

URL : <https://news.amdi.usm.my/fullnews.php?id=MVlpMDdyZzZEbnZFM0hBWxzvMkF1dz09>

AMDI Magazine

e-issn 2735-041X, Volume 5, Issue 1 (2024)

Expert Column

Pemakanan Ketika Hamil bagi Wanita di Malaysia

RABETA MOHD SALLEH

[f Share on Facebook](#) [📱 Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 24 MAY 2024

Wanita adalah makhluk ciptaan Allah yang sangat kuat dan istimewa berbanding lelaki. Wanita memiliki organ dalaman yang dinamakan rahim yang membenarkan wanita hamil dengan izin Allah. Wanita yang melahirkan anak juga diberi peluang menyusukan anak melalui organ buah dada. Unik kan wanita! Oleh itu, wajarlah jika wanita dihargai dan diraikan melalui sambutan Hari Wanita dan Hari Ibu Sedunia.

Di antara penekanan Islam terhadap pemakanan ketika hamil adalah membolehkan mereka berbuka puasa pada bulan Ramadan jika bimbang terhadap keadaan kesihatan bayi jika mereka berpuasa. "Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu mengharamkan apa yang baik yang telah dihalalkan Allah kepadamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas" (Surah Al-Maidah ayat 87).

Wanita akan mengalami perubahan dinamik sepanjang tempoh kehamilan, di mana wanita memerlukan bukan sahaja perhatian dan sokongan moral malah juga sokongan fizikal daripada orang tersayang. Sokongan moral yang boleh dilakukan adalah dengan memberikan bayi makanan sihat sejak daripada janin lagi. Ini selaras dengan Matlamat Pembangunan Mampan (SDG) kedua iaitu Kelaparan Sifar dan yang ketiga iaitu Kesihatan Baik dan Kesejahteraan. Penekanan pemakanan wanita hamil juga berkaitan dengan Matlamat Pembangunan Mampan (SDG) kelima dan sepuluh.

Sepanjang tempoh kehamilan, janin atau fetus bergantung sepenuhnya kepada si ibu untuk mendapatkan bekalan makanan dan oksigen. Bekalan makanan tersebut

samada daripada diet harian mahupun suplemen harian yang diambil oleh ibu. Proses perkumuhan juga bergantung pada si ibu melalui organ yang dinamakan tali pusat. Pemakanan ketika hamil sangat penting bagi memastikan bayi yang dilahirkan sihat dan sempurna dengan izin Allah. Selain itu, makanan merupakan salah satu aspek budaya yang mencerminkan cara penggunaan sumber-sumber makanan tempatan, daya cipta, makna dan penghargaan sesuatu makanan.

Pengambilan nutrien seperti vitamin B12, asid folik, iodin, kalsium dan ferum perlu diberi perhatian bukan sahaja ketika hamil malah kesemua nutrien ini perlu ditingkatkan pengambilannya sebelum kehamilan lagi bagi mengurangkan risiko melahirkan bayi cacat. Ia juga penting untuk meningkatkan sistem imun ibu dan bayi yang bakal lahir.

Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia, Pengambilan Nutrien Saranan (RNI) bagi kobalamin atau vitamin B12 yang memainkan peranan penting dalam metabolisme folat adalah sebanyak 4.5 µg/hari berbanding 4.0 µg/hari bagi wanita yang tidak hamil. Sumber utama kobalamin adalah daripada haiwan sahaja. Wanita hamil berisiko untuk mengalami kekurangan folat atau vitamin B9 kerana ketika tempoh kehamilan, keperluan folat akan meningkat secara signifikan terutama ketika trimester kedua dan ketiga. Folat memainkan peranan penting dalam proses hematopoiesis dan pengeluaran sel darah merah. Kekurangan folat sepanjang tempoh kehamilan akan menyebabkan kecacatan pada saraf tulang belakang bayi yang bakal lahir (NTD). Biasanya doktor akan memberikan wanita hamil suplemen asid folik kerana pengambilan diet harian tidak mampu menampung jumlah keperluan harian ibu dan janin.

Kalsium memainkan peranan sebagai struktur tulang dan gigi manusia. Simpanan kalsium daripada ibu akan diserap dengan banyak oleh janin terutamanya ketika trimester kedua dan ketiga bagi pembentukan tulang dan gigi janin itu sendiri. Disebabkan kalsium mudah hilang melalui air kencing, doktor akan memberikan suplemen kalsium kepada ibu hamil bagi menampung jumlah keperluan harian ibu dan janin. Jumlah Pengambilan Nutrien Saranan (RNI) bagi kalsium wanita hamil adalah 1000 mg/hari.

Iodin adalah mineral penting yang diperlukan untuk sintesis hormon tiroid. Wanita hamil yang berusia 29 tahun perlu mengambil iodin sebanyak 200 µg/hari

berbanding wanita sama usia yang tidak hamil hanya perlu mengambil iodin sebanyak 105.8 µg/hari. Ini untuk mengelakkan penyakit beguk atau pembesaran di bahagian leher pada bayi yang bakal lahir. Ibu hamil yang ada beguk berisiko tinggi untuk melahirkan bayi beguk juga. Untuk memastikan keperluan iodin harian wanita hamil mencukupi, klinik kesihatan akan membekalkan garam beriodin kepada wanita hamil yang datang memeriksa kandungannya.

Masalah yang sering dialami oleh wanita hamil ialah anemia akibat kekurangan pengambilan ferum dalam diet harian. Data pada 2015 menunjukkan prevalens anemia di Malaysia adalah sebanyak 29.3% telah dilaporkan dalam National Health and Morbidity Survey. Ujian makmal yang dilakukan untuk mengesan anemia di kalangan wanita hamil adalah melalui aras kandungan hemoglobin dalam darah. Jumlah Pengambilan Nutrien Saranan (RNI) bagi ferum wanita hamil adalah 840 mg sehari.

Rujukan:

Abdul Basith M.A-S. 2009. Cara Makan Rasulullah (S.A.W): Makanan Sihat dan Berkualiti. Penterjemah: Hamzah, R.A. Al-Hidayah Publications: Kuala Lumpur.

Khairuddin, M.Y. 2000. Anda Hamil? Panduan lengkap tentang kehamilan dan kelahiran. Times Books International: Kuala Lumpur.

Ministry of Health Malaysia. 2017. Recommended Nutrients Intake for Malaysian. National Coordinating Committee on Food and Nutrition (NCCFN), Ministry of Health Malaysia.

Institute of Public Health. 2015. National Health and Morbidity Survey 2015 (Vol. 2). Ministry of Health Malaysia.

SDG 2 - End hunger, achieve food security and improved nutrition and promote sustainable agriculture

SDG 3 - Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages

SDG 5 - Achieve gender equality and empower all women and girls

SDG 10 - Reduce inequality within and among countries