

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

JADUAL MAKANAN	JUMLAH	
	GRAM	URT*
PAGI (07.00)		
Nasi
L. Hewan
L. Nabati
Sayur
Minyak
SNACK (10.00)		
.....
.....
SIANG (12.00)		
Nasi
L. Hewani
L. Nabati
Sayur
Minyak
Buah
SNACK (16.00)		
.....
.....
MALAM (16.00)		
Nasi
L. Hewani
L. Nabati
Sayur
Minyak
Buah
SNACK (21.00)		
.....
.....

*URT: Ukuran Rumah Tangga

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN SELAMA MASA HAMIL

- ✓ Disamping makanan seimbang perlu gerak badan dan udara segar.
- ✓ Memeriksa kesehatan ibu secara teratur.
- ✓ Merawat payudara secara teratur sesuai petunjuk.
- ✓ Jaga kenaikan berat badan ibu, jangan sampai berlebihan (NAS):
 - Normal : 12-17 kg
 - Underweight : 14-21 kg
 - Overweight/Obese : 7-12 kg
 - <145 cm : 9-14 kg
 - Kembar : 17-22 kg
- ✓ Selama hami, sebaiknya ibu tidak melakukan pekerjaan berat.

Tumbuh Kembang Bayi Selanjutnya Tergantung Makanan Ibu Hamil



**Rumah Sakit Umum
Sarila Husada**

DAFTAR DIIT

GIZI IBU HAMIL

008/LF/PKRS/RSSH/2022

Nama :

Umur : th

Tinggi badan : cm

Berat Badan : kg

Alamat :

Tanggal :

Konsultan :

BILA KONTROL HARAP DIBAWA

Rumah Sakit Umum Sarila Husada Sragen

Jl. Veteran No. 41-43, Kroyo, Sragen

Telp. 0271-891538, Fax 0271-8824230

Email : rssarilahusada@gmail.com

MENGAPA MAKANAN BERGIZI PENTING BAGI IBU HAMIL

1. Menjaga kesehatan ibu.
2. Untuk pertumbuhan janin.
3. Kelancaran persalinan.
4. Kebersihan menyusui.

BAGAIMANAKAH MAKANAN IBU HAMIL?

Makanan ibu hamil sebenarnya sama dengan ibu yang tidak hamil, hanya jumlah dan mutunya saja ditingkatkan.

- ✓ Ibu hamil seharusnya makan 1 ¼ kali dari biasanya.
- ✓ Makanan dapat diberikan porsi kecil tapi lebih sering.
- ✓ Susunan makanan sehari-hari diusahakan selalu seimbang. Makanan terdiri dari:
 - Sumber zat tenaga; Nasi, roti, mie, ketang.
 - Sumber zat pemangun; Daging, ikan, telur, susu, tahu, tempe.
 - Sumber zat pengatur; Sayur dan buah-buahan.
- ✓ Bahan makanan yang perlu dibatasi adalah:
 - Cabe.
 - Makanan berlemak.
 - Makanan bergas (durian, nanas, nangka).
 - Makanan beralkohol (tape).

GANGGUAN YANGS ERING TERJADI SELAMA MAHIL

- ✓ Eneq dan muntah
Biasanya terjadi pada keadaan makan sehingga sebaiknya diberikan makanan dalam bentuk kering, porsi kecil dan sering.
Misal : Roti bakar/panggang, biscuit,cracker, dan lain-lain.
Minuman diberikan ½ jam setelah makan.
Misal : Air jeruk, air tomat, air rebusan kacang hijau.
- ✓ Kurang darah
Ibu dianjurkan agar memilih bahan makanan yang tinggi kadar zat besinya.
Misal : Sayuran hijau tua, kacang-kacangan, telur, ikan, daging.
Jangan lupa minum tablet besi 1 butir sehari.
- ✓ Gigi rontok & tulang pingul rapuh
Ibu dianjurkan makan makanan sumber zat kapur (calcium).
Misal : Kacang-kacangan, ikan teri, sayuran hijau, susu.
- ✓ Nafsu makan kurang
Ibu dianjurkan makan makanan yang segar-segar.
Misal : Buah-buahan dan sayuran segar.

PENGATURAN MAKANAN

Makanan Pagi:

- Nasi 100 gram = 1 ½ gelas
- Telur 25 gram = ½ butir
- Tempe 50 gram = 2 potong sedang
- Sayuran 50 gram = ½ gelas
- Minyak 5 gram = (1 macam lauk digoreng/bersantan)

Pukul 10.00:

- Susu Bubuk 15 gram = 3 sdm = 1 gelas

Makan Siang:

- Nasi 300 gram = 2 gelas
- Ikan 25 gram = 1 potong kecil
- Tempe 50 gram = 2 potong sedang
- Sayuran 100 gram = 1 gelas
- Pepaya 100 gram = 1 potong
- Minyak 10 gram = (2 macam lauk digoreng/bersantan)

Pukul 16.00:

- Bubur Kacang Hijau = 1 gelas

Makan Malam:

- Nasi 200 gram = 1 ½ geals
- Ikan 25 gram = 1 potong kecil
- Tempe 50 gram = 2 potong sedang
- Sayuran 100 gram = 1 gelas
- Pepaya 100 gram = 1 potong
- Minyak 10 gram = (2 macam lauk digoreng/bersantan)

Pukul 21.00:

- Susu Bubuk 15 gram = 3sdm = 1 gelas

Keterangan :

- Makanan ini mengandung 2400 kal, 76 gram protein, 50 gram lemak, 410 gram karbohidrat.
- Tidak perlu ada pantangan bagi ibu hamil.

Bila ibu terlalu gemuk, kurangi porsi makanan Sumber Zat Tenaga. Sebaiknya bila ibu terlalu kurus, tambahkanlah jumlah porsi dari setiap golongan makanan tersebut diatas.