pengganti yang tetap kaya kalsium, seperti susu nabati atau makanan yang diperkaya kalsium.

3. Gunakan suplemen kalsium jika diperlukan

Untuk beberapa kasus, dokter mungkin menyarankan Mam untuk mengonsumsi suplemen kalsium guna memenuhi kebutuhan harian. Pastikan Mam hanya mengonsumsi suplemen yang diresepkan dokter dan sesuai dosis yang dianjurkan.

4. Kombinasikan kalsium dengan vitamin D

Vitamin D diperlukan untuk membantu tubuh Mam menyerap kalsium dengan lebih efektif. Mam bisa mendapatkan vitamin D melalui makanan seperti ikan berlemak dan telur, atau berjemur di bawah sinar matahari pagi.

Kalsium adalah mineral yang tidak boleh diabaikan karena manfaat kalsium untuk ibu hamil dalam mendukung perkembangan janin dan menjaga kesehatan tubuh. Dengan memenuhi kebutuhan kalsium ibu hamil secara konsisten, Mam dapat membantu meminimalkan risiko komplikasi kesehatan selama kehamilan.

Carilah makanan yang mengandung kalsium untuk ibu hamil, pertimbangkan sumber alami dan suplemen sesuai anjuran dokter, serta imbangi dengan pola hidup sehat untuk memastikan kebutuhan gizi Mam dan Si Kecil terpenuhi.

Semoga informasi seputar manfaat kalsium untuk ibu hamil ini bermanfaat, Mam! Jangan lupa untuk selalu berkonsultasi dengan tenaga medis untuk mendapatkan rekomendasi terbaik.

Source

Meertens LJE, Scheepers HCJ, Willemse JPMM, Spaanderman MEA, Smits LJM. Should women be advised to use calcium supplements during pregnancy? A decision analysis. Matern Child Nutr. 2018 Jan;14(1):e12479. doi: 10.1111/mcn.12479. Epub 2017 Jun 18. PMID: 28626878; PMCID: PMC6866036.

Calcium supplementation during pregnancy to reduce the risk of pre-eclampsia. (2023, August 9). Www.who.int. https://www.who.int/tools/elena/interventions/calcium-pregnancy

Bagikan sekarang



