

GIZI IBU HAMIL DALAM SITUASI BENCANA

JOHN AMOS, SKM, M.KES

RIDWAN SETIAWAN, S.KEP, M.KES

RAPITOS SIDIQ, SKM, MPH



GIZI IBU HAMIL

Masa hamil adalah masa penting untuk pertumbuhan optimal janin dan persiapan persalinan.

Zat-zat gizi berguna untuk :

- ▶ Kesehatan ibu hamil
- ▶ Pertumbuhan janin
- ▶ Saat persalinan
- ▶ Persiapan menyusui
- ▶ Tumbuh kembang bayi



1 Biasakan mengonsumsi anekaragam pangan yang lebih banyak. Sebagai contoh, wanita tidak hamil mengonsumsi sekitar 3 piring nasi sehari (misal pemenuhan sekitar 2/3 dari 2250 Kkal untuk umur 19-29 tahun) maka ibu hamil memerlukan tambahan setengah piring nasi lagi (300 Kkal). Zat besi, asam folat, kalsium, iodium, dan zink sangat penting dipenuhi sewaktu hamil.

2 Batasi mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi.



3 Minumlah air putih yang lebih banyak. Wanita dewasa membutuhkan sekitar 10 gelas air (2300 ml) per harinya, sedangkan ibu hamil memerlukan tambahan sekitar 2 gelas lagi (300 ml). Bila terhidrasi dengan baik, warna air kencing akan mendekati putih.



4 Batasi minum kopi.



HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN



- Makan lebih banyak dari sebelum hamil
- Bagi ibu yang terlalu gemuk , kurangi lah porsi makanan sumber energi disesuaikan dengan kebutuhan normal
- Bila ibu terlalu kurus tambahkan jumlah porsi makanan sumber energi dan protein
- Usahakan konsumsi makanan dengan porsi kecil dan frekuensi sering



- Makanlah dengan pola gizi seimbang dan bervariasi, 1 porsi lebih banyak dari sebelum hamil.
- Tidak ada pantangan makanan selama hamil.
- Cukupi kebutuhan air minum pada saat hamil. Kebutuhan air minum ibu hamil 10 gelas per hari.



- Jika mual, muntah dan tidak nafsu makan, pilihlah makanan yang tidak berlemak dalam porsi kecil tapi sering. Contoh: buah, roti, ubi, singkong, biskuit.



- Jangan minum-minuman keras dan merokok.
- Jika minum obat, tanyakan kepada petugas kesehatan.





PRA BENCANA

Makan Pagi (06.00 – 07.00)



- **Nasi goreng**
- **Telur dadar**
- **Sayur lalapan**
- **Susu ibu hamil**

Snack pagi (09.00)



Bubur Kacang Hijau



Puding Buah

MAKAN SIANG (13.00 – 14.00)



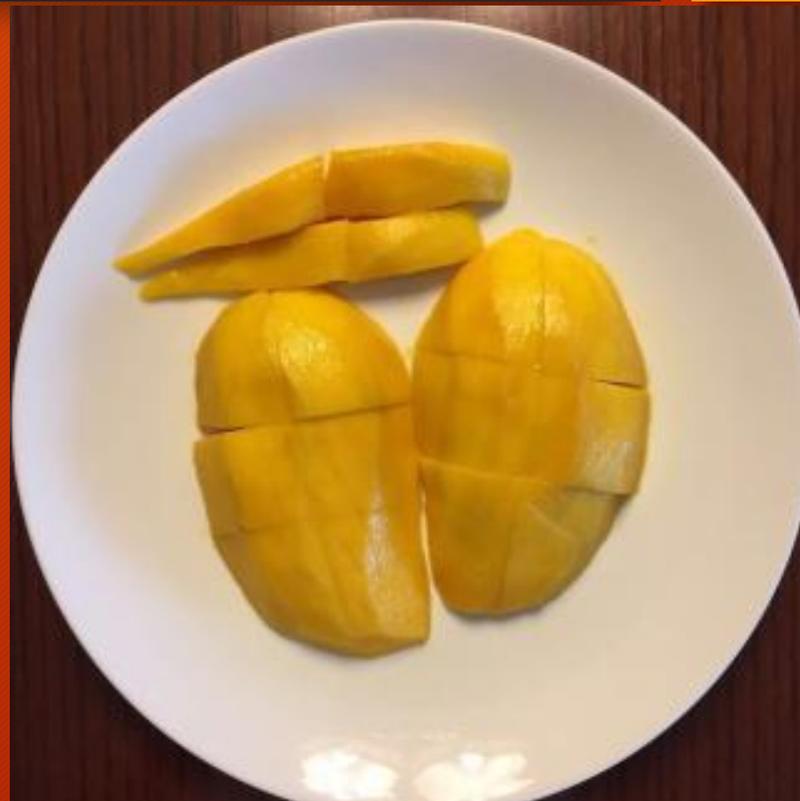
- **Nasi putih**
- **Rendang suir**
- **Oseng tempe kacang panjang**
- **Pier dan kurma**



Snack sore (16.00)



Pisang crispy



Buah mangga

Makan malam (19.00 – 20.00)



TTD

- Nasi putih
- Teri goreng
- Orek tempe
- Sayur bening kangkung

SIAP DENGAN TAS SIAGA BENCANA

Apa saja isinya?

Dokumen penting

Tanda pengenal, Fotokopi KK, buku tabungan, surat/sertifikat berharga

Masukkan semua dokumen penting ke dalam plastik kedap air



Perbekalan

Air minum kemasan, makanan instan dan makanan kalengan, pakaian ganti, senter, kotak P3K



Kegunaan

Menampung kebutuhan/peralatan penunjang hidup pasca-bencana sambil menunggu bantuan dari tim SAR



Lainnya

Uang tunai, peluit, jas hujan, pisau lipat, tisu, alat mandi, peta, ponsel dengan charger dan power bank

Makanan tahan lama untuk asupan pasca bencana min. 3 hari



Mie instan, biskuit, abon, coklat, air mineral



SAAT BENCANA

MAKANAN IBU HAMIL SAAT BENCANA



300 Kkal dan 17 gr
protein

Mudah didapatkan

Tahan lama

Mudah diolah

Bisa dikonsumsi semua
golongan

DAPUR UMUM

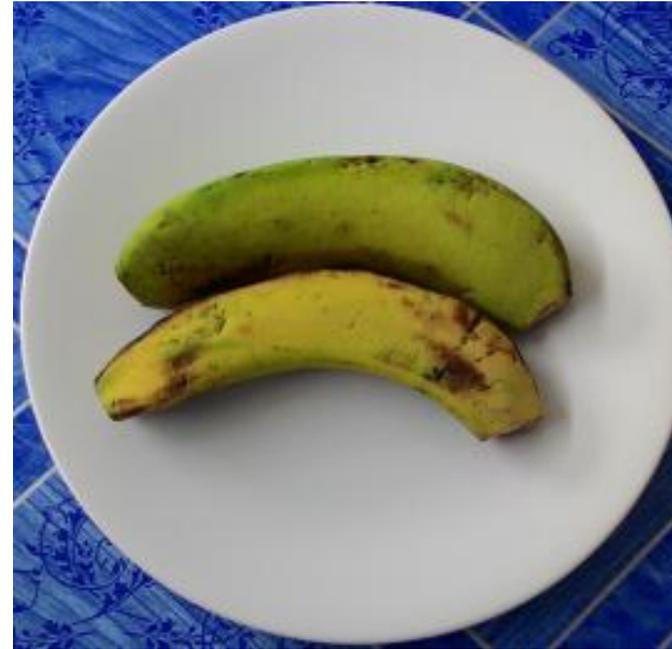




PASCA BENCANA

Bahan pangan segar masih susah didapatkan





MAKANAN PASCA BENCANA



TERIMAKASIH