

Tip untuk mengatasi ketidakselesaan dan masalah kesihatan semasa kehamilan:

Loya

- Makan roti bakar atau biskut tawar apabila terasa loya
- Kerap makan hidangan kecil walaupun tiada rasa loya
- Elakkan makanan yang berbau kuat
- Ambil vitamin prenatal dan zat besi tambahan sekiranya diberi oleh doktor, semasa kenyang atau apabila berasa sihat
- Berjumpa dengan doktor anda sekiranya mengalami muntah-muntah yang teruk dan berpanjangan

Pedih Ulu Hati

- Kerap makan hidangan kecil
- Minum air antara hidangan
- Elakkan makanan pedas atau berminyak
- Duduk tegak ketika makan
- Tunggu selama 1 jam sebelum anda berbaring selepas makan
- Tunggu selama 2 jam sebelum anda bersenam selepas makan

Sembelit

- Ambil makanan tinggi serat (cth roti dan bijirin mil penuh, sayur-sayuran, buah-buahan)
- Banyak minum air
- Makan buah prun atau minum jus prun
- Segera ke tandas sekiranya terasa pergerakan usus
- Lakukan senaman ringan

Diabetes gestasi/tolerans glukosa terganggu

- Sentiasa mengawasi perkembangan kehamilan dan aras gula dalam darah dengan pakar sakit puan dan pakar diet anda
- Makan secara sihat untuk mengawal aras glukosa dan memastikan perkembangan fetus normal

Hipertensi akibat hamil (preeklampsia dan eklampsia)

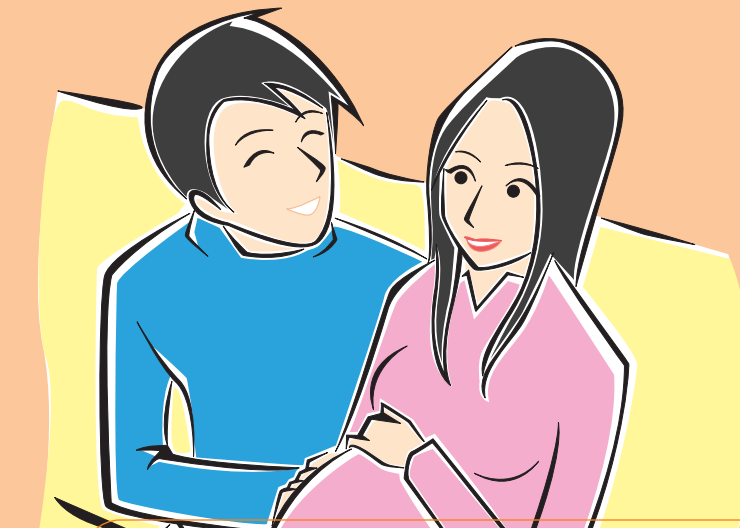
- Ambil kalsium dalam amaun yang disarankan

Pemakanan Sihat Semasa Penyusuan Susu Ibu

Kebanyakan zat makanan yang diperlukan akan meningkat dalam tempoh 6 bulan pertama penyusuan. Makan secara sihat akan membantu meningkatkan kuantiti dan kualiti susu badan anda, dan memastikan anda sentiasa sihat dan bertenaga untuk menjaga bayi anda.



Makan Dengan Bijak Untuk Kehamilan Sihat



Program Woman@Heart adalah hasil kerjasama Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat dengan Persatuan Pemakanan Malaysia.

Sebagai sumber ilmu pemakanan untuk wanita, Woman@Heart telah menerbitkan manual dan siri risalah, serta menganjurkan seminar latihan untuk profesional kesihatan dan pameran bergerak. Aktiviti-aktiviti ini telah mengukuhkan kedudukan Woman@Heart sebagai suara mutlak pemakanan wanita antara profesional kesihatan dan para wanita seluruh Malaysia.

Untuk maklumat lanjut tentang program Woman@Heart, sila lawati:
Laman web Persatuan Pemakanan Malaysia: www.nutriweb.org.my
atau laman web Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat:

www.lppkn.gov.my

Email: president@nutriweb.org.my



Kementerian Pembangunan Wanita,
Keluarga dan Masyarakat



Persatuan Pemakanan Malaysia



Kementerian Pembangunan Wanita,
Keluarga dan Masyarakat



Persatuan Pemakanan Malaysia

Tubuh anda, sehingga kini, adalah milik mutlak anda. Namun, sekarang apabila hamil, setiap tenaga dan zat makanan yang diambil akan disalurkan untuk perkembangan bayi anda dan mengekalkan kesihatan anda.

Keperluan tenaga dan zat makanan anda akan meningkat semasa anda hamil. Walaubagaimanapun, ini tidak bermakna bahawa anda harus mengubah sepenuhnya tabiat makan atau kuantiti makanan anda (makan untuk dua bukan bermaksud dua mangkuk nasi menggantikan satu mangkuk nasi!). Anda hanya perlu mengikut jadual makan, berehat dan mengambil snek yang berkhasiat sekiranya anda berasa lapar di antara waktu hidangan.

Terus makan dengan mengikut Panduan Piramid Makanan Malaysia dan berikan perhatian sepenuhnya kepada makanan yang mempunyai zat makanan yang diperlukan untuk anda dan juga bayi anda.



Apakah zat makanan yang anda perlukan dan contoh makanan yang membekalkannya

Zat Makanan	Sumber Makanan
Kalsium	Susu dan produk tenusu, ikan yang boleh dimakan bersama tulangnya (cth. sardin dalam tin, ikan bilis), kacang dan produk berasaskan kacang seperti kacang dhal, tofu dan tempeh (kacang soya yang ditapai), sayuran seperti bayam, selada air, daun biji sawi, cekur manis, daun ubi kayu, kai-lan dan brokoli, produk diperkaya kalsium seperti susu tinggi kalsium, yogurt, bijirin sarapan pagi, biskut dan nasi.
Zat Besi	Kerang, ikan bilis, hati, daging tanpa lemak, ayam, telur, kacang kuda, tahu goreng, pucuk paku, peria, bayam dan kangkung. <u>Nota:</u> a) Pengambilan zat besi tambahan amat digalakkan. b) Sumber zat besi adalah baik diambil bersama makanan yang kaya vitamin C untuk penyerapan yang lebih tinggi.
Iodin	Makanan laut seperti kerang, kupang, ikan laut, rumpai laut, telur, daging, susu dan produk tenusu, bijirin bijian, kekacang kering, sayur kering dan buah-buahan kering.
Zink	Daging, ikan, kerang-kerangan, kacang, biji benih, kekacang dan bijirin bijian (terutamanya bran dan germ)
Folate	Sayuran berdaun hijau, bendi, asparagus, lentil dan kekacang, produk bijirin diperkaya dan hati.
Vitamin A	Hati, susu, telur, buah-buahan kuning dan merah (betik, mangga), sayuran kuning dan merah (labu, lobak) dan sayuran berdaun hijau.
Vitamin B₁	Yis, daging babi tanpa lemak, produk diperkaya vitamin B ₁ seperti roti, produk bijirin dan biskut.
Vitamin B₂	Kekacang (kacang kuda, lentil, kacang pea hitam dan merah), daging, ekstrak daging, telur, telur ayam dan susu.
Vitamin B₃	Daging lembu, hati, daging babi, ikan, ikan bilis, kacang, tepung gandum dan bijirin mil penuh.
Vitamin E	Minyak sayuran, biji benih, kacang dan bijirin.

Penambahan Berat Badan

Penuhi keperluan zat makanan anda dengan makan secara betul dan anda akan mengalami penambahan berat badan dalam lingkungan julat yang disarankan:

Berat sebelum hamil	Peningkatan berat badan sehingga penggal penuh
Kurang berat badan/normal	12.5kg (25% daripada berat badan sebelum hamil)
Berat badan berlebihan	9 - 12kg
Obes	6 - 9kg

