Apa itu Gizi Pada Ibu Hamil?

Makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yang berfungsi sebagai tenaga dan menghasilkan anceri, menyediakan materi yang di butuhkan oleh tubuh untuk menjalankan proses - proses metabolisme di dalum lubuh.



Kenapa Gizi Penting Pada Ibu Hamil?



Masa hamil adalah masa penting untuk pertumbuhan optimal janin dan persiapan persalinan. Oleh karena penambahan zat-zat gisi berguna untuk : kesehatan ibu hamil, pertumbuhan janin, saat persalinan, persiapan menyusui dan tumbuh kembang bayi.

Apa saja Manfaat Gizi Pada Ibu Hamil ?

1. Menjaga kesahatan dan memenuhi keburakan gizi ibu hamil
2. Pertumbuhan dan perkembangan janin, dan plasenta, kekurangan aat gizi tertentu yang diperlukan asat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidaksempurna.
3. Energi tambahan selama trimester II diperlukan untuk pemekaran jaringan ibu seperti penambahan volume derah, pertumbuhan uterus, dan payudara.
4. Kelancaranpersalinan
5. Mempersiapkan produksiASI

1. TBC medikati
   Mengianakan pilia :
   1. Medikatkan TBC
   2. Mengiatan busan TBC
   3. Mengamkan rkuda AT dan plamban vitamin
2. Medikati TBC
   1. Menuunakan kehamillan
   2. Mengunsukat bada ibu hamil
3. Medikatkan TBC
   1. Brotein
   2. Senega
   3. Tenup
4. Medikatikan TBC
   1. Menumpumbut fiamul hamil
   2. Mengukaman renting
   3. Menjuakan sebans proteatsi tempo
5. Sumberr Tenaga
   1. Kanola
   2. Kacang
   5. Fruit







Menu

1. Palas mmjuah
2. Tehan laki
3. Secas furanya
4. Kontrokibatura
5. Keman dan kasas

2. Kelak kanola
3. Maba dan rana
4. Pasts dan ampak
5. Togurt wal

Trimester	Hami
Trimester 1	1 - 16
Trimester 2	6 - 20
Trimester 3	16 - 22
Trimester 4	20 - 24
Trimester 5	5 - 50



Terakreditasi PARIPURNA

BLU

Gizi Pada Ibu Hamil

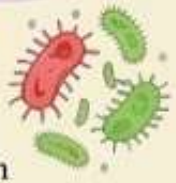


RUMKIT TK III DR. REKSODIWIRYO PADANG
JL. DR. WAHIDIN NO.1, GANTING PARAK GADANG, KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG, SUMATERA BARAT

Pemberian Makanan Pada Ibu Hamil

Makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yang berfungsi sebagal tenaga dan menghasilkan enceri, menyediakan materi yang di butuhkan oleh tubuh untuk menjalankan proces - proses metabolisme di dalum lubuh.

Kenapa Gizi Penting Pada Ibu Hamil ?



Masa hamil adalah masa penting untuk pertumbuhan optimal janin dan persiapan persalinan. Oleh karena penambahan zat-zat gisi berguna untuk : kesehatan ibu hamil, pertumbuhan janin, saat persalinan, persiapan menyusui dan tumbuh kembang bayi.

Apa saja Manfaat Gizi Poda Ibu Hamil ?

1. Menjaga kesahatan dan memenuhi keburakan gizi ibu hamil
2. Pertumbuhan dan perkembangan janin, dan plasenta, kekurangan aat gizi tertentu yang diperlukan asat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidaksempurna.
3. Energi tambahan selama trimester II diperlukan untuk pemekaran jaringan ibu seperti penambahan volume derah, pertumbuhan uteru dan payudara.
4. Kelancaranpersalinan
5. Mempersiapkan produksiASI



Dampak Kekurangan Gizi

1. **Sumber karbohidrat/Sumber Energi**
   Sumber utama untuk pertumbuhan dan perkembangan jauin selama dalam kandungan. Karbohidrat kompleks : roti, serealia, nasi, dan pasta.
   Selain mengandang vitamin dan mineral, karbohidrat kompleks juga meningkatkan asupan serat yang diajurkan selama hamil untuk mencegah terjadinya sembelit.
   Kebutuhan karbohidrat 50-60% total energi.



2. **Sumber protein / ect pembangun,**
   Kebutuhan protein bagi ibu hamil sekitar 30 gram artinya - wanita hamil butuh protein 17 gram bertungsi untuk membentuk jaringan baru,
   zat pembangan, penganti sel-sel yang rusak dan merupakan bagian penting di dalam plasma sel, protein juga tersedia sebagai cadangan makanan.
   Contoh : ayam, ikan, deging, talur, hati, keju, susu, kacang- kacangan, talui, tempo).

3. **Lember Tenaga / lemak,**
   merupakan sumber tenaga yang vital dan untuk pertumbuhan jaringan plasenta. Poda kehamilan yang normal, kedar lemak dalam aliran darah akan meningkat pada akhir trimester III. Tubuh wanita kamil juga menyimpan lemak yang akan mendukung persiapannya untuk menyusui setelah bayi lahir.
   a) sumber lemak jenuh tunggat : minyak zaitun, kanola, kacang

Gizi Pada Ibu Hamil

3. **Contoh Menu**
   Ibu hamil membutuhkan lebih banyak vitamin dan mineral di banding sebelum hamil, untuk membantu proses metabolisme energi.



   a) Kebutuhan vitamin A B Kompleks, C dan D
   b) ZatSeng
      Ibu hamil yang memiliki kadar zat seng rendah beresiko melahirkan premutur. Sumber zat seng pada kacang - kacangan gandum utuh.
   c) Zat Best
      Untuk memproduksi HB, selama kehamilan. Volume darah bertambah untuk menampunt perubahan pada tubuh ibu hamil dan pasokan darah bayi. Sumber zat besi pada daging sayuran hijau, buah dan serealia.
      Asam Polat
      Asam falsiim, sayuraman, hast buahan, kecap, deging, unggas, dan susu.









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