



## UNIT PEMAKANAN JABATAN KESIHATAN NEGERI PAHANG

# NASIHAT PEMAKANAN WANITA HAMIL



# PENINGKATAN BERAT BADAN SEMASA HAMIL @ *GESTATIONAL WEIGHT GAIN (GWG)*



Secara fisiologinya, setiap wanita yang hamil akan mengalami peningkatan berat badan.

## UNTUK IBU



Memastikan ibu bertenaga dan sihat sepanjang kehamilan.

## UNTUK JANIN

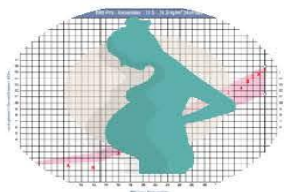


Menampung keperluan nutrisi untuk perkembangan dan kesihatan janin.

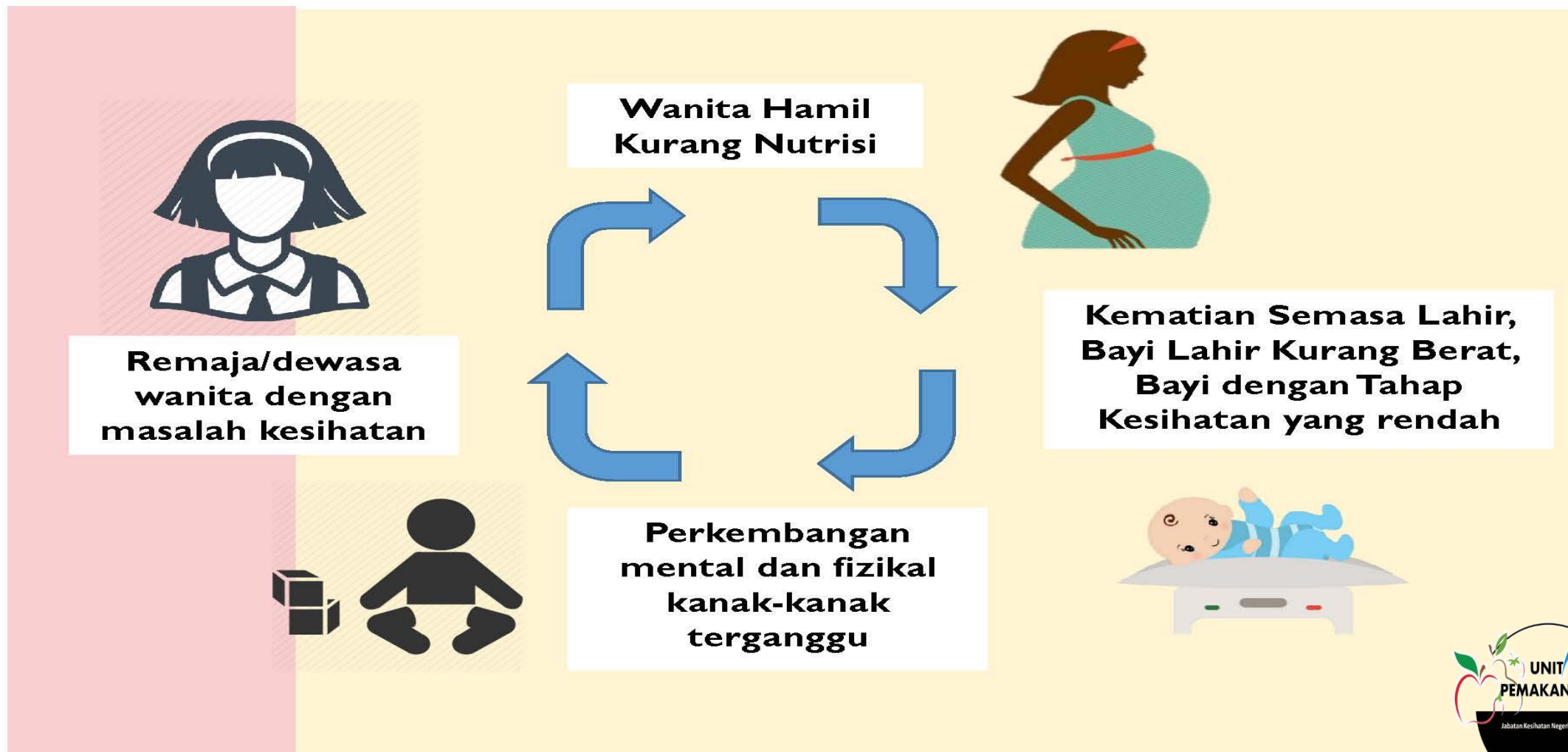
## PENYUSUAN



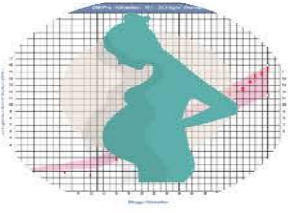
Persediaan bagi penyusuan susu ibu kelak selepas bayi lahir.



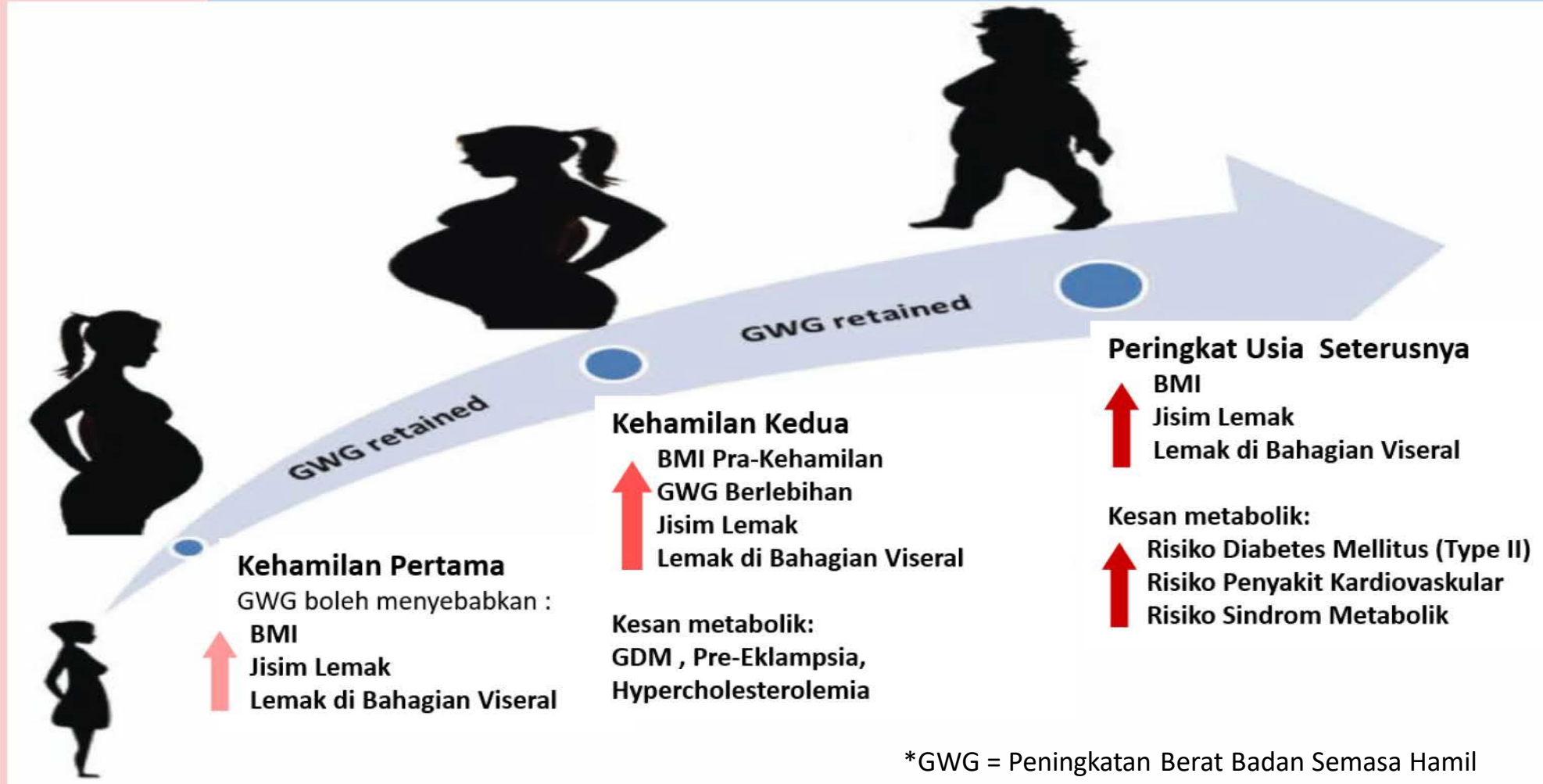
## KESAN JANGKA PANJANG PENINGKATAN BERAT BADAN **KURANG** SEMASA HAMIL







# KESAN JANGKA PANJANG PENINGKATAN BERAT BADAN **BERLEBIHAN** SEMASA HAMIL

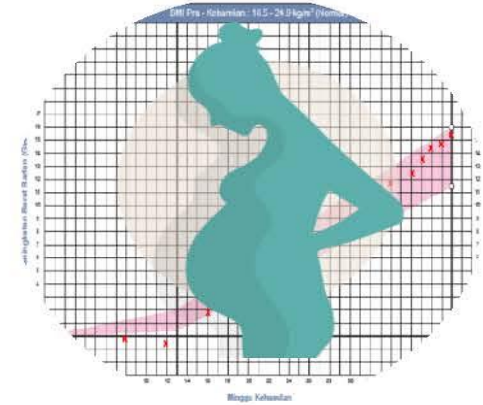


\*GWG = Peningkatan Berat Badan Semasa Hamil

## KESAN JANGKA PANJANG GWG JIKA TIDAK MENGIKUT SARANAN

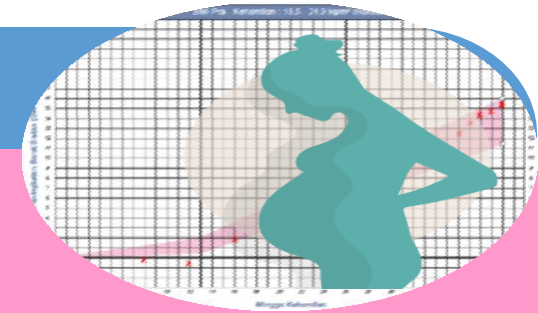
Sekiranya peningkatan berat badan semasa hamil (GWG) ini **LEBIH** daripada saranan, risiko adalah:

- Ibu berisiko mengalami masalah diabetes semasa hamil
- Ibu sukar menurunkan berat badan selepas bersalin
- Risiko komplikasi semasa proses bersalin.
- Risiko melahirkan bayi *macrosomia*.



Ibu dengan masalah eGWG juga berpotensi untuk mendapat pelbagai penyakit kronik di masa akan datang dan ini berisiko menjejaskan tahap kesihatan mereka sekiranya bercadang untuk hamil lagi.

# 7 Nasihat Pemakanan Ibu Hamil



1. Ketahui saranan peningkatan berat badan berdasarkan BMI sebelum hamil.
2. Makan menggunakan konsep Pinggan Sihat #SukuSukuSeparuh bagi setiap waktu makan utama (sarapan, makan tengah hari dan makan malam).
3. Makan ikan, daging/ayam/telur dan kacang mengikut saranan setiap hari.
4. Hadkan pengambilan makanan tinggi lemak, gula dan garam.
5. Ambil suplemen zat besi, asid folik, vitamin B kompleks dan vitamin C seperti yang disarankan oleh klinik.
6. Semasa hamil, keperluan kalori ibu adalah bertambah, oleh itu ambil snek berkhasiat penuh nutrien 1-3 snek mengikut keperluan sehari.
7. Sekiranya mempunyai masalah peningkatan berat badan di luar julat disarankan, sila dapatkan nasihat selanjutnya daripada anggota kesihatan.



Hadkan makanan  
segera, makanan  
tinggi garam, gula  
dan juga berkafein

Ambil Pelbagai  
Makanan Daripada  
Bijirin, Sayuran, Buah,  
Protein & Tenusu Setiap  
Hari



Makanan manis

Makanan masin



Kopi, Teh & Minuman  
Berkola



Makanan segera



Protein



Buah



Bijirin



Sayuran



Produk tenusu

# KONSEP PINGGAN SIHAT #sukusukuseparuh

*merupakan panduan  
pengambilan  
makanan pada  
setiap kali waktu makan*

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



## PINGGAN SIHAT MALAYSIA

#SUKUSUKUSEPARUH

-  1 Isikan suku pinggan dengan ikan atau sumber protein yang lain
-  2 Isikan suku pinggan dengan nasi atau sumber karbohidrat yang lain
-  3 Isikan separuh pinggan dengan buah dan sayur

Sumber: Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia



# CONTOH SET MAKANAN



# Setiap wanita dalam kategori \*BMI berbeza mempunyai julat jumlah peningkatan berat badan sepanjang kehamilan yang berbeza

(BMI < 18.5)  
**KURANG BERAT  
BADAN**



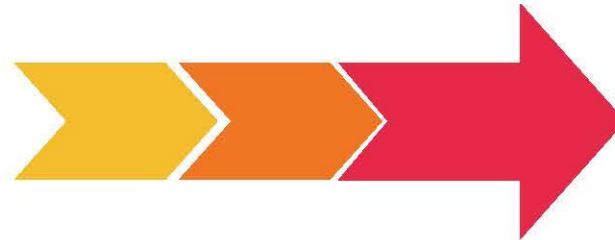
**12.5 -18.0 kg**

**Saranan Peningkatan**

Minggu 1-12 (Trimester 1)  
**0.5 kg -2 kg**

Minggu 13-40 (Trimester 2&3)  
**0.5 kg / minggu  
@ (0.44-0.58 ) kg/ minggu**

(BMI 18.5-24.9)  
**NORMAL**



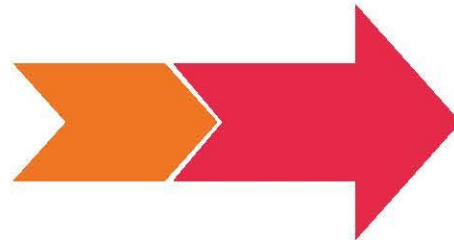
**11.5 -16.0 kg**

**Saranan Peningkatan**

Minggu 1-12 (Trimester 1)  
**0.5 kg -2 kg**

Minggu 13-40 (Trimester 2&3)  
**0.4 kg / minggu  
@ (0.35-0.5) kg/ minggu**

(BMI 25.0-29.9)  
**LEBIH BERAT  
BADAN**



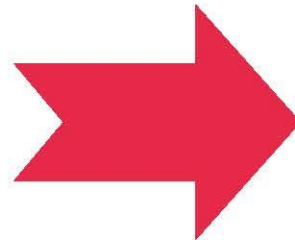
**7.0 -11.5 kg**

**Saranan Peningkatan**

Minggu 1-12 (Trimester 1)  
**0.5 kg -2 kg**

Minggu 13-40 (Trimester 2&3)  
**0.3 kg / minggu  
@ (0.23-0.33) kg/ minggu**

(BMI ≥ 30)  
**OBES**



**5.0 - 9.0 kg**

**Saranan Peningkatan**

Minggu 1-12 (Trimester 1)  
**0.5 kg -2 kg**

Minggu 13-40 (Trimester 2&3)  
**0.2 kg / minggu  
@ (0.17-0.27) kg/ minggu**

## CARA PENGIRAAN INDEKS JISIM TUBUH (IJT)/ BMI



$$\text{BMI} = \text{Berat (kg)} / \text{Tinggi x Tinggi (m}^2\text{)}$$

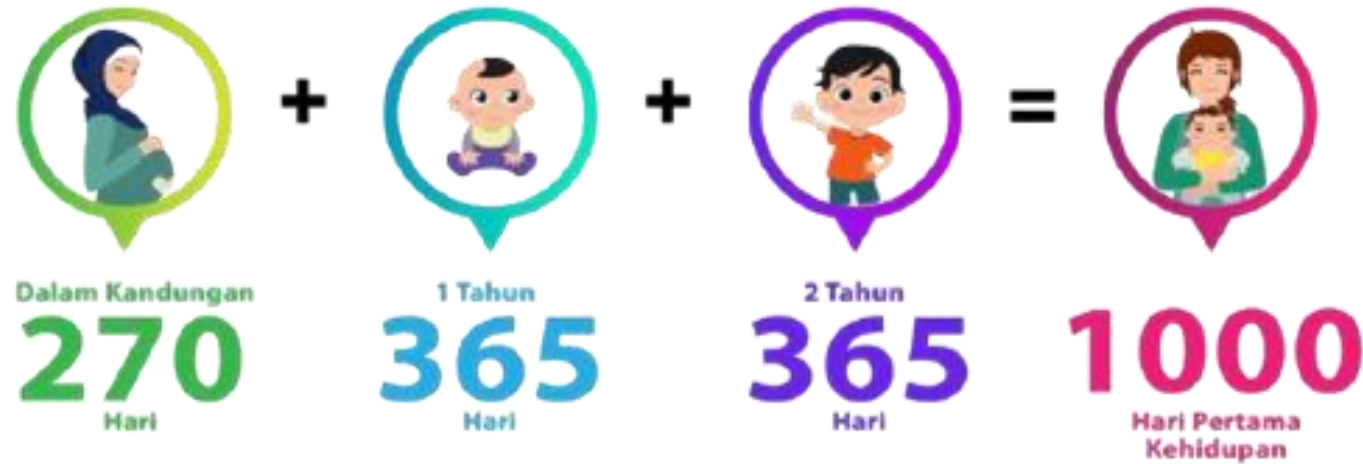
Contoh : Jika berat adalah 62.0kg, Tinggi adalah 1.60m

$$\begin{aligned}\text{BMI} &= 62.0\text{kg} \div (1.6 \times 1.6) \text{ m}^2 \\ &= 24.2\text{kg/m}^2 \text{ (Normal)}\end{aligned}$$

**\*Pengiraan BMI adalah berdasarkan berat badan sebelum kehamilan**



# 1000 Hari Pertama Kehidupan



1,000 hari pertama adalah bermula pada hari pertama anak dalam kandungan sehingga hari ulang tahunnya yang kedua. Dalam tempoh ini, keadaan mental dan fizikal anak-anak berkembang secara maksimum. Oleh itu, seorang ibu hamil dan anak perlu dipastikan mendapat penjagaan **kesihatan** dan **pemakanan** yang terbaik.



**PUSAT MAKLUMAT  
PEMAKANAN NEGERI  
PAHANG**

