Mams (Kehamilan)
Artikel

Vitamin Ibu Hamil yang Bisa Perkuat Janin

APR 14, 2021

Untuk memastikan kebutuhan nutrisi bayi yang sedang Mam kandung tercukupi, Mam sangat disarankan mengikuti pola makan yang sehat, beragam and berimbang.

Mam mungkin juga perlu mempertimbangkan perlunya mengkonsumsi supplement vitamin tambahan yang dapat menunjang kesiapan Mam untuk mengandung

Untuk memastikan kebutuhan nutrisi si kecil yang sedang Mam kandung tercukupi, Mam sangat disarankan mengikuti pola makan yang sehat, beragam and berimbang.

Selain mengikuti pola makan yang sehat, Mam mungkin juga perlu mempertimbangkan perlunya mengkonsumsi supplement vitamin tambahan yang dapat menunjang kesiapan Mam untuk mengandung.

Vitamin dan mineral yang perlu diperhatikan adalah:

1. Asam Folat & Vitamin B6

Asam folat, atau vitamin B9, berperan penting untuk mencegah terjadinya spina bifida atau cacat pada tulang belakang bayi (membran tulang belakang tidak menutup sempurna)1,2. Mengacu pada Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk masyarakat Indonesia, semua wanita yang berusia 10 tahun ke atas membutuhkan 400 mikrogram asam folat setiap hari3. Kebutuhan akan bertambah menjadi 600 mikrogram dalam masa kehamilan dan 500 mikrogram selama menyusui.
Sementara itu Vitamin B6 berperan dalam pembentukan sel-sel saraf pada janin dan juga dapat mengurangi mual atau morning sickness4. Wanita yang berusia 10 tahun ke atas disarankan mengkonsumsi 1,2 mg vitamin B6 setiap hari. Sementara ibu hamil sebaiknya mengkonsumsi 1,6 mg dan 1,7 mg untuk ibu menyusui.

Karena pembentukan tulang belakang dan morning sickness terjadi pada trimester pertama, saat di mana Mam biasanya belum menyadari kehamilan, maka calon Mam yang sudah siap untuk hamil disarankan untuk mengkonsumsi suplemen asam folat, vitamin ibu hamil B6 atau B complex setiap hari.

2. Seng / Zinc

Mineral seng (zinc) adalah salah satu jenis vitamin ibu hamil dan nutrien yang paling banyak diteliti hubungannya dengan fertilitas. Pada wanita, seng berfungsi untuk membantu ovulasi, sehingga meningkatkan fertilitas. Wanita dewasa membutuhkan 10 mg seng setiap hari. Kebutuhan akan meningkat hingga 20 mg/hari untuk ibu hamil. Selain dari suplemen, Mam juga dapat mengkonsumsi makanan yang tinggi seng seperti kepiting, udang, produk susu, produk kacang basah (kacang merah, hitam, Arab) maupun produk gandum utuh (wholegrains).

Baca Juga: 5 Tips Memperkuat Daya Tahan Tubuh saat Hamil

3. Selenium

Selenium adalah antioksidan yang berupa mineral. Selenium adalah salah satu jenis vitamin ibu hamil yang dapat mencegah kerusakan kromosom yang bisa menyebabkan kelainan pada janin atau keguguran. Untuk para calon Mam, selenium dibutuhkan untuk fungsi kelenjar tiroid yang maksimal.

Wanita dewasa membutuhkan 30 mikrogram selenium sehari, sementara ibu hamil membutuhkan 35 mikrogram. Sumber makanan yang tinggi selenium adalah jamur, tahu, kacang-kacangan, telur, ikan, seafood dan biji-bijian.

4. Omega 3

Omega 3 adalah jenis asam lemak esensial yang tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh. Oleh karenanya, penting bagi Mam untuk mendapatkannya dari makanan maupun suplemen dan vitamin ibu hamil dengan kandungan Omega 3.

Sebelum kehamilan, Omega 3 berguna untuk meningkatkan kualitas embrio pada proses In Vitro Fertilisation (IVF)5. Selama kehamilan, Omega 3 berperan dalam pembentukan sel-sel otak bayi.

Omega 3 banyak terdapat dalam produk laut seperti ikan dan seafood. Sementara sumber nabati dapat ditemukan dari rumput laut (algae) dan biji-bijian seperti biji bunga matahari dan flaxseeds.

5. Antioksidan

Antioksidan seperti vitamin C dan vitamin ibu hamil yang mengandung vit E berperan penting dalam menjaga integritas penurunan DNA dari orang tua ke anak. Dengan mengkonsumsi cukup antioksidan, Mam dapat mengurangi resiko kerusakan DNA yang dapat terjadi saat pembelahan sel. Selain Vitamin C dan E yang dapat ditemukan dalam bentuk suplemen, Mam juga dapat mengkonsumsi sayur dan buah-buahan segar yang berwarna cerah yang

mengandung banyak polifenol

Bagikan sekarang



