

Wajib Tahu! Kenaikan Berat Badan Ideal untuk Ibu Hamil

MAR 30, 2021

Setiap Mam memiliki kisaran penambahan berat badan yang berbeda selama kehamilan. Informasi kehamilan penting bagi Mam karena penambahan berat badan Mam bukan hanya karena berat janin yang dikandung.

Kisaran kenaikan berat badan ideal ibu hamil tergantung pada BMI Mam sebelum hamil (prapregnancy) dan jumlah bayi yang dikandung.

Saat Mam melakukan pemeriksaan kesehatan rutin ke dokter kandungan, Mam bisa bertanya mengenai kisaran penambahan berat badan yang ideal, karena setiap ibu memiliki kisaran yang berbeda. Informasi kehamilan penting bagi Mam adalah bahwa penambahan berat badan ini bukan hanya karena berat janin yang dikandung, tapi juga ‘teman-teman’-nya, seperti:

- Plasenta
- Air ketuban
- Jaringan payudara yang berkembang
- Naiknya volume darah
- Cadangan lemak tubuh untuk melahirkan dan menyusui
- Pembesaran Rahim

Kenaikan Berat Badan Ideal

Kisaran kenaikan berat badan ideal ibu hamil tergantung pada BMI (body mass index) Mam sebelum hamil (prapregnancy) dan jumlah bayi yang dikandung. Cara menghitung BMI adalah sebagai berikut:

Berat badan (kilogram) dibagi dengan tinggi badan pangkat dua (meter).

Contohnya, jika berat Mam sebelum hamil adalah 60 kg dengan tinggi 1,65 m. Maka BMI Mam adalah sebagai berikut:

$$60 : (1,65)^2 = 22$$

Informasi kehamilan yang Mam perlu ketahui adalah bahwa Mam yang memiliki BMI prakehamilan kecil tentunya akan disarankan untuk bertambah berat badan lebih banyak dibandingkan Mam dengan BMI prakehamilan besar. Berikut adalah

kisarannya:

1. Kehamilan tunggal

- BMI di bawah 18,5 kisaran kenaikan BB idealnya: 13 kg - 18 kg
- BMI antara 18,5 - 24,9 kisaran kenaikan BB idealnya: 11 ,5 kg - 16 kg
- BMI antara 25 - 29,9 kisaran kenaikan BB idealnya: 7 kg - 11,5 kg

2. Kehamilan kembar

- BMI di bawah 18,5 kisaran kenaikan BB idealnya: 22,5 kg - 28 kg
- BMI antara 18,5 - 24,9 kisaran kenaikan BB idealnya: 17 kg - 25 kg
- BMI antara 25 - 29,9 kisaran kenaikan BB idealnya: 14 kg - 23 kg
- BMI di atas 30 kisaran kenaikan BB idealnya: 11 kg - 19 kg

Mencapai berat badan ideal ibu hamil tentu penting untuk mendukung kesehatan anak. Berat badan berlebih selama kehamilan dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit dan kondisi, seperti:

- Tekanan darah tinggi
- Diabetes gestasional
- Bayi besar (makrosomia)
- Kemungkinan persalinan dengan bedah Caesar

Namun demikian, cobalah untuk tidak terlalu memikirkan cara untuk mengurangi berat badan ketika hamil, ya Mam. Diet yang tidak sesuai dapat membuat Mam sakit karena kekurangan kalori. Jangan lupa untuk mengetahui berbagai tip menuju kehamilan sehat. Selain itu, mintalah dokter kandungan Mam untuk memberikan informasi kehamilan yang Mam butuhkan.

Bagikan sekarang