Kegiatan Ibu Hamil untuk menghindari Mual Muntah

1. Saat banqun tidur, bengun dengan perlahan hindari bangun secara langsung agar tidak menimbulkan rasa mual.
2. Jadwalkan waktu untuk tidur siang sebagai cara untuk mengembalikan tingkat energi dan menghilangkan kelelahan.
3. Tidur malam diusahakan lebih cepat untuk kembali menyimpan tenaga untuk esok hart.
4. Untuk ibu humil yang mengalami mual muntah diusahakan tidak banyak bergerak secara berlehihan karena dapat menyebabkan modah lelah

Vitamin yang dianjurkan untuk mengatasi mual dan muntah adalah Vitamin B6. Vitamin B6 dapat menurunkan gejala mual dan muntah pada ibu hamil. Vitamin diberikan dalam bentuk suplemen yang dimimun sebenyak 50mg/hari dengan petunjuk dokter. Selain dalam bentuk suplemen, vitamin B6 juga dapat ditemukan di dalam bahan makanan seperti :

1.  Sayuran (Kentang, Wortel, Ubi Jalar).
2.  Buah-buahan (Pisang, Alpukat).
3.  Hewani (Hati, Daging Sapi, Daging Ayam, Ikan).
4.  Kacang-kacangan.

Contoh Menu

PAGI		Roti panggang Selai
	Pukul 10.00	Air jeruk Gula pasir
SIANG		Roti panggang Selai Apel
	Pukul 16.00	Air jeruk Gula pasir
	Pukul 16.00	Pepaya
MALAM		Roti panggang Selai Pisang
	Pukul 20.00	Air jeruk Gula pasir

"Bayi adalah titipan Tuhan yang ibu bawa selama 9 bulan in dalam perutnya, 3 tahun di dalam dekapannya, selamanya di dalam hatinya"



More Information? Follow us at:
WA : 085364238118
Instagram : rumkit.reksodiwiryo

GIZI Pada IBU HAMIL dengan MUAL MUNTAH (HIPEREMESIS GRAVIDARUM)



RUMKIT TK III DR. REKSODIWIRYO PADANG
JL. DR. WAHIDIN NO.1, GANTING PARAK GADANG, KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG, SUMATERA BARAT

Apa itu Mual Muntah pada Ibu Hamil ?

Mual dan muntah dapat dialami oleh 50-80% ibu hamil. Mual dan muntah pada ibu hamil normal terjadi di awal minggu ke empat kehamilan kemudian meningian kejadiannya antara minggu kelima dan sepuluh komudian menurun pada minggu ke-20. Biasanya mual dan muntah terjadi di pagi hari.

Penyebab Mual Muntah pada Ibu Hamil

1. Peningkatan hormone kehamilan (hCG, progesterone, dan estradiol) yang diperberat oleh stress yang biasanya dialami eleh ibu hamil. Progesteron dapat menghambat pergerakan nsus sehingga terjadi mual dan muntah.
2. Sebagai cara alami rubuh untuk mecegah penyerapan bahan yang berbahaya untuk janin pada asat periode awal kehamilan.
3. Meningkatnya senahialtas indera penciuman saat kehamilan dapat memian mual dan muntah.



Tujuan Diet Mual Muntah / Hiperemesis

1. Menganti persediaan glikogen (karhohidrat yang tersimpan dalam jaringan tubuh dan seidasia (terlalu hanyak asam dalam carian tubuh)

2. Secara bertahap memberikan makanan berenergi dan sat gizi yang cukup



Syarat Diet

1. Energi diberikan secara bertahap disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan pasien
2. Protein diberikan hingu 10-15 % dari total energi
3. Lemak diberikan rendah < 10 % dari kebutuhan energi
4. Karbohidrat diberikan tungu yattu 75-80% dari kebutuhan energi total
5. Makanan diberikan dalam bentuk kering, cairan 7-10 gelas perhari.
6. Makanan diberikan mudah dicerna dan tidak merangsang.
7. Porsi kecil dan sering.
8. Bila makanan pagi dan siang sulit diterima optimalkan makanan malam.

6 Langkah Makan tanpa Mual Muntah

1. Sebelum banghit dari tempat tidur, makanlah sedikit roti baker atau biscuit (boleh diolesi dengan seiai, tetapi jangan menggunakan margarin dan mentega karena akan menambah rasa mual dan muntah).
2. Ketika bangun, bangunlah secara perlahan 5-6 menit (jangan bangun mendadak). Beberapa saat kemudian, makanlah lebih banyak roti panggang atau biscuri.
3. Dalam waktu sehuri, untuk mengurangi rasa ingin muntah, makanlah sedikit - sedikit tetapi sering.
4. Hindari bahan makanan yang memliki bau dan tekstur yang dapat memicu mual dan muntah yaitu makauan berkuah.
5. Sebaiknya tidak langsung tidur setelah selesai makan barena dapat menambah rasa mual dan muntah
6. Sebaiknya makanan disajikan hambar untuk mengurangi rasa mual.

Makanan yang dianjurkan pada Ibu Hamil Mual Muntah

1. Makanan dan minuman yang memiliki rasa kecut seperti Ari jeruk, minuman mengandung karbonat juga dapat mengurangi rasa mual.
2. Bila terasa haus dan ingin muntak, cobalah mengulum potongan es.
3. Minum air secering mangkin diantara dan waktu makan. Dihindari minum air selagi makan, air mulai diminum 30 menit sebehun makan dan 30 menit sesudah makan.
4. Makanan tinggi karbohidrat dan protein dapat menurunkan rasa mual dan muntah seperti reti, biskuit, kacang, kacangan, dan susu.
5. Jahe biasanya diberikan dalam bentuk minuman seduh, bubuk, kapsul, atau dikonsumsi secara segar. Pemberiannya untuk tbu hamil sebesar 0.5-2 gram/hari dalam bentuk kapsul. Atau dengan menambahkan 2.S gram jaha segar (sekitar 1 ruas jari) diseduh dengan air panas.



Makanan yang dibatasi dan dihindari pada Ibu Hamil Mual dan Muntah



1. Makanan berminyak dan digoreng seperti mentega, mergarta, minyak, daging babi, saus salad, kue kering, kue tart, dan kuah daging karena dapat menimbulkan rasa mual.
2. Bumbu yang tajam seperti bawang merah dan bawang putih, merica, saba, serta bumbu - bumbu leinnya.
3. Makanan yang menbubulkan pas seperti ketimun, brokoli, kul, bawang, labak, kacang kering sebaiknya tidak disantap untuk menghindari timbulnya rasa.
4. Jangan minum atau makan sup pada waktu makan (dianjurkan makan makanan yang kering dan tidak berkuah).