

KEBUTUHAN ZAT BESI (FE) DI MASA KEHAMILAN

Vitamin prenatal biasanya mengandung zat besi. Mengonsumsi vitamin prenatal yang mengandung zat besi dapat membantu mencegah dan mengobati anemia defisiensi besi selama kehamilan. Dokter mungkin akan merekomendasikan suplemen zat besi terpisah. Selama kehamilan, ibu membutuhkan 27 miligram zat besi sehari.

Nutrisi yang baik juga dapat mencegah anemia defisiensi besi selama kehamilan. Sumber zat besi dari makanan termasuk daging merah tanpa lemak, unggas, dan ikan. Pilihan lain termasuk sereal sarapan yang diperkaya zat besi, jus plum, kacang kering, dan kacang polong.



PENCEGAHAN

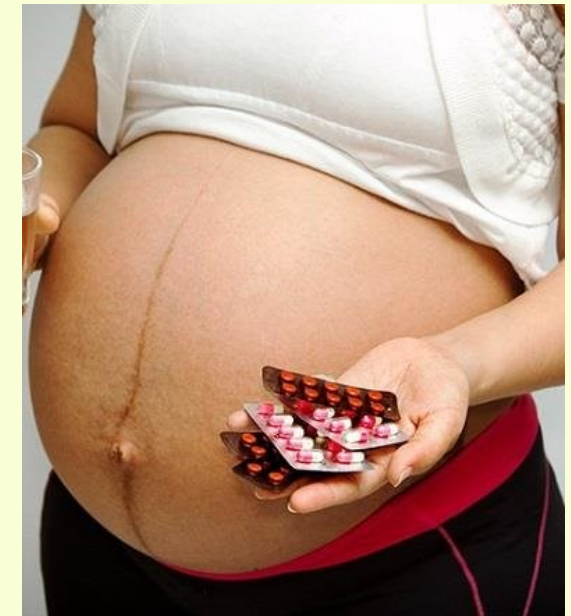
- ♦ Mengonsumsi makanan tinggi zat besi. Ibu juga perlu ingat bahwa zat besi dari produk hewani, seperti daging, paling mudah diserap. Sumber lain yaitu daging unggas, kacang polong, sereal, dan pasta
- ♦ Mengonsumsi suplemen zat besi dari dokter. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati dan suplemen, pasangkan dengan makanan atau minuman yang tinggi vitamin C, seperti jus jeruk, jus tomat, atau stroberi. Jika Ibu mengonsumsi suplemen zat besi dengan jus jeruk, hindari jenis yang diperkaya kalsium. Meskipun kalsium merupakan nutrisi penting selama kehamilan, kalsium dapat menurunkan penyerapan zat besi.



SEMOGA BERMANFAAT



KEBUTUHAN ZAT BESI (FE) PADA IBU HAMIL



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

JAGA KESEHATAN IBU HAMIL UNTUK WUJUDKAN GENARASI UNGGUL



Tablet zat besi (Fe) merupakan tablet mineral yang diperlukan oleh tubuh untuk pembentukan sel darah merah atau hemoglobin. Unsur Fe merupakan unsur paling penting untuk pembentukan sel darah merah. Jika manusia kekurangan zat besi pada menu makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dapat menyebabkan gangguan anemia gizi (kurang darah). Zat besi (Fe) berperan sebagai sebuah komponen yang membentuk *mioglobin*, yakni protein yang mendistribusikan oksigen menuju otot, membentuk enzim, dan kolagen. Selain itu, zat besi juga berperan bagi ketahanan tubuh.

Zat besi (Fe) sangat dibutuhkan oleh wanita hamil.

Gejala kekurangan zat Besi (FE) pada ibu Hamil

Beberapa gejala kekurangan zat besi pada ibu hamil, antara lain:

- Kelelahan.
- Badan terasa lemah.
- Kulit pucat atau kekuningan.
- Detak jantung tidak teratur.
- Sesak napas.
- Pusing.
- Nyeri dada.
- Tangan dan kaki terasa dingin.
- Sakit kepala.



Dampak kekurangan Zat Besi (FE)

Anemia berat seperti anemia zat besi selama kehamilan dapat meningkatkan risiko. Mulai dari kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan rendah, dan depresi pasca persalinan. Kondisi ini juga bisa meningkatkan risiko kematian bayi sebelum atau sesudah lahir.

Faktor risiko

- Memiliki dua kehamilan dengan jarak yang berdekatan.
- Sedang hamil lebih dari satu bayi.
- Sering muntah karena mual di pagi hari.
- Tidak mengonsumsi cukup zat besi.
- Memiliki aliran menstruasi yang deras sebelum kehamilan.
- Memiliki riwayat anemia sebelum hamil.

Manfaat zat Besi (FE) pada ibu Hamil

Tablet zat besi (Fe) penting untuk ibu hamil karena memiliki beberapa fungsi berikut ini:

- Menambah asupan nutrisi pada janin
- Mencegah anemia defisiensi zat besi
- Mencegah pendarahan saat masa persalinan
- Menurunkan risiko kematian pada ibu karena pendarahan pada saat persalinan