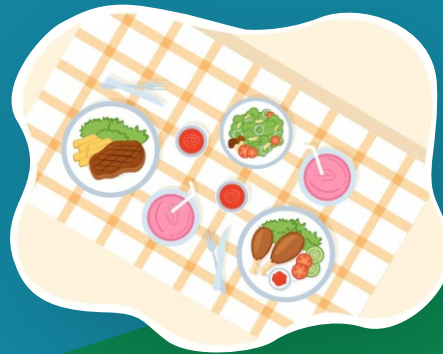


Pengaturan Makanan Sehari untuk Ibu Hamil

Bahan makanan	Trisemester 1	Trisemester II dan III
Nasi/penukar	3 ¼ gelas	3 ½ gelas
Daging/penukar	2 ½ potong	2 ½ 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 ½ sdm	2 ½ sdm
Susu	2 ½ sdm	2 ½ sdm
Tepung saridele	-	4 sdm
Gula	1 sdm	1 sdm
Nilai gizi	Energi: 2095,8 kkal	Energi: 2164,5 kkal
	Protein: 79,5 gram	Protein: 2164,5 gram
	Lemak: 57 gram	Lemak: 65 gram
	Karbohidrat: 273,8 gram	Karbohidrat: 275 gram
	Vitamin C: 70 mg	Vitamin C: 70 mg
	Zat besi: 31 mg	Zat besi: 31 mg

Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
- Nasi - Ayam goreng - Pepes Tahu - Oseng-oseng jagung muda + wortel - Susu	- Nasi - Sop sayuran - Ikan balado - Keripik tempe - Jeruk	- Nasi - Telur balado - Perkedel tempe - Tumis tauge bakso - Pisang
Jam 10.00	Jam 16.00	
- Bubur kacang hijau	- Selada buah	



www.rsindriati.com



rs.indriati



rumah sakit indriati



rsind@rsindriati.com



(0271) 5722 000

(0271) 5722 999 (IGD)



Jl. Palem Raya, Grogol,
Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552

NAMA : _____
 UMUR : _____ Th.
 TINGGI BADAN : _____ Cm.
 BERAT BADAN : _____ Kg.
 ALAMAT : _____
 TANGGAL : _____

JUMLAH KALORI SEHARI : _____ Kkal.

MAKANAN SEHAT UNTUK IBU HAMIL

41/D-5/23-7-2020

KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA
YANG LEBIH SEHAT



RUMAH SAKIT

INDRIATI

SOLO BARU
SUKOHARJO

KEBUTUHAN GIZI SEHARI

Kalorikkal Lemak :g
Proteing Karbohidrat :g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat	URT
Pagi Jam 06.00-09.00		
Nasi/pengganti	: _____ gr	
Hewani	: _____ gr	
Nabati	: _____ gr	
Sayuran	: _____ gr	
Minyak	: _____ gr	
Gula pasir	: _____ gr	
Selingan Jam 10.00	: _____ gr	
Siang Jam 12.00-13.00		
Nasi/pengganti	: _____ gr	
Hewani	: _____ gr	
Nabati	: _____ gr	
Sayuran	: _____ gr	
Minyak	: _____ gr	
Buah	: _____ gr	
Selingan Jam 15.00	: _____ gr	
Malam Jam 18.00-19.00		
Nasi/pengganti	: _____ gr	
Hewani	: _____ gr	
Nabati	: _____ gr	
Sayuran	: _____ gr	
Minyak	: _____ gr	
Buah	: _____ gr	
Selingan Jam 20.00		



Masa kehamilan adalah masa yang penting untuk pertumbuhan optimal janin dan persiapan persalinan. Karena itu dibutuhkan penambahan zat gizi yang bermanfaat untuk kesehatan ibu hamil, pertumbuhan janin, saat persalinan, dan persiapan menyusui.

Makanan yang dianjurkan

- Sumber zat tenaga (beras, kentang, bihun, mie, roti, makaroni, crackers, dll).
- Sumber zat pembangun (ayam, ikan, daging, telur, keju, susu, kacang - kacangan, tahu, tempe).
- Sumber zat pengatur (sayuran yang berwarna hijau dan buah-buahan segar).

Hal yang perlu diperhatikan

- Porsi makan lebih banyak dari sebelum hamil namun tetap bergizi seimbang.
- Bagi ibu yang terlalu gemuk , kurangi lah porsi makanan sumber energi disesuaikan dengan kebutuhan normal.
- Bila ibu terlalu kurus tambahlah jumlah porsi makanan sumber energi dan protein.
- Usahakan konsumsi makanan dengan porsi kecil tapi sering.

MASALAH YANG SERING TERJADI PADA MASA KEHAMILAN

A. Mual

- Makan dengan porsi kecil tapi sering.
- Pilih makanan dalam bentuk kering (biskuit, roti),
- Hindari minum bersamaan dengan makan (beri jeda ½ sampai 1 jam).

B. Heartburn (rasa panas di esofagus)

- Makan makanan yang mengandung tinggi protein dan rendah lemak dalam porsi kecil.
- Minum diantara waktu makan.
- Kunyah makanan perlahan.
- Hindari makanan ber bumbu tajam, pedas dan menimbulkan gas.

C. Konstipasi/Wasir

- Banyak minum air putih (2 liter/hari)
- Perbanyak konsumsi sayur dan buah.
- Lakukan olahraga jalan santai.
- Biasakan BAB teratur.

