

Kekurangan Zat Besi pada Ibu Hamil

MAR 24, 2021

Penting untuk menjaga kadar zat besi Mam selama kehamilan karena jumlah zat besi yang dibutuhkan bertambah 2x lipat. Untuk memenuhinya, Mam dapat mengonsumsi daging merah, roti gandum, dan lainnya.

Zat besi digunakan oleh tubuh untuk menghasilkan hemoglobin, protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh.

Bagaimana untuk menjaga kadar zat besi Anda selama kehamilan

Sangat penting untuk menjaga kadar zat besi Anda selama kehamilan. Zat besi digunakan oleh tubuh untuk menghasilkan hemoglobi, protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh.

Selama kehamilan, jumlah zat besi yang dibutuhkan bertambah 2x lipat. Jika anda tidak mendapatkannya dalam jumlah yang cukup, maka anda akan mudah merasa lelah dan mudah terserang infeksi. Selain itu risiko bayi lahir dengan berat lahir rendahpun akan meningkat.

Makanan kaya zat besi

- Daging merah
- Sayuran hijau gelap seperti brokoli dan bayam
- Roti gandum
- Sarapan sereal
- Kuning telur
- Kacang dan biji-bijian
- Buah kering

Baca Juga: Risiko Hamil Di Atas Usia 35 Tahun

Meningkatkan asupan zat besi Anda

- Cobalah untuk memasukkan makanan kaya zat besi setiap kali makan
- Makan makanan kaya zat besi dengan makanan kaya vitamin C, seperti jeruk

atau buah berry atau jus jeruk, vitamin C membantu tubuh Anda menyerap zat besi lebih baik

- Teh dan kopi membuat tubuh Anda sulit untuk menyerap zat besi, jadi hindari mengonsumsi teh dan kopi di waktu makan
- Meskipun hati adalah sumber zat besi, namun tidak dianjurkan untuk dikonsumsi selama kehamilan karena mengandung kadar vitamin A yang terlalu tinggi.
- Zat besi dari buah dan sayuran kurang mudah diserap dibandingkan zat besi dari daging atau telur.

Tanda-tanda Kekurangan zat besi (Anemia)

- Tes darah rutin selama kehamilan akan mengidentifikasi apakah mengalami kekurangan zat besi
- Gejala umum kekurangan zat besi antara lain kelelahan, sakit kepala dan sesak napas, namun jika anda mengalami gejala-gejala tersebut belum tentu juga anda mengalami anemia
- Jika perlu, dokter akan meresepkan tablet zat besi

Jika Anda diresepkan tablet zat besi, cobalah untuk meningkatkan jumlah asupan serat dalam makanan anda untuk membantu menetralkan efek samping potensial seperti sembelit.

Bagikan sekarang