



MAKANAN SEHAT IBU HAMIL



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG
2021**



CONTOH MENU SEHARI

PAGI	SIANG	MALAM
Nasi Tim/ Bubur/ Nasi	Nasi /Tim/Bubur/ Nasi	Nasi / Tim / Bubur / Nasi
Semur bola-bola daging giling . Tahu Isi (Wortel, Tahu, bayam) .	Sop baso ikan + wortel + buncis Terik tempe Jeruk	Opor Telur Perkedel tahu + Sayuran Tumis Kacang Panjang Pisang
Jam 10.00	Jam 16.00	Jam 21.00
Selingan Bubur Kc.Hijau	Selingan : Puding Buah	Selingan : Susu

**Untuk Memvariasikan Makanan, gunakan
brosur Bahan Makanan Penukar.**

Semoga Lekas Sembuh

Nama : TB : Cm

Umur : BB : Kg

IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal Lemak : gram

Protein : gram KH : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi jam 06.00— 08.00

..... Berat (gr) URT

Nasi/Pengganti :

Hewani/Nabati :

Sayuran :

Minyak :

Gula Pasir :

Selingan jam 10.00 :

Siang Jam 12.00—13.00

Nasi/Pengganti :

Hewani :

Nabati :

Sayuran :

Buah :

Minyak :

Selingan Jam 16.00 :

Malam Jam 18.00—19.00

Nasi / pengganti :

Hewani :

Nabati :

Sayuran :

Buah :

Minyak :

Selingan Jam 21.00 :

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 dan tumbuh kembang bayi .



Syarat Pengaturan Makanan :

1. Energi pada Trimester I ditambah 180 kkal dari kebutuhan sebelum Hamil , Trimester II dan III ditambah 300 kkal dari kebutuhan sebelum hamil .
2. Protein 10—15 % dari total energi , atau sesuai kecukupan protein ibu sebelum hamil ditambah 17 g/hari selama kehamilan
3. Lemak 20 –25 % dari Total Energi .
4. Karbohidrat 50—60 % / hari dari total energi .
5. Vitamin dan Mineral Sesuai AKG

Untuk Memenuhi kebutuhan Zat besi ibu Hamil dianjurkan Mengonsumsi tablet Tambah darah setiap hari , minimal 90 tablet selama Kehamilan .

PENGATURAN MAKANAN SEHARI

- ♦ Sumber Karbohidrat : beras, kentang, bihun, mie, roti, makaroni, Krackers, dll.
- ♦ Sumber Protein : ayam, ikan, daging, telur, hati, keju, susu, kacang-kacangan , tahu, tempe.
- ♦ Sumber 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 dan minuman agar tidak berlebihan .

Bahan makanan dan makanan yang dianjurkan untuk Ibu hamil

Bahan Makanan	Trimester I	Trimester II—III
Nasi/Penukar	3 1/2 gelas	3 1/2 gelas
Daging/Penukar	2 1/2 potong	2 1/2 Potong
Tempe / Penukar	5 potong	5 potong
Sayur	3 gelas	3 gelas
Buah	2 Potong	2 potong
Minyak	2 sdm	2 sdm
Kacang Hijau	2 1/2 sdm	2 1/2 sdm
Susu	2 1/2 sdm	2 1/2 sdm
Tepung saridele	-	4 sdm
Gula	1 sdm	1 sdm

Nilai Gizi	Energi : 2095,8 K	Energi : 2164,5 K
	Protei : 79,5 gram	Protein : 82,5 gr
	Lemak : 57 gram	Lemak : 65 gram
	KH : 273,8 gram	KH : 275 gram
	Vit C : 70 mg	Vit C : 70 mg
	Zat besi : 31 mg	Zat besi : 31 mg