

Diet Wanita Hamil dan Komplikasi

Dept. Gizi FK USU

MEDAN

Komplikasi

- Hiperemesis gravidarum
- Pica
- Gestational DM
- Pre eklampsia
- HIV-AIDS

Status gizi sebelum kehamilan merupakan **faktor kunci** pd :

- kesehatan ibu
- resiko cacat lahir.

Multivitamin:

- Wanita hamil hrs mengkonsumsi Asam folat sebelum dan slm hamil utk resiko defek tuba neural dan cacat lainnya. ↓

Idealnya : konsumsi as.folat 400 ug/hr sbg tambahan as.folat pd diet normal.

Wanita hamil yg blm pernah mengkonsumsi as.folat hrs dimulai 1 bulan seblm konsepsi.

wanita yg vegaterian ok fungsi as.folat pd neural tube ↓

- Antioksidant : Vit.C (1000 mg) dan E (400 UI) , resiko Preeklampsia.
- Fe sebaiknya diberi kl ada diagnosa Anemia.
- Def.Zn, Mg,Cu, Ca mempunyai efek negatif pd Ibu & Bayi
- Pria mandul: Def . Zn dlm plasma seminal.
- Vit.A :hrs dihindarkan selama hamil dan diganti dgn Beta karoten

Kehamilan dgn Neural Tube defect dpt terjadi pd semua wanita, tp faktor2 dibawah ini merupakan faktor resiko yi:

- kehamilan terdahulu dgn NTD
- Maternal diabetes (Type I)
- Wanita dgn obat penenang
- Obesitas
- Terpapar suhu tinggi pd awal kehamilan (demam tinggi lama dan menggunakan hot tub.
- Ras (lebih banyak pada kulit putih dan Hispanik dibanding ras lain.
- Status sosial ekonomi rendah

Pemberian suplementasi ***asam folat*** akan menurunkan resiko NTD

BB yg sehat sebelum kehamilan dapat

- memperbaiki konsepsi
- memperbaiki kelahiran
- memperbaiki proses menyusui

Wanita yg obese pd awal kehamilan mempunyai resiko tinggi utk :

- Hipertensi
- Gestational DM (GDM)
- Kelahiran dini
- SC
- Sukar utk melakukan pemberian ASI
- Bayi lahir dr ibu obese seblm kehamilan mempunyai resiko tinggi utk mendpt :
 - Makrosomia
 - Apgar score rendah
 - Distosia bahu
 - Obesitas

Obese juga menimbulkan masalah:

- spina bifida
- Omphalocele
- Ggn jantung
- Anomali lainnya.

DM meningkatkan resiko utk :

- kelainan lahir, terutama jantung & SSP (Susunan Saraf Pusat) → mekanisme tak jelas

tp pd wanita hamil dgn DM dan mengkonsumsi multivitamin pd periode perikonsepsi, terhindar dr ggn lahir

Pre eklampsia

- Penanganan fokus pada pengaturan tekanan darah
- Hipertensi, proteinuria, edema
- Protein, energi, cairan