Mams (Kehamilan)
Article

5 Tips Hamil Sehat Bagi Mam Berbadan Gemuk

NOV 17, 2020

Calon Mam yang sebelum hamil telah memiliki badan gemuk patut ekstra hati-hati dalam menjaga kehamilannya karena menyimpan risiko lebih tinggi terhadap sejumlah komplikasi.

Mam perlu memastikan mencari informasi kehamilan dari sumber-sumber terpercaya agar senantiasa sehat hingga si Kecil lahir.

Berat badan dan kehamilan ternyata memiliki kaitan yang erat lho, Mam. Calon Mam yang sebelum hamil telah memiliki berat badan berlebih patut ekstra hati-hati dalam menjaga kehamilannya. Sebab, menjalani kehamilan dalam kondisi tubuh gemuk menyimpan risiko lebih tinggi terhadap sejumlah komplikasi.

Mam disebut gemuk apabila sebelum hamil memiliki indeks massa tubuh (IMT) antara 25-29,9. Jika angka IMT Mam di atas 30, Mam bisa dibilang obesitas. IMT adalah metode sederhana untuk menilai status gizi seseorang melalui perbandingan berat dan tinggi badan. Rumus menghitung IMT yaitu Berat badan (kilogram) dibagi kuadrat tinggi badan (meter).

Meski begitu, Mam tidak perlu waswas. Banyak informasi kehamilan yang bisa membantu Mam menjaga kehamilan agar senantiasa sehat hingga si Kecil lahir. Ini berbagai tips penting untuk Mam:

Kontrol berat badan

Selama hamil, Mam pasti akan mengalami kenaikan berat badan. Nah, pertambahan inilah yang harus dijaga agar tidak terlalu berlebihan. Jika sebelum hamil Mam sudah gemuk, saat hamil sebaiknya Mam menjaga kenaikan berat badan antara 7-11,5 kg saja. Sementara bagi Mam yang tergolong obesitas, pertambahan berat badan saat hamil sebaiknya dibatasi sekitar 6 kg.

Jalani pola makan sehat

Selama hamil, nafsu makan Mam pasti akan meningkat karena Mam juga menyuplai zat gizi ke janin. Tapi, bukan berarti porsi makan Mam harus bertambah dua kali lipat, lho. Sepanjang kehamilan, ibu yang mengandung satu bayi hanya membutuhkan tambahan 300 kalori per harinya. Konsumsilah makanan bergizi lengkap, yakni yang mengandung protein, kalori, karbohidrat, lemak baik, serta vitamin dan mineral penting. Kurangi asupan makanan berkalori tinggi tetapi minim nutrisi.

Baca Juga: Amankah Pijat Hamil? Simak Manfaatnya di Sini!

Aktif bergerak dan berolahraga

Ibu hamil harus tetap aktif bergerak dan berolahraga. Jenis olahraga yang aman untuk ibu hamil contohnya adalah berenang, berjalan kaki, dan yoga. Selain efektif dalam mencegah berat badan melonjak, rajin berolahraga semasa hamil juga dapat membuat Mam lebih nyaman dalam menjalani kehamilan.

Ketahui risikonya

Hamil dalam kondisi tubuh gemuk menyimpan risiko komplikasi yang lebih tinggi, di antaranya yaitu melahirkan secara prematur, usia kehamilan lebih panjang, diabetes gestasional, melahirkan secara Caesar, bayi meninggal di dalam kandungan (still birth), dan melahirkan bayi besar (makrosomia, yakni saat bayi terlahir dengan berat badan lebih dari 4.000 gram).

Rajin periksa kehamilan

Jangan pernah melewatkan jadwal pemeriksaan kehamilan rutin ya, Mam. Kehamilan dalam kondisi tubuh gemuk atau obesitas tergolong berisiko tinggi karena dapat memicu berbagai masalah kesehatan lain atau komplikasi kehamilan. Karena itu, dokter perlu melakukan pemantauan secara teliti untuk memastikan kondisi kehamilan Mam senantiasa normal dan sehat.

Pastikan Mam mencari informasi kehamilan dari sumber-sumber terpercaya, ya. Selamat menjalani kehamilan yang sehat, Mam.

Sumber:

1. babycenter.com/0_overweight-and-pregnant-how-to-manage-weight-gain-during-pre_1313887.bc
2. babycenter.com/eating-for-two
3. whattoexpect.com/pregnancy/overweight/

4. ayahbunda.co.id/kehamilan-tips/tips-jalani-kehamilan-dengan-obesitas
5. ayahbunda.co.id/kehamilan-gizi-kesehatan/-obesitas-pada-kehamilan

Bagikan sekarang

