



# Gizi Ibu Hamil

[www.sammarie.com](http://www.sammarie.com)



*SamMarie*®

SamMarie Healthcare Group

Masa hamil adalah masa penting untuk pertumbuhan optimal janin dan persiapan persalinan. Penambahan zat-zat gizi berguna untuk:

- Kesehatan ibu hamil.
- Pertumbuhan janin.
- Saat persalinan.
- Persiapan menyusui.
- Tumbuh kembang bayi.



## Syarat Pengaturan Makanan

	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
Trimester I	+180 dari kebutuhan sebelum hamil	+20 dari kebutuhan sebelum hamil	+6 dari kebutuhan sebelum hamil	+25 dari kebutuhan sebelum hamil
Trimester II	+300 dari kebutuhan sebelum hamil	+20 dari kebutuhan sebelum hamil	+10 dari kebutuhan sebelum hamil	+40 dari kebutuhan sebelum hamil
Trimester III	+300 dari kebutuhan sebelum hamil	+20 dari kebutuhan sebelum hamil	+10 dari kebutuhan sebelum hamil	+40 dari kebutuhan sebelum hamil

Kebutuhan vitamin dan mineral sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Untuk memenuhi kebutuhan zat besi ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

# Bahan Makanan dan Makanan yang Dianjurkan

Karbohidrat	Beras, kentang, bihun, mie, makaroni, tepung-tepungan, dll.	Nasi, roti, biskuit manis, biskuit tawar, dll.
Protein	Ikan, daging, ayam, susu, hati, kacang-kacangan, dll.	Tempe, tahu keju, dll.
Vitamin dan Mineral	Sayur dan buah berwarna yang segar	

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Makan lebih banyak dari sebelum hamil agar penambahan berat badan sesuai dengan umur kehamilan
- Bagi ibu yang terlalu gemuk, kurangi porsi makanan sumber energi dari lemak dan karbohidrat.
- Bila ibu terlalu kurus, tambahkan porsi makanan sumber energi dan protein.
- Usahakan konsumsi makanan dengan porsi kecil tapi sering.
- Untuk menghindari penimbunan cairan/edema, perhatikan penggunaan garam dalam makanan.



# Pengaturan Makanan Sehari

Bahan makanan	Trimester I	Trimester II & III
Nasi/penukar	3¼ gelas	3½ gelas
Daging/penukar	2½ potong	2½ potong
Tempe/penukar	5 potong	5 potong
Sayuran	3 gelas	3 gelas
Buah	2 potong	2 potong
Minyak	2 sdm	2 sdm
Kacang hijau	2½ sdm	2½ sdm
Susu	2½ sdm	2½ sdm
Tepung sari kedelai	-	4 sdm
Gula	1 sdm	1 sdm
Nilai gizi	Energi: 2095,8 kal	Energi: 2164,5 kal
	Protein: 79,5 gram	Protein: 82,5 gram
	Lemak: 57 gram	Lemak: 65 gram
	Karbohidrat: 273,8 gram	Karbohidrat: 275 gram
	Vitamin C: 70 mg	Vitamin C: 70 mg
	Zat Besi: 31 mg	Zat Besi: 31 mg

## SPESIALIS GIZI KLINIK & AKUPUNKTUR

No.	Nama Dokter	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu
1	dr. Shanty Iswara, MS, Sp.GK			15 - 17		15 - 17	

Jl. Wijaya No. 45 Petogogan, Kebayoran Baru  
 Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12170, Indonesia  
 Telp. (6221) 721 1305 (*Hunting*), Faks. (6221) 720 5396  
 e-mail: sammarie@centrin.net.id  
[www.sammariewijaya-hospital.com](http://www.sammariewijaya-hospital.com)



Facebook: SamMarie Wijaya  
 Twitter: @SamMarieWijaya  
 Instagram: sammarie\_wjy

Jl. Basuki Rachmat No. 31 Pondok Bambu, Duren Sawit  
 Jakarta Timur, DKI Jakarta 13430, Indonesia  
 Telp. (6221) 8661 3145 (*Hunting*), Faks. (6221) 8661 3147  
 e-mail: contact.sambasra@gmail.com  
[www.sammariebasra-hospital.com](http://www.sammariebasra-hospital.com)



Facebook: RSIA SamMarie Basra  
 Twitter: @SamMarie\_Basra  
 Instagram: sammarie\_basra