Mams (Kehamilan)
Artikel

4 Suplemen untuk Ibu Hamil yang Penting Dikonsumsi

MAR 29, 2021

Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi Mam dan janin dokter kandungan biasanya meresepkan suplemen untuk dikonsumsi sejak awal usia kehamilan, seperti asam folat.

ibu hamil membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak dibandingkan saat tidak hamil

Mam tentu sudah tahu bahwa setiap ibu hamil membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak dibandingkan saat tidak hamil. Oleh karena itu, menjaga kecukupan asupan nutrisi demi kesehatan Mam maupun janin sangat penting dilakukan. Pilihan makanan bergizi yang dikonsumsi secara teratur sangatlah penting untuk mendukung pertumbuhan janin.
Namun, di awal kehamilan, banyak ibu hamil yang mengalami morning sickness sehingga asupan makannya terbatas. Padahal, di usia kehamilan yang masih sangat dini ini, perkembangan organ vital janin sedang berlangsung. Agar proses tersebut berjalan dengan sempurna, dibutuhkan dukungan dari asupan vitamin dan mineral tertentu.
Mam bisa mendapatkan asupan berbagai zat gizi dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Namun, dikhawatirkan jumlahnya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan Mam dan janin. Oleh sebab itu, dokter kandungan biasanya meresepkan suplemen untuk dikonsumsi sejak awal usia kehamilan. Tahukah Mam apa kegunaannya masing-masing serta dosis konsumsi yang aman?

Asam folat

Salah satu suplemen ibu hamil yang bisa dikonsumsi adalah asam folat. Konsumsi asam folat yang cukup sangatlah penting ntuk menghindari risiko bayi terlahir dengan cacat bawaan Neural Tube Defect seperti spina bifida, yaitu tidak sempurnanya penutupan tabung saraf pada saat fase embrio. Suplemen asam folat perlu dikonsumsi Mam setiap hari hingga usia kehamilan mencapai 12 minggu. Dosis yang dianjurkan adalah 400 mikrogram per hari. Makanan sumber asam folat contohnya adalah sayuran hijau, kacang-kacangan, sitrus, dan produk gandum utuh.

Zat besi

Konsumsi suplemen zat besi dapat membantu Mam terhindar dari anemia atau kurangnya sel darah merah. Salah satu akibat kekurangan zat besi adalah sering merasa kelelahan. Makanan sumber zat besi di antaranya daging merah, sayuran hijau, dan kacang-kacangan. Sepanjang kehamilan, Mam dianjurkan mengonsumsi suplemen zat besi sebanyak 30 mikrogram per hari.

Baca Juga: Mengapa Ibu Hamil Sering Merasa Lelah?

Kalsium

Nutrisi ini dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tulang Mam dan untuk proses pembentukan tulang dan gigi janin. Makanan yang kaya kalsium contohnya adalah sayuran hijau, kacang almond, tahu, dan buah ara. Setiap hari, Mam dianjurkan untuk mengonsumsi suplemen kalsium sebanyak 250 miligram.

Vitamin D

Mam perlu mendapatkan asupan vitamin D yang cukup agar kesehatan tulang terjaga dan Mam dapat “membaginya” kepada janin. Selain itu, vitamin D juga berfungsi mengatur jumlah kalsium dan fosfor di dalam tubuh. Defisiensi vitamin D dapat menyebabkan anak menderita penyakit riketsia nutrisional, yang ditandai antara lain dengan kondisi tulang lemah. Sumber terbaik vitamin D adalah sinar matahari pagi, ikan salmon, dan tuna. Mam dianjurkan mengonsumsi suplemen vitamin D dengan dosis 10 mikrogram per hari sepanjang kehamilan.

Semua suplemen ibu hamil memang dijual bebas di apotek. Namun, langkah paling bijak adalah meminta rekomendasi dari dokter agar Mam mendapatkan dosis yang tepat, sesuai dengan kondisi kehamilan. Selain mengonsumsi suplemen, pola makan sehat juga dapat membantu menjaga kehamilan Mam. Semoga kehamilan Mam tetap sehat, ya.

Bagikan sekarang




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