Mams (Kehamilan)
Article

Mam, Yuk Intip Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil agar Tetap Sehat!

SEP 12, 2025

Ketika hamil, tentu saja makanan yang bergizi penting diperhatikan untuk ibu hamil. Pasalnya, bukan cuma sekadar memberi makan janin di dalam kandungan, makanan yang baik untuk ibu hamil adalah tahap paling krusial yang mendukung tumbuh kembang janin sejak dalam kandungan.

Mengetahui makanan yang baik untuk ibu hamil bisa membantu Mam lebih mudah menentukan menu makan sehingga kehamilan bisa dijalani dengan sehat dan menyenangkan.

Pentingnya Nutrisi Selama Kehamilan

Makan makanan bergizi untuk ibu hamil sangat penting, bukan hanya sebagai sumber energi. makanan sehat akan mengandung banyak vitamin dan mineral yang berperan penting dalam tumbuh kembang janin sekaligus menjaga pertambahan berat badan yang sehat.

Misalnya, Mam membutuhkan asam folat, yang bisa didapatkan dari makanan, yang berguna dalam perkembangan otak sekaligus mencegah cacat tabung saraf si Kecil.

Daftar Makanan yang Direkomendasikan Saat Hamil

Makanan yang baik untuk ibu hamil sebaiknya adalah makanan yang mengandung asam folat, kalsium, vitamin D, omega-3, protein, dan zat besi. Walau sebenarnya bisa didapat dari suplemen, penyerapan vitamin dan mineral dari makanan utuh justru lebih baik, lho, Mam.

Nah, supaya Mam tidak bingung lagi dalam menyiapkan menu makanan sehat untuk ibu hamil, ini dia beberapa jenis makanan yang baik dikonsumsi sehari-hari:

1. Karbohidrat

Supaya lebih sehat, Mam bisa memilih karbohidrat kompleks yang punya kandungan serat lebih banyak dan rendah kalori, seperti:

- Ubi
- Nasi merah
- Kentang

Beberapa sayuran juga mengandung karbohidrat dan bisa Mam masukkan dalam menu bergizi sehari-hari.

2. Daging

Daging jadi sumber protein yang penting untuk tumbuh kembang janin di dalam kandungan. Mam bisa memilih daging yang rendah lemak, ya, untuk dapat protein terbaik. Ini bisa dari daging sapi, kambing, ataupun ayam tanpa kulit.

3. Ikan

Sama-sama jadi sumber protein dan kalsium, ikan adalah salah satu sumber makanan bergizi untuk ibu hamil karena juga mengandung asam lemak omega-3 yang bagus untuk perkembangan otak janin.

Bukan cuma salmon, ikan kembung yang sering dijumpai bahkan punya kandungan asam lemak omega-3 yang lebih tinggi, lho, Mam.

4. Sayuran

Sayuran juga sangat penting untuk selalu masuk ke menu makanan sehat untuk ibu hamil karena kaya vitamin dan mineral yang dibutuhkan. Beberapa jenis sayuran yang bagus untuk ibu hamil, di antaranya brokoli dan sayuran berdaun hijau gelap, seperti bayam, kale, dan pokcoy.

5. Buah-buahan

Selain sayur, buah juga tidak boleh lewat, lho, Mam. Sebab, buah bisa jadi alternatif makanan manis yang sehat selama hamil.

Buah yang bagus untuk ibu hamil sebaiknya yang tinggi serat, tinggi air, dan kaya vitamin juga

lemak sehat, seperti buah beri, jeruk, pisang, alpukat, dan melon.

6. Susu

Sumber protein tidak cuma dari daging atau ikan. Mam juga bisa memasukkan susu dalam menu makanan sehat yang baik untuk ibu hamil atau mengolah makanan dengan produk turunan susu.

Selain susu, produk turunannya, seperti keju, yogurt, atau mentega juga sama bagusnya jika diikutsertakan dalam menu makanan bergizi untuk ibu hamil.

7. Kacang-kacangan

Makanan selanjutnya yang juga baik untuk ibu hamil, yaitu kacang-kacangan. Ini meliputi kacang polong, kacang panjang, kacang tanah, dan kacang merah. Tahu tempe juga bagus jadi salah satu sumber protein sehat, yang baik untuk menu makanan bagi ibu hamil.

Mam bisa menjadikannya sebagai camilan ataupun dimasak.

Baca Juga : Bahan Makanan yang Baik untuk Ibu Hamil

Manfaat Berbagai Nutrisi dalam Makanan untuk Ibu Hamil

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, makanan yang baik untuk ibu hamil adalah yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil. Bukan hanya menjaga kesehatan ibu dan bayi di dalam kandungan, berbagai nutrisi ini penting juga untuk tumbuh kembang janin, mencegah cacat janin, hingga komplikasi kehamilan.

Berikut ini adalah beberapa manfaat dari berbagai nutrisi yang ditemukan dalam makanan untuk ibu hamil:

1. Protein

Fungsi protein yang ditemukan dalam menu makanan sehat ibu hamil antara lain sebagai sumber energi. Tapi, bukan cuma itu. Dalam kehamilan, protein juga mendukung tumbuh kembang janin di dalam kandungan.

2. ## Asam Folat

Asam folat adalah salah satu jenis vitamin B (tepatnya B9), yang banyak ditemukan dalam makanan, seperti sayur-mayur dan buah-buahan. Asam folat saat hamil sangat penting untuk perkembangan saraf janin, khususnya mencegah cacat tabung saraf pada bayi ketika dilahirkan.

3. ## Kalsium

Kalsium bisa ditemukan di produk susu ataupun ikan. Fungsi kalsium dalam menu makanan ibu hamil adalah mendukung pertumbuhan tulang dan gigi janin dengan baik.

4. ## Vitamin D

Tanpa vitamin D yang cukup, kalsium akan lebih sulit dicerna tubuh. Itu sebabnya, makanan yang mengandung vitamin D untuk ibu hamil juga berperan dalam pembentukan tulang dan gigi janin.

Mam bisa menemukannya dari susu yang sudah difortifikasi atau suplemen.

5. ## Zat Besi

Dari berbagai makanan bergizi untuk ibu hamil, zat besi paling banyak ditemukan di sayuran berdaun hijau, seperti bayam. Fungsi zat besi selama hamil adalah mencegah anemia pada ibu hamil sekaligus pada janin ketika nanti ia dilahirkan.

Saat kebutuhan zat besi terpenuhi, aliran oksigen ke tubuh janin lebih lancar, sehingga komplikasi kehamilan juga bisa dicegah.

6. ## Asam Lemak Omega-3

Asam lemak omega-3 yang banyak ditemukan dalam ikan punya peran besar dalam perkembangan otak janin bahkan hingga nanti si Kecil lahir.

Selain ikan, kacang-kacangan, brokoli, bayam, dan melon juga mengandung omega-3.

Tips Mengatur Pola Makan Sehat

Kalau bingung harus mengatur menu makanan bergizi seperti apa yang bagus untuk ibu hamil,

Mam bisa mengombinasikan berbagai kelompok makanan. Jadi, kuncinya adalah variasi makanan sehat.

Mam bisa mengombinasikan beberapa kelompok makanan di bawah ini:

- Buah-buahan: apel, buah beri, jeruk, mangga, dan pisang
- Sayuran: brokoli, bayam, buah bit, ubi (mengandung karbohidrat), kentang
- Gandum utuh: *oatmeal,* roti atau pasta gandum utuh, beras merah
- Protein: daging rendah lemak, telur, makanan laut, kacang-kacangan, tahu, dan tempe
- Susu rendah lemak
- Lemak sehat: minyak zaitun, minyak ikan, alpukat, dan kacang-kacangan

Selain itu beberapa pantangan ibu hamil yang perlu diperhatikan, antara lain:

- Batasi makanan tinggi garam dan lemak
- Batasi makanan olahan
- Hindari makan makanan mentah atau susu yang tidak dipasteurisasi
- Hindari teknik masak dengan menggunakan minyak banyak terlalu sering

Jangan lupa untuk selalu imbangi makan sehat dengan berolahraga, ya, Mam.

Panduan Porsi yang Tepat dan Seimbang

Banyak yang bilang, ketika hamil artinya makan porsi dua orang. Padahal, hal ini tidak sepenuhnya benar. Kalau dilakukan, ini justru bisa berujung pada obesitas atau diabetes saat hamil.

Biasanya, Mam hanya membutuhkan tambahan 340 kalori per hari sejak trimester kedua. Artinya, pada trimester pertama umumnya Mam bisa makan dengan porsi normal. Jumlah 340 kalori ini kurang lebih setara dengan segelas susu tanpa lemak dan setengah potong roti lapis.

Pada trimester ketiga, ada sedikit kenaikan kebutuhan kalori, yaitu jadi 450 kalori.

Namun, biasanya ini akan kembali lagi pada kondisi Mam, seperti kondisi kesehatan metabolik atau jumlah anak yang dikandung. Kebutuhan kalori hamil kembar dan bukan tentu saja beda.

Untuk itu, Mam sebaiknya selalu berkonsultasi dengan dokter terkait keputusan yang akan diambil, termasuk soal menentukan makanan yang baik untuk ibu hamil, ya, Mam!

Frequently Asked Questions

Apa jenis makanan bergizi yang penting untuk ibu hamil?

Ibu hamil disarankan mengonsumsi makanan kaya nutrisi seperti protein (daging, ikan, telur), karbohidrat kompleks (nasi merah, roti gandum), lemak sehat (alpukat, kacang-kacangan),

serta buah dan sayur segar yang kaya vitamin dan mineral.

Mengapa makanan bergizi sangat penting untuk ibu hamil?

Makanan bergizi penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, menjaga kesehatan ibu hamil, serta membantu mencegah komplikasi kehamilan seperti anemia, diabetes gestasional, dan tekanan darah tinggi.

Apakah ada makanan yang harus dihindari oleh ibu hamil?

Ada beberapa makanan yang sebaiknya dihindari, seperti ikan bermerkuri tinggi (ikan hiu, ikan makarel besar), makanan mentah atau setengah matang (sushi, telur mentah), serta makanan yang terlalu tinggi gula atau garam.

Bagaimana cara memastikan pola makan ibu hamil tetap sehat dan seimbang?

Pastikan pola makan bervariasi dengan memenuhi kebutuhan gizi seperti protein, vitamin, mineral, dan serat setiap harinya. Juga, jangan lupa untuk minum air yang cukup dan berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi untuk membuat rencana makan yang sesuai kebutuhan kehamilan.

Source

ACOG. Nutrition During Pregnancy. Dari: https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy. Diakses pada 11 Juni 2025

Mayo Clinic. Pregnancy diet: Focus on these essential nutrients - Dari: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-…. Diakses pada 11 Juni 2025

Johns Hopkins Medicine. Nutrition During Pregnancy. Dari: https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/nutritio…. Diakses pada 11 Juni 2025

MyHealthfinder | odphp.health.gov. Eat Healthy During Pregnancy: Quick tips. Dari: https://odphp.health.gov/myhealthfinder/pregnancy/nutrition-and-physica…. Diakses pada 11

Juni 2025

NHS. Foods to avoid in pregnancy. Dari: https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/foods-to-avoid/. Diakses pada 11 Juni 2025

Healthline. 13 Foods to Eat When You're Pregnant. Dari: https://www.healthline.com/nutrition/13-foods-to-eat-when-pregnant. Diakses pada 11 Juni 2025

Bagikan sekarang



