



Kehamilan Tingkatkan Berat Badan?

Setiap wanita perlu menerima hakikat apabila berat badan bertambah ketika hamil. Pada waktu ini, berat badan dan bentuk fizikal membesar dan berubah. Hal ini disebabkan oleh kesan tumbesaran bayi di dalam kandungan.

Berat badan ibu hamil meningkat dengan ketaranya menjelang waktu kelahiran. Lebih kurang satu per tiga daripada berat badan tambahan ini ialah berat bayi, plasenta (uri) dan air ketuban (cecair amniotik). Ketika lahir, secara biasanya, berat bayi ialah 3.2 kg bagi perempuan dan 3.4 kg bagi lelaki.

Berat cecair amniotik yang menyokong dan menampung bayi ialah 0.8 kg. Dua pertiga berat yang berlebihan pula disebabkan oleh perubahan yang berlaku pada badan ketika hamil.

Secara anggarananya, hal ini berlaku kerana lapisan otot pada uterus (rahim) membesar secara dramatik dan beratnya bertambah lebih kurang 0.9 kg. Selain itu, isi padu darah juga bertambah dan beratnya meningkat sebanyak 1.2 kg. Lebihan cecair dalam badan ibu hamil pula sebanyak 1.2 kg. Kemudian, berat payudara meningkat sebanyak 0.4 kg dan ibu hamil menyimpan lemak lebih kurang empat kilogram, untuk membekalkan tenaga ketika menyusukan bayi.

Menjelang hujung kehamilan, berat badan ibu hamil mungkin bertambah lebih kurang 12.5 kg berbanding dengan sebelum hamil. Walau bagaimanapun, nilai ini hanya anggaran pertambahan berat secara kasar. Oleh sebab itu, indeks jisim tubuh ibu hamil meningkat semasa hamil.

Indeks jisim tubuh ialah indeks berat berbanding dengan ketinggian. Cara

ini tepat untuk mengetahui, sama ada berat badan berada dalam julat yang sihat atau tidak. Jumlah pertambahan berat bergantung pada indeks jisim tubuh sebelum hamil. Secara umumnya, pertambahan berat ibu hamil lebih kurang 10 kg hingga 12.5 kg. Ibu hamil juga ditimbang setiap kali datang untuk menjalani pemeriksaan antenatal.

Bagi wanita yang obes atau indeks jisim tubuhnya tinggi, jumlah berat badan sebelum hamil perlu dihadkan. Peningkatan berat badan yang lebih banyak ketika hamil meningkatkan risiko untuk mengalami komplikasi ketika hamil dan ketika melahirkan anak.

Antara komplikasi yang dapat berlaku ialah masalah tekanan darah tinggi, diabetes gestasi (kencing manis ketika hamil) dan risiko untuk melahirkan bayi yang besar atau makrosomia. Namun begitu, wanita hamil disarankan untuk tidak berdiet. Hal ini tidak memberikan manfaat kepada bayi di dalam kandungan. Yang sebaliknya, nasihat daripada doktor tentang kaedah pemakanan yang baik perlu didapatkan.

Pelan pemakanan yang sihat memastikan ibu hamil tidak menambah berat badan terlalu banyak. Hal ini dapat memastikan ibu hamil dan bayi, sihat. Snek yang tinggi kandungan lemak dan gula, seperti biskut, kek, gula-gula dan aiskrim, perlu dielakkan. Pengambilan snek perlu digantikan dengan snek yang



lebih berkhasiat, buah segar atau biskut bijirin penuh.

Cara terbaik untuk mengawal berat badan adalah dengan cara makan secara sederhana. Ibu hamil disarankan untuk mengambil lebih kurang 2000 kalori sehari. Ibu hamil tidak memerlukan kalori lebih daripada nilai ini hingga tiga bulan terakhir kehamilan. Setelah itu, barulah ibu hamil memerlukan sebanyak 200 kalori tambahan sehari. Contoh makanan yang mempunyai 200 kalori tambahan ini ialah sekeping roti bakar dengan kacang panggang atau semangkuk bijirin penuh dengan susu separa skim.

Selain itu, ibu hamil juga tidak memerlukan makanan atau minuman yang tinggi kandungan lemak atau gula, seperti kek atau minuman berkarbonat. Walau bagaimanapun, pengambilannya sekali-sekala dalam jumlah yang kecil dibolehkan.

Penulis Penyelaras Unit Perkembangan Kesihatan Wanita (Pakar Obstetrik dan Ginekologi), Pusat Pengajian Sains Kesihatan, Universiti Sains Malaysia (USM).