

JANGAN 'Hadiahkan' BAYI ANDA PENYAKIT JANTUNG!

OBESITI BOLEH DIBARATKAN 'IBU' KEPADA SEGALA PENYAKIT MANA TIDAKNYA. KEHADIRAN PENYAKIT INI SERING KALI 'MENARIK' SAMA KEHADIRAN PENYAKIT-PENYAKIT KRONIK LAIN YANG BOLEH MENCETUS MAUT. LEBIH DAHSYAT LAGI TIDAK PERNAH MEMILIH MANGSANYA. OBESITI BOLEH MENYERANG SEMUA PERINGKAT UMUR TERMASUKLAH WANITA HAMIL.

Tidak hanya membahayakan nyawa ibu hamil itu sendiri, penyakit ini juga memberi impak negatif kepada bayi yang di kandung. Fakta ini telah dibuktikan melalui sebuah penelitian antarabangsa yang dijalankan oleh *Fetal and Neonatal Edition of Archives of Disease of Childhood*.

Menurut pakar yang terlibat dalam kajian ini, ibu hamil yang memiliki berat badan berlebihan berisiko melahirkan anak dengan dinding aorta yang lebih tebal. Penyempitan ini pula sering kali dikaitkan dengan masalah penyakit jantung atau kardiovaskular di kemudian hari.

Malah wanita hamil dengan BMI 25 ke atas cenderung melahirkan bayi dengan pembuluh aorta lebih tebal 0.06 milimeter berbanding ibu hamil yang sihat. Sehubungan itu, pengkaji menyimpulkan semakin tinggi BMI ibu hamil, semakin tebal pula dinding aorta pada bayi.

BERAPA UKURAN PENINGKATAN BERAT BADAN YANG SIHAT?

Justeru mengambil serius dapatan kajian ini, nyata ungkapan "Makan untuk dua orang" nampaknya sudah tidak boleh diguna pakai. Sekiranya tidak anda bakal menghadiahkan penyakit jantung kepada bakal pewaris penerus generasi anda!

Pun begitu wujud persoalan berapa pula jumlah peningkatan berat badan yang selamat bagi wanita hamil? Memetik saranan Senior Pakar Pemakanan dari Royal Brisbane and Women's Hospital, Dr Susie De Jersey, beliau memaklumkan ia akan bergantung pada ukuran BMI.

Sebagai contoh wanita sihat dengan BMI (diantara 18.5 dan 24.9) hanya boleh menaikkan berat badan sebanyak 11.5 sehingga 16 kilogram (kg) semasa hamil.

Bagi wanita dengan BMI di bawah 18.5 perlu menaikkan berat badan sebanyak 20 kg. Manakala mereka yang memiliki BMI 30 ke atas, pakar menyarankan peningkatan berat badan tidak melebihi 10 kg sahaja.

DOS DIETRI SIHAT SEMASA HAMIL

Menyentuh sukatan makanan sihat yang perlu diambil oleh wanita hamil, ikuti dos dietri berikut:

- Pelbagaikan pengambilan makan. Namun pastikan setiap lengkap tiga hidangan utama, dua hidangan snek termasuk sarapan pagi yang berkhasiat.
- Tetapkan tiga hidangan utama tinggi kandungan kalsium.
- Minum sekurang-kurangnya 1.5 liter cecair sehari (tidak termasuk teh, kopi dan minuman berkafein lain).
- Makan makanan tinggi zat besi (daging, ayam, makanan laut, kekacang, makanan kering seperti kurma dan kismis).
- Ambil paling tidak dua hidangan proteini daging, ikan, ayam, mentega kacang, tofu, telur dan kekacang!
- Ambil suplemen asid folik (paling tidak 0.4 g) atau multivitamin untuk menampung keperluan tumbesaran bayi dan anda.



Health - General

pg: 102 - 103