

# Nutrisi untuk Persiapan Kehamilan agar Tetap Sehat dan Aktif

JUL 5, 2021

Saat merencanakan kehamilan, sudah seharusnya Mam mulai menerapkan gaya hidup sehat. Ini termasuk dalam memilih makanan persiapan kehamilan yang aman dan bernutrisi

*Untuk sebuah kehamilan yang sehat, Mam harus mengkonsumsi makanan yang memiliki kecukupan zat nutrisi penting. Selamat merencanakan kehamilan yang sehat, Mam!*

Saat merencanakan dan persiapan kehamilan, sudah seharusnya Mam mulai menerapkan gaya hidup sehat. Ini termasuk dalam memilih makanan persiapan kehamilan yang aman dan bernutrisi. Modal utama dalam merencanakan kehamilan adalah pemberian nutrisi cukup bagi calon ibu hamil. Pemberian nutrisi yang tepat untuk Mam akan membuat kehamilan dan tumbuh kembang si Kecil berjalan baik dalam kandungan. Kehamilan yang sehat dimulai dari diet yang sehat.

Kenapa sih, memperhatikan makanan persiapan kehamilan begitu penting? Dalam sebuah kehamilan, minggu pertama akan terjadi pertumbuhan organ vital pada bayi. Mam harus dapat mendukung pemenuhan nutrisi saat fase tersebut. Bayangkan kalau Mam mengonsumsi makanan sembarangan. Kan, kasihan si Kecil dalam kandungan kalau nutrisinya kurang.

Sebenarnya, apa saja makanan dan nutrisi penting yang harus Mam konsumsi? Berikut makanan persiapan kehamilan yang penting dan aman untuk Mam konsumsi.

## Minum Vitamin dan zat bernutrisi lain sesuai dosis

Cara terbaik bagi Mam untuk mendapatkan ekstra nutrisi adalah mengonsumsi berbagai makanan sehat setiap hari. Suplemen mineral dan vitamin selama hamil sangat direkomendasikan. Ini karena Mam membutuhkan asam folat dan zat besi

ekstra selama masa kehamilan. Mam cukup makan dengan porsi secukupnya. Namun, pastikan Mam mengonsumsi variasi asupan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak.

Saat hamil Mam membutuhkan vitamin A, vitamin B12, vitamin C, vitamin D, dan vitamin K. Selain itu, Mam perlu asupan dengan kandungan mineral (Kalsium, Kromium, Tembaga, Flouride, Yodium, Besi, Magnesium, Mangan, Molibdenum, Selenium, Seng dan Fosfor), Asam Lemak (ALA-alpha linoleic acid, ARA -asam arakidonat dan DHA-asam docosahexaenoic), Karbohidrat, dan Protein.

## **Konsumsi Ikan dan kerang-kerangan**

Beberapa jenis ikan tertentu yang masa hidupnya cukup panjang biasanya mengandung merkuri tinggi. Ini sangat berbahaya bagi perkembangan si Kecil dalam kandungan. Mam sebaiknya menghindari makan ikan hiu, ikan todak, king mackerel, dan tilefish.

Beberapa ikan kecil dengan kadar merkuri rendah aman untuk Mam konsumsi saat hamil; contohnya udang, tuna kecil kalengan, salmon, ikan pollack, dan lele. Meski begitu, Mam sebaiknya tidak memakan ikan lebih dari dua kali seminggu.

**Baca Juga:** Bolehkah Ibu Hamil Menggunakan Pakaian Ketat?

## **Mengurangi minuman berkafein (kopi, teh, soda, dll)**

Mengonsumsi kafein berlebih akan menyebabkan gangguan tidur, mual, pusing, dan meningkatkan urinasi—yang bisa menyebabkan dehidrasi. Jadi, saat persiapan kehamilan lebih baik dikurangi porsinya.

Cobalah beralih untuk lebih sering minum air putih, susu rendah lemak dan 100% jus buah setiap hari 8-12 gelas sehari.

## **Hindari Alkohol (bir, anggur, dan spirit)**

Saat persiapan kehamilan, Moms harus tahu bahwa apa pun yang dimakan dan diminum Mam akan diserap oleh si Kecil dalam kandungan. Meminum alkohol dalam jumlah berapa pun dan kapan pun selama masa kehamilan akan meningkatkan risiko keguguran, lahir prematur, keterbelakangan mental, sindrom alkohol janin, dan catat lahir lainnya. Tidak ada jumlah alkohol tertentu yang terbukti aman bagi janin. Karena itu, sangat bijak jika Mam tidak mengonsumsi alkohol selama kehamilan hingga si Kecil lahir.

Sekarang Mam sudah tahu makanan perisapan kehamilan yang penting untuk dikonsumsi ketika Mam dan Pap mulai merencanakan kehadiran si Kecil. Untuk sebuah kehamilan yang sehat, Mam harus mengonsumsi makanan yang memiliki kecukupan zat nutrisi penting. Selamat merencanakan kehamilan yang sehat, Mam!

Bagikan sekarang