



pemakanan ibu hamil



Kementerian Kesihatan Malaysia
www.infosihat.gov.my



Jadikan pengambilan pemakanan sihat sebagai satu amalan harian untuk kesihatan, kecergasan dan kecantikan tubuh badan.



Ibu hamil hendaklah menjaga pemakanan harian mereka agar bayi yang bakal dilahirkan sihat dan sempurna dengan:

- **Makan pelbagai jenis makanan berasaskan piramid makanan.**
- **Minum 6 hingga 8 gelas air sehari atau mengikut keperluan.**
- **Banyakkan pengambilan serat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan.**
- **Elakkan pengambilan makanan yang mengandungi banyak lemak, gula dan garam.**
- **Makan berdasarkan kualiti dan bukannya kuantiti.**
- **Elakkan memakan snek segera yang tidak berkhasiat dan mengandungi banyak bahan kimia.**



Kepentingan pemakanan sihat

- Menjadikan ibu dan bayi yang bakal dilahirkan sihat dan cergas.
- Membaiki tisu yang rosak semasa proses kelahiran.
- Mengelakkan ibu-ibu dari masalah anemia dan kekurangan zat makanan.



Salah faham mengenai pemakanan semasa hamil:

- Terlalu memilih makanan-makanan tertentu.
- Tidak memakan vitamin kerana bimbang bayi yang dilahirkan akan menjadi besar.
- Tidak menggandakan makanan untuk dua orang bagi setiap kali pengambilan makanan.



Pemakanan sihat menjadikan ibu dan bayi yang bakal dilahirkan sihat dan cergas, membaiki tisu yang rosak semasa proses kelahiran dan mengelakkan ibu dari masalah anemia dan kekurangan zat makanan.

