

# Bunda, Ini yang Perlu Diperhatikan saat Hamil dengan Berat Badan Berlebih

JUN 24, 2021

Obesitas atau kelebihan berat badan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesuburan. Pada wanita, obesitas bisa menghambat program hamil dan proses ovulasi sehingga jadi sulit hamil.

*Kehamilan dengan berat badan berlebih juga akan meningkatkan banyak risiko*

Obesitas atau kelebihan berat badan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesuburan. Pada wanita, obesitas bisa menghambat program hamil dan proses ovulasi sehingga jadi sulit hamil. Seseorang dikatakan obesitas atau memiliki berat badan berlebih jika indeks masa tubuh lebih dari 25.

Jika sudah hamil, kehamilan dengan berat badan berlebih juga akan meningkatkan banyak risiko. Berikut risiko yang bisa terjadi pada ibu obesitas.

## Keguguran

Keguguran bisa terjadi spontan dan tidak diketahui penyebabnya. Perempuan hamil dengan obesitas memiliki risiko keguguran dua kali lebih besar dari perempuan dengan berat badan normal.

## Pre-eklamsia

Risiko pre-eklamsia atau tekanan darah tinggi saat hamil juga lebih tinggi pada perempuan obesitas. Pre-eklamsia sangat berbahaya karena bisa membahayakan nyawa ibu serta bayi lahir prematur.

# Obesitas

Perempuan obesitas juga punya risiko diabetes lebih tinggi saat hamil karena resistensi pada insulin. Obesitas juga bisa “menurun” pada anak. Di masa depan, anak dengan ibu obesitas punya risiko lebih tinggi pada obesitas juga dan serangan jantung.

## Pertumbuhan janin dan metode melahirkan

Pertumbuhan janin bisa turut terganggu dan melahirkan pun rata-rata sulit dengan metode vaginal sehingga harus melalui operasi caesarian. Pendarahan pasca melahirkan juga lebih sering terjadi pada ibu obesitas.

Jika hamil dengan berat badan normal, Mam butuh menaikkan berat sekitar 11,5-16 kg selama kehamilan untuk menjaga agar janin tetap terpenuhi kebutuhan nutrisinya. Namun, jika berat badan Mam sudah berlebih, kenaikan berat badan sekitar 7-11,5 kg masih terhitung aman.

Maka yang terbaik adalah menjaga berat badan di kondisi normal sejak sebelum program hamil, saat hamil, dan setelah melahirkan.

Baca Juga: Aktivitas yang Wajib Dihindari di Awal Kehamilan

## Bagaimana cara mengatasi kondisi ini?

Memiliki berat badan berlebih sebelum hamil adalah masalah utamanya. Karena itu, Mam harus berusaha mendapatkan berat badan ideal. Konsultasikan dengan dokter apakah berat badan Mam masih aman untuk program hamil. Tanyakan pula kemungkinan bayi menjadi berat berlebih saat dalam kandungan karena hal tersebut wajar terjadi bagi wanita obesitas.

Ingat untuk selalu rutin cek berat badan janin setiap bulan karena kenaikan berat badan Mam, tidak selalu sebanding dengan kenaikan berat janin. Makan sehat, olahraga teratur, dan memantau berat badan harus terus dilakukan. Jika mual dan muntah terus-menerus, pastikan cairan tubuh tetap terjaga dan makanlah makanan bernutrisi dengan porsi kecil, tapi sering.

Kurangi gula dan perbanyak camilan sayur dan buah. Roti dan pasta gandum serta makanan berserat tinggi bisa membantu menjaga berat badan dan membuat si Kecil tetap terpenuhi nutrisinya. Jika indeks masa tubuh lebih dari 30, Mam butuh 5 gram asam folat dan 10 mcg vitamin D sebagai suplemen tambahan. Dosis ini lebih tinggi dibanding dengan hamil tanpa obesitas.

Olahraga teratur juga membuat tubuh lebih fit saat hamil. Hanya saja jangan lakukan

berlebihan, terutama jika Mam tidak terbiasa berolahraga saat sebelum hamil. Berjalan atau berenang bisa jadi solusi. Tambah durasi perlahan-lahan dan minum banyak air saat sedang dan usai berolahraga.

Jangan lupa selalu berpikir positif terhadap kehamilan karena meski berisiko tinggi, tidak semua perempuan obesitas hamil mengalami risiko yang disebutkan.

Bagikan sekarang