Mams (Kehamilan)
Artikel

Hamil dengan Berat Badan Kurang dari Berat Normal

MAR 29, 2021

Hubungan berat badan dengan kehamilan adalah sebuah hal yang agak membingungkan; lebih atau kurang dianggap bisa menghadirkan masalah saat program hamil atau melahirkan

Untuk bisa hamil tidak seluruhnya dipengaruhi berat badan, tetapi lebih karena siklus menstruasi.

Hubungan berat badan dengan kehamilan adalah sebuah hal yang agak membingungkan; lebih atau kurang dianggap bisa menghadirkan masalah saat program hamil atau melahirkan. Mam akan disebut underweight atau kekurangan berat badan jika Indeks Massa Tubuh (body mass index atau BMI) di bawah 18.

Apakah kekurangan berat badan memengaruhi program hamil?
Mam dengan berat badan kurang (underweight) sebetulnya punya kesempatan hamil yang sama dengan ibu dengan berat badan normal. Untuk bisa hamil tidak seluruhnya dipengaruhi berat badan, tetapi lebih karena siklus menstruasi.
Jika berat badan kurang, tapi Mam punya siklus menstruasi normal, berat badan tidak akan berpengaruh terhadap ovulasi. Jika siklus menstruasi tidak teratur, Mam dengan berat badan normal pun bisa sulit untuk hamil.

Siklus menstruasi bisa dibenahi dengan berolahraga dan makan makanan sehat. Jika belum teratur juga, Mam harus menghubungi dokter kandungan untuk memeriksa kemungkinan ada masalah pada rahim.
Berat badan yang sangat kurang juga biasanya memang memengaruhi siklus menstruasi. Jika Indeks Massa Tubuh mencapai 16, kemungkinan dengan program hamil IVF (bayi tabung) pun tidak akan berhasil.

Hamil dengan berat badan rendah
Mam dengan berat badan yang kurang saat hamil biasanya berat lahir bayinya pun akan kurang dan lahir prematur. Namun, menurut riset British Journal of Obstetrics and Gynaecology, kemungkinan komplikasi kehamilan sama saja dengan Mam dengan berat badan normal.

Jadi, kemungkinan pre-eklampsia, kondisi caesarian, pendarahan pasca melahirkan tetap sama

walau Mam berberat badan kurang. Namun, jika berat badan kurang di awal kehamilan, Mam harus menaikkan berat badan selama hamil untuk mengurangi risiko yang mungkin timbul. Mam juga harus benar-benar rutin mengonsumsi asam folat dan zat besi.

Alasan yang mungkin membuat Mam kekurangan berat badan
Menaikkan berat badan akan menjadi tantangan yang berat jika Mam kekurangan berat badan saat hamil. Seorang wanita yang kekurangan berat badan perlu meningkatkan berat sekitar 12,5-18 kg selama kehamilannya.

Mam bisa mengalami kekurangan berat badan karena:

- Sedang mengalami masalah kesehatan seperti hipertiroid.
- Pola makan buruk.

Bagaimana Mam bisa mengatasinya?

- Konsultasikan dengan dokter untuk menemukan penyebab kekurangan berat badan. Dokter akan membuat target berat badan untuk Mam agar tidak lagi kekurangan berat badan.
- Makanlah dengan teratur dan dalam porsi sedikit supaya tidak membuat mual
- Sarapan setiap hari. Tambahkan selai kacang atau keju pada roti untuk asupan lebih banyak protein.
- Alpukat dan kacang-kacangan merupakan lemak sehat. Makan dengan salad untuk membantu menaikkan berat badan.
- Makan dua atau tiga kali snack di antara makanan berat. Yogurt untuk protein dan kalsium, buah kering, atau buah.
- Hindari minum soda! Minum susu atau jus yang tinggi vitamin C atau beta karoten seperti jeruk dan pepaya.
- Selalu makan berat dengan pola makan yang seimbang untuk menaikkan berat badan.
- Kue dan makanan serta minuman manis bisa meningkatkan berat badan dalam waktu singkat. Namun, nutrisi untuk si Kecil dalam kandungan sedikit sekali. Jadi, hindari sebisa mungkin.

Bagikan sekarang



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