



Ibu Hamil Wajib Tahu! Berikut  
**Panduan Berpuasa yang  
Benar dan Baik Selama  
Mengandung**

Puasa merupakan salah satu ibadah wajib bagi umat muslim diseluruh dunia. Sebagai Mommil tentu menjadi tantangan tersendiri dikarenakan Mommil memerlukan nutrisi yang cukup untuk kesehatan Mom dan Janin.

**Kondisi Mommil yang boleh atau tidak boleh berpuasa pun masih menjadi hal yang membingungkan bagi para Mom. Ditakutkan Janin akan kekurangan nutrisi dan akan berakibat pada tumbuh kembang selama di dalam perut Mom.**

**Sebelum memutuskan untuk menjalankan ibadah puasa, pastikan Mom telah melakukan konsultasi dengan dokter atau tenaga medis setempat, serta memastikan kebutuhan gizi dan cairan sesuai dengan usia kehamilan Mom.**

Selain itu pula, pastikan untuk mendapatkan panduan tentang berpuasa yang baik dan benar untuk Mommil yang bisa diketahui dalam e-book ini.

## Sebelum Puasa Cek Kondisi Tubuh Dulu Yuk. Pastikan Mom Tahu **Kondisi Apa yang Membuat Mom Tidak Boleh Berpuasa**

Selama mengandung, Mom disarankan untuk bisa memenuhi kebutuhan nutrisi dan gizi sebagai upaya dalam membantu Janin agar bisa tumbuh serta berkembang dengan baik. Akan tetapi, keadaan seperti bulan Ramadhan kerap membingungkan para Mommil apakah harus ikut menjalankan ibadah puasa atau tidak. Karena dikhawatirkan asupan nutrisi yang di dapatkan oleh Janin akan berkurang nantinya.

Maka dari itu penting untuk Mommil mengetahui terlebih dahulu mengenai kondisi tubuhnya, apakah dalam keadaan yang baik atau tidak.

### **Jadi, bagaimana kondisi tubuh Mom saat ini?**

Setelah mengetahuinya, Mom juga bisa mencari tahu berbagai kondisi Mommil yang memang **dilarang** atau **tidak dianjurkan** untuk menjalankan ibadah puasa sebagai upaya pencegahan agar tidak membahayakan kondisi Janin.

## Memang kondisi Mommil yang seperti apa yang dilarang untuk berpuasa?



**dr. Juanda Raynaldi, Sp. OG**

Kehamilan Sehat Karang Tengah

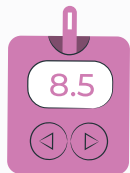
“Jadi ada beberapa kondisi Mommil yang disarankan untuk tidak berpuasa terlebih dahulu, seperti Mommil trimester awal yang masih membutuhkan banyak asupan, Mommil yang tergolong dalam usia risiko tinggi atau di atas 35 tahun karena fungsi plasenta, kondisi janin juga dapat berpengaruh pada keberlangsungan kehamilan nanti”

Selama mengandung, Mommil diperbolehkan saja untuk melakukan ibadah puasa. Namun, perlu Mom tahu bahwa terdapat beberapa kondisi dari Mommil yang memang tidak dianjurkan untuk melakukannya karena ditakutkan dapat berpengaruh besar pada kondisi Janin dan Mom.

### 1. Mommil yang Menderita Diabetes Gestasional

Dikarenakan kadar gula darah pada Mommil dengan diabetes gestasional ini harus dipantau secara reguler, yang dikhawatirkan dapat membuat Mommil jadi menderita hipoglikemia (kadar gula dalam darah berada di bawah normal) sehingga menyebabkan kematian pada Janin nantinya. Perlu Mommil tahu bahwa penyakit hipoglikemia harus segera ditangani dan dihindari karena semakin lama penyakit ini bisa merusak sel otak secara permanen.

Maka dari itu, Mommil yang memiliki riwayat penyakit ini disarankan untuk tidak berpuasa dan tetap fokus pada kehamilannya.



## 2. Mommil Dengan Berat Badan *Underweight*

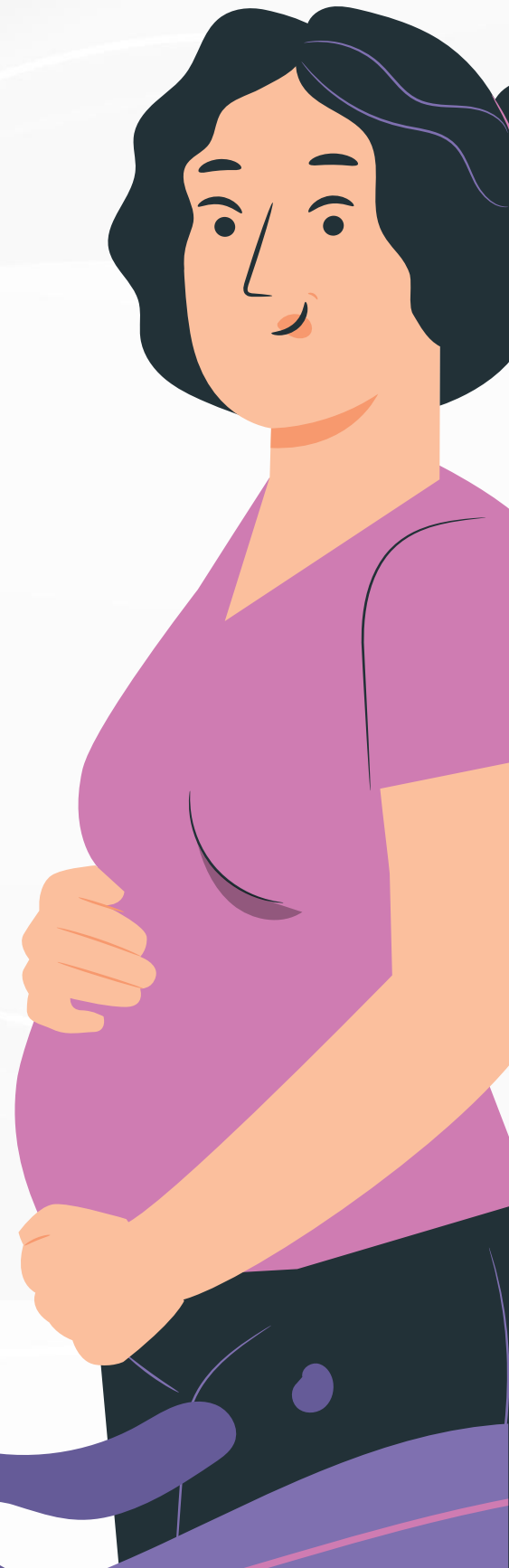
Mommil yang memiliki berat badan *underweight* juga menjadi bagian dari para Mom yang tidak diperbolehkan dan dianjurkan untuk berpuasa. Perlu Mom tahu juga bahwa terdapat beberapa angka kenaikan berat badan yang harus terjadi selama masa kehamilan, dan Mommil yang *underweight* menandakan Mom membutuhkan banyak asupan untuk bisa memastikan kehamilan berjalan dengan lancar dan baik.



### 3. Mommil Trimester Awal

Kondisi selanjutnya yaitu Mommil di trimester awal, Mom yang memiliki kandungan di awal trimester atau kehamilan muda tidak dianjurkan untuk puasa. Pada saat ini, Janin masih membutuhkan banyak nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangannya maka dari itu Mommil harus banyak mengonsumsi makanan yang tinggi protein dan asam folat untuk memenuhi kebutuhan Janin.

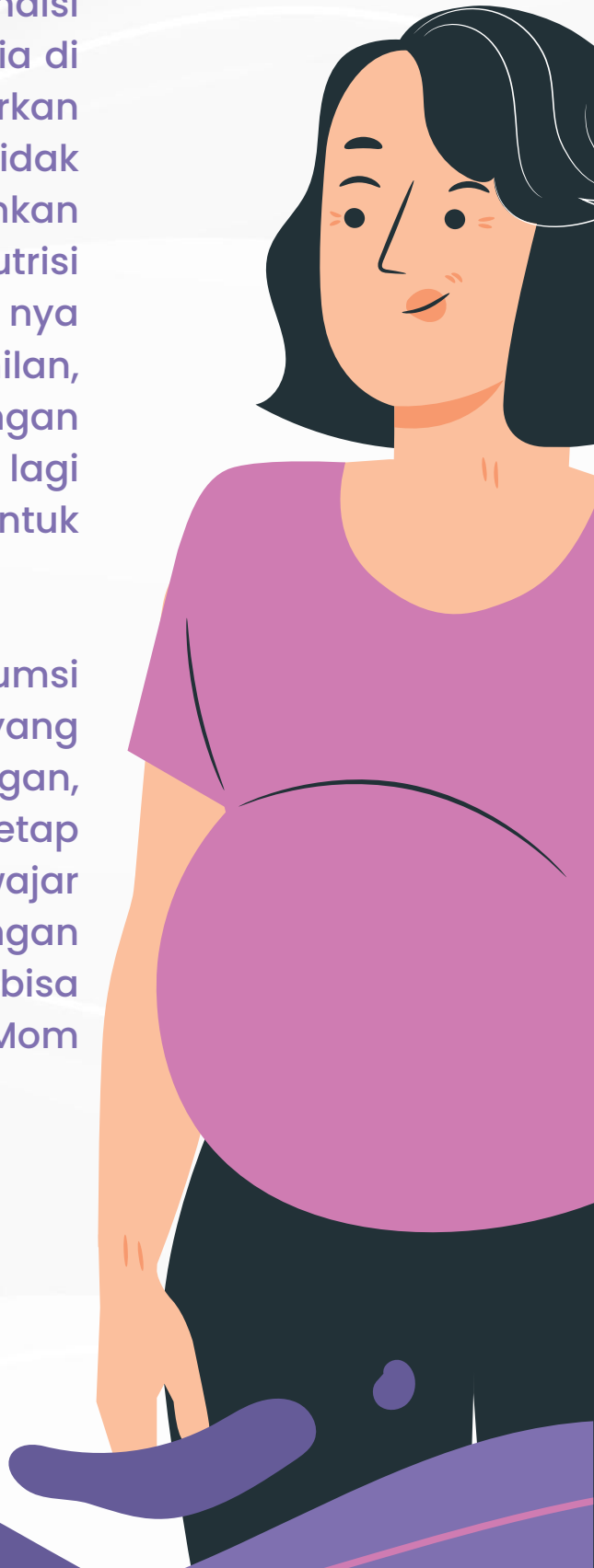
Selain itu pula, Mommil yang puasa pada trimester awal dapat berdampak pada kecilnya berat badan Janin ketika lahir atau yang dikenal dengan BBLR. Jadi tetap fokus pada kehamilan dulu ya Mom, agar kondisi tersebut tidak terjadi pada si Kecil nantinya.



#### 4. Mommil Dengan Usia di Atas 35 Tahun

Selanjutnya yaitu kondisi Mommil yang memiliki usia di atas 35 tahun. Dikhawatirkan tubuh Mom yang sudah tidak muda lagi membutuhkan banyak asupan serta nutrisi untuk membantunya mempertahankan kehamilan, maka dari itu Mommil dengan usia yang tidak muda lagi tidak dianjurkan untuk melakukan ibadah puasa.

Mom juga bisa mengonsumsi beberapa makanan yang menjadi penguat kandungan, seperti buah kurma. Tapi tetap konsumsi dalam batas wajar ya, ditakutkan kandungan manis dari buah kurma bisa membahayakan kondisi Mom dan Janin nantinya.





## **Kondisi Tubuh Sudah Aman dan Siap untuk Berpuasa? Yuk Simak Makanan Sahur dan Berbuka Puasa yang Wajib Mom Konsumsi !**

Walaupun pada beberapa kasus Mom diperbolehkan untuk berpuasa, tapi tetap diperhatikan waktu makan yang harus dilakukan oleh Mom. Dikarenakan tubuh akan kehilangan asupan selama kurang lebih 10-13 jam lamanya, maka dari itu saat Mom bisa & diperbolehkan untuk makan jangan lupa mengonsumsi berbagai nutrisi penting yang memang sangat bermanfaat untuk Mom dan Janin, hal ini dilakukan agar Janin tidak kekurangan gizi bahkan ketika Mom memutuskan untuk puasa.



**Jangan di SKIP Mom, saat berpuasa, Mommil tetap makan sebanyak 3 KALI ya, yaitu saat sahur, berbuka puasa, dan setelah Sholat Tarawih.**

### **1. Saat Sahur**

Nah Mom, saat melaksanakan sahur, disarankan untuk tidak makan sahur terlalu awal ya, agar tidak terlalu lapar di pagi atau siang harinya.

**INGAT Mom untuk tetap memperhatikan komposisi GIZI SEIMBANG ya.**

Untuk memenuhi Gizi Seimbang, Mom dapat mengonsumsi jenis makanan berikut ini ya :

#### ● **Asupan Protein**



Dalam menjaga kesehatan Mom dan Janin, protein menjadi salah satu nutrisi yang baik untuk pembentukan sel jaringan tubuh Mommil serta menjaga sel-sel tubuh Janin agar dapat bekerja secara optimal. Asupan protein yang Mom konsumsi selama kehamilan bermanfaat untuk stimulasi pembentukan otak dan organ tubuh Janin selama dalam kandungan.

## ● Serat dan Vitamin



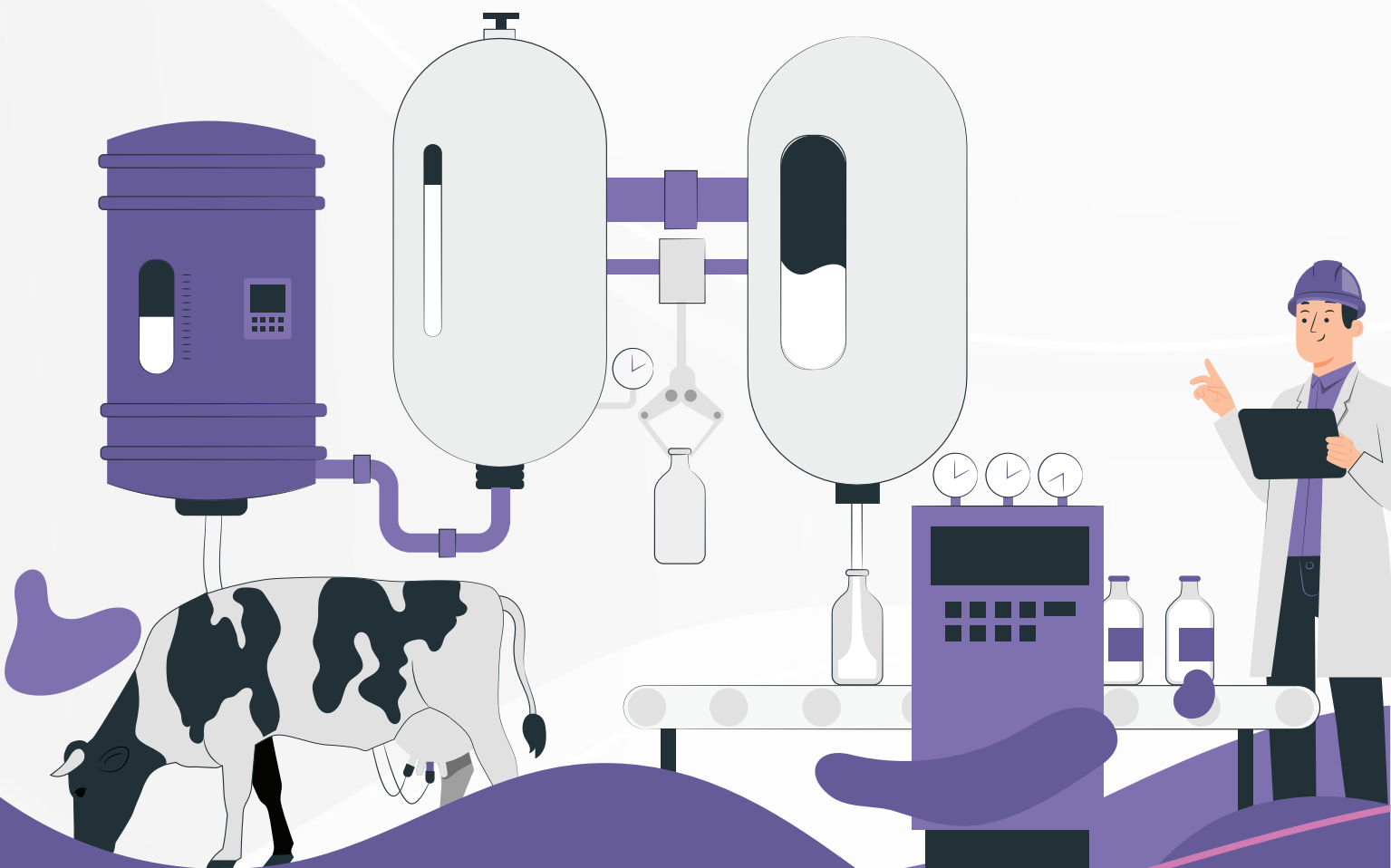
Jangan lupa untuk sertakan makanan tinggi serat selama berpuasa ya Mom, karena makanan tinggi serat bermanfaat untuk Mommil agar kenyang lebih lama selama menjalankan puasa, dan juga mencegah terjadinya sembelit selama masa kehamilan.



## ● Susu

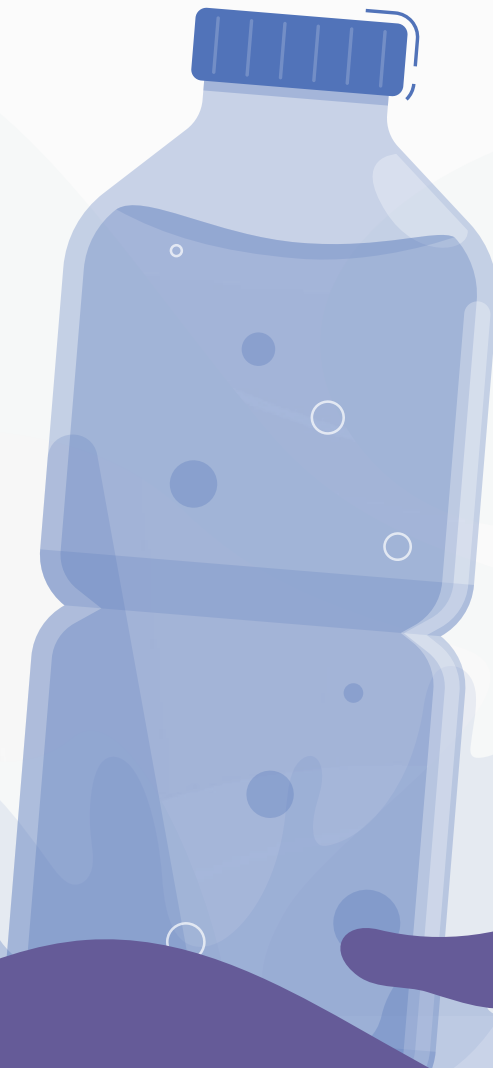
Selama kehamilan tidak ada salahnya Mom juga mengonsumsi susu ya. Susu merupakan sumber kalsium dan vitamin D untuk Mom selama kehamilan. Kandungan yodium pada susu bermanfaat untuk meningkatkan perkembangan otak Janin.

Dipastikan untuk Mom mengonsumsi susu yang telah dipasteurisasi ya, yaitu susu yang telah dipanaskan guna membunuh bakteri serta mencegah keracunan makanan.



### ● Air Putih

Jangan lupa untuk mengonsumsi air putih saat berbuka puasa hingga sahur ya Mom guna memenuhi cairan tubuh Mommil, karena selama berpuasa tentu Mommil akan kehilangan cairan tubuh dalam jumlah yang banyak.



## 2. Saat Berbuka Puasa

Tidak lengkap rasanya berbuka puasa jika tidak diawali dengan menu Takjil ya Mom.

Tahukah Mom bahwa Mommil dapat mengonsumsi takjil juga lho! Jangan dikonsumsi sekaligus dalam jumlah yang banyak ya Mom, karena dapat menyebabkan perut terasa begah dan meningkatkan risiko masuknya asupan kalori yang berlebihan.

### Menu Takjil untuk Mommil :

#### ● Kurma

Takjil yang satu ini dapat mengganti energi Mom yang hilang saat seharian berpuasa, karena kurma mengandung serat, protein, kalium, magnesium, zat besi, hingga vitamin B6.

Buah kurma juga dipercaya dapat digunakan sebagai penguat kandungan, kemudian kandungan zat besi di dalamnya berfungsi untuk menjaga hemoglobin di tubuh dan memperkuat kekebalan tubuh Mom dan Janin.



Tidak sampai disitu ya Mom, buah kurma ini juga dapat memproduksi hormon oksitosin yang nantinya akan berfungsi untuk merangsang kontraksi rahim dan akan bermanfaat dalam proses persalinan Mom.

Banyak sekali kan manfaat dari buah kurma ini untuk Mommil, jadi jangan ragu untuk mengonsumsi buah ini sebagai pilihan takjil saat berbuka puasa.

- **Puding Buah**

Mom dapat mengolah buah-buahan menjadi puding ya, yang terpenting jangan menambahkan gula terlalu banyak dan konsumsi secukupnya ya.



Puding buah bisa menjadi pilihan takjil yang selanjutnya untuk para Mommil loh. Selain rasanya yang enak, kandungan buah di dalam puding juga bisa membantu Mom dalam memenuhi asupan nutrisi untuk Janin. **Beberapa jenis buah yang bisa menjadi pilihan Mom dalam membuat puding yaitu buah Bit yang bagus untuk Mommil dengan anemia setelah berpuasa seharian, lalu ada juga buah naga yang berfungsi untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan otak Janin.**

Dengan membuat puding buah ini juga, membantu Mommil mendapatkan rasa yang manis dari buah tanpa harus menambahkan gula lagi. **Ingat ya Mom, cukup konsumsi puding buah ini tanpa tambahan pemanis yang lain seperti sirup.**





Setelah mengonsumsi takjil secukupnya, Mom dapat langsung menyantap menu utama berbuka puasa, yang pasti dengan makanan bernutrisi ya, **berikut jenis makanan untuk menu utama berbuka puasa Mommil :**

### **1. Asupan Karbohidrat**

Untuk mengembalikan energi yang menurun selama berpuasa, Mommil dapat mengonsumsi nasi atau oat ya, karena Nasi dan oat merupakan makanan yang mengandung karbohidrat dan serat tinggi, sehingga cocok menjadi menu buka puasa untuk Mommil.



## 2. Asupan yang mengandung Asam Folat

Asam folat berperan penting selama kehamilan, untuk Mommil yang menjalankan ibadah puasa dapat mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat tersebut, seperti sayuran hijau. Mom dapat memilih sayuran hijau seperti bayam rebus sebagai menu berbuka puasa Mom ya.



### 3. Asupan Protein

Salah satu menu yang bisa Mommil konsumsi untuk berbuka puasa yaitu makanan dengan protein tinggi. Makanan seperti daging-dagingan dan juga telur bisa menjadi solusinya, tapi jangan lupa untuk konsumsi dengan kondisi matang ya Mom.



#### 4. Asupan yang mengandung Serat

Untuk menggantikan nutrisi yang hilang selama berpuasa, Mommil sangat dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur untuk memenuhi kebutuhan serat selama menjalankan puasa.

Nutrisi yang terkandung dalam buah-buahan bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan Janin, serta menunjang kesehatan Mommil selama berpuasa.



## 5. Memenuhi cairan tubuh

Selama menjalankan puasa, tentu Mom akan kehilangan cairan tubuh dalam jumlah yang cukup banyak. Maka dari itu, untuk memastikan cairan tubuh pada Mommil tercukupi, Mommil perlu mengonsumsi air putih yang banyak saat berbuka puasa hingga sahur agar saat berpuasa, Mom memiliki cadangan cairan yang cukup.



## Lalu, kira-kira makanan apa saja Dok yang harus dihindari saat Mommil berpuasa?



**dr. Agustina Hidayati, M. Ked. Klin, Sp. OG**

Kehamilan Sehat Kranggan

“Mommil yang memutuskan berpuasa harus menghindari makanan yang terlalu pedas dan terlalu asam ya, karena akan mengganggu asam lambung yang dapat menimbulkan gejala gastritis atau kambuhnya maag”.

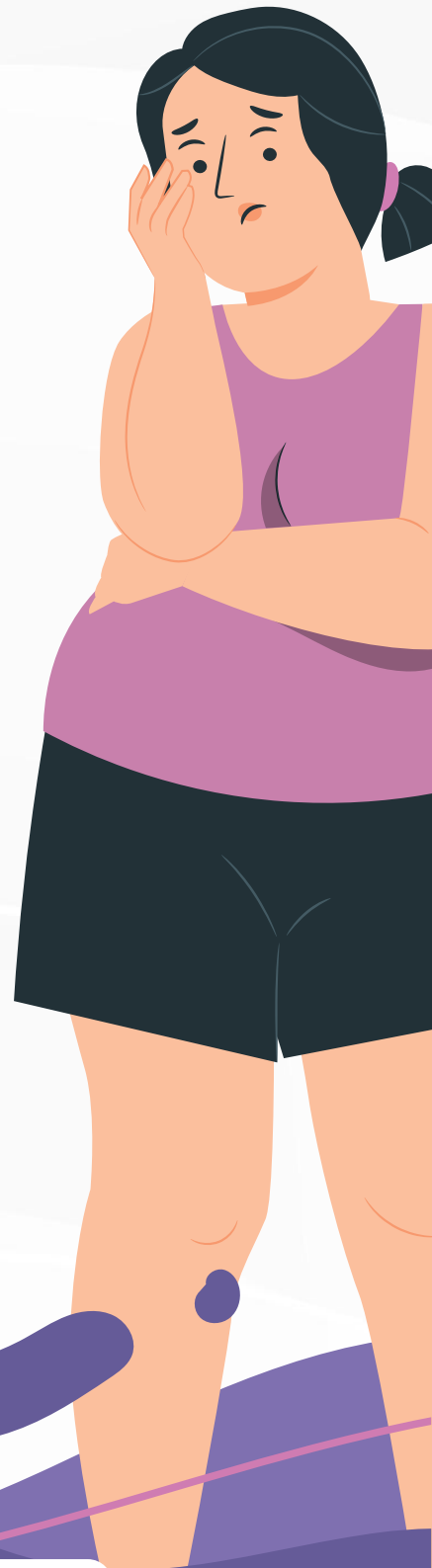
## Makanan yang sebaiknya Mommil hindari saat berpuasa, memangnya kenapa ya?

### 1. Gorengan

Meski menggugah selera saat berbuka puasa, **gorengan merupakan jenis makanan yang tinggi kalori, lemak jenuh, dan garam. Dapat berisiko meningkatkan terjadinya obesitas dan kolesterol tinggi pada Mommil.**

Selain itu pula, perlu Mommil tahu bahwa Mom yang memiliki berat badan berlebih juga akan meningkatkan risiko komplikasi pada kehamilan seperti preeklamsia, diabetes melitus gestasional, bahkan persalinan sesar.

Jadi lebih baik dihindari ya Mom, Mommil bisa memilih pilihan makanan pembuka yang lebih sehat seperti buah untuk menggantikan gorengan yang bisa berdampak buruk untuk Mom dan janin nantinya.



## 2. **Junk Food**

**Junk food** merupakan jenis makanan yang tinggi kalori, lemak, gula, dan garam. Dapat berisiko meningkatkan terjadinya obesitas, sembelit, diabetes gestasional, hingga preeklamsia.

Makanan yang satu ini kerap menjadi pilihan para Mommil, selain rasanya yang enak proses pembuatannya yang mudah dan tidak memakan banyak waktu juga menjadi *point plus*. Tapi tahukah Mom,

bahwa *junk food* menjadi salah satu makanan yang dapat membuat Mommil memiliki masalah pada kehamilan nantinya.

Mommil berisiko terkena preeklamsia yang ditandai dengan naiknya tekanan darah Mommil yang akan berdampak pada proses persalinan nantinya.





### 3. Makanan / minuman yang terlalu manis

Walaupun dianjurkan untuk 'berbukalah dengan yang manis' Mommil tidak boleh mengonsumsi makanan atau minuman manis secara berlebihan ya, sebab dapat meningkatkan risiko perut begah hingga kembung, mengalami diabetes gestasional, preeklamsia, hingga kelahiran prematur.

**Makanan manis juga bisa membuat Mommil memiliki berat badan berlebih, yang nantinya bisa memengaruhi proses kehamilan hingga persalinan.** Di mana Mommil yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas akan berisiko pada anak yang memiliki berat badan besar juga dan akan membuatnya sulit untuk keluar nantinya.



#### 4. Makanan Setengah Matang dan Makanan Mentah

Merupakan jenis makanan yang mengandung sejumlah kuman, seperti Toxoplasma atau Salmonella. Dapat berisiko terjadinya keracunan makanan dan membahayakan perkembangan Janin.

Selama **kehamilan khususnya saat berpuasa, Mommil tidak disarankan untuk mengonsumsi makanan mentah, seperti ikan mentah, telur setengah matang, ditakutkan bakteri atau kuman yang terdapat dalam makanan mentah tersebut akan membahayakan kondisi Mom dan Janin.**

Pastikan juga Mommil selalu mengonsumsi makanan yang matang saat berbuka dan sahur untuk terhindar dari bakteri mematikan yang berbahaya.



## Jangan Lupa Bagian Tubuh tetap Digerakkan selama Berpuasa

Olahraga saat puasa boleh saja ya Mom, asalkan dilakukan saat kondisi Mom prima. Mommil dapat melakukan olahraga ringan seperti berikut ini ya :

### 1. Senam Hamil

Senam hamil dapat dilakukan oleh Mommil dengan usia kehamilan 28 Minggu ke atas ya Mom. Di bulan Ramadhan, Mommil yang berpuasa dapat melakukan senam hamil saat menjelang tidur ya, agar tidak mengganggu puasa Mom.

Senam hamil bermanfaat untuk memperkuat otot dan sendi Mom, menurunkan risiko berat badan secara berlebihan, hingga mengurangi ketegangan menjelang persalinan lho Mom.

Mom bisa tetap melakukan senam hamil selama bulan puasa, hanya saja Mom bisa mengurangi waktu berolahraga agar lebih pendek dibandingkan saat Mom tidak berpuasa.



## 2. Berjalan Kaki

Untuk mengisi waktu Ngabuburit, Mommil dapat melakukan olahraga berjalan kaki di sekitar rumah ya.

Mommil yang berjalan kaki secara teratur dapat membantu menguatkan jantung Janin, selain itu pula berjalan kaki selama kehamilan dapat membantu Mommil dalam menurunkan risiko komplikasi seperti berat badan berlebih selama hamil, diabetes melitus gestasional, bahkan hingga preeklamsia.

Kemudian penting Mom tahu juga bahwa berjalan kaki bisa membantu Janin memiliki berat badan lahir yang normal dan juga bisa mengurangi risiko kelahiran secara prematur.



## Stop Puasa Kalau Alami Kondisi Ini dan Langsung Konsultasikan ke Dokter Obgyn

Mommil yang ingin menjalankan ibadah puasa diperbolehkan jika kondisi Mom dan Janin sehat dan memungkinkan saat melakukan konsultasi dengan dokter obgyn. Mommil perlu memastikan bahwa tidak ada penyakit lain yang sedang diderita. Meskipun kondisi Mom memungkinkan untuk menjalankan puasa, namun Mommil wajib tahu kondisi yang mengharuskan Mom untuk segera berhenti berpuasa.

Lalu, kondisi apa saja yang wajib Mommil ketahui?



## **Kondisi-kondisi yang mengharuskan Mommil membatalkan puasa**

- 1. Jika Mommil mengalami mual dan muntah**  
Kondisi ini menandakan Mom membutuhkan tambahan cairan.
- 2. Jika Mommil mengalami flek atau pendarahan**  
Kondisi ini mengharuskan Mom untuk istirahat dan makan yang cukup.
- 3. Jika Mommil mengalami tubuh gemetar, keringat dingin**  
Kondisi ini menandakan kadar gula darah sedang menurun, sehingga Mom sebaiknya membatalkan puasa dan segera minum manis.



**Jika Mommil yang berpuasa merasakan gerakan Janin berkurang, dihitung dalam 2 jam gerakan Janin kurang dari 10 kali, sebaiknya Mom menghentikan puasa ya dan segera makan dan minum yang manis untuk merangsang gerakan Janin.**



**dr. Agustina Hidayati, M. Ked. Klin, Sp. OG**

Kehamilan Sehat Kranggan

**Note :** Untuk Mommil yang usia kandungannya sudah memasuki trimester 2, jangan lupa untuk menghitung gerakan Janin ya, biasanya kurang lebih dalam 2 jam minimal 10 kali gerakan Janin.

### 3 Mitos Puasa yang Mommil sering dengar

#### 1. Puasa akan membuat Mommil kekurangan cairan

Mommil yang berniat melaksanakan ibadah puasa dapat mengurangi risiko kekurangan cairan alias dehidrasi dengan mengonsumsi air putih sebanyak 1,8 liter sampai 2 liter atau 8 gelas dalam sehari ya, dengan jadwal minum saat sahur, berbuka puasa, dan sebelum Mom tidur di malam hari.

#### 2. Puasa akan menghambat perkembangan Janin

Mommil yang telah melakukan konsultasi dengan dokter dan diizinkan berpuasa, dapat mendukung perkembangan Janin dengan memenuhi kebutuhan nutrisi sebesar 2500 kilokalori.

Tahukan Mom? Di dalam tubuh Mommil terdapat cadangan nutrisi yang masih dapat diolah untuk tumbuh kembang Janin di dalam kandungan.



### 3. Bayi akan mengalami cacat lahir

Mommil yang menjalankan ibadah puasa tentu khawatir akan kurangnya zat gizi yang masuk pada Janin. Selama menjalankan puasa, Mommil dapat mengonsumsi vitamin yang terdiri dari Asam Folat. Sayuran hijau merupakan jenis makanan yang paling banyak mengandung zat tersebut lho Mom. Mommil dapat mengonsumsinya saat sahur dan berbuka puasa ya.



## Konsultasi dengan Dokter Obgyn

Sebelum menjalankan Ibadah Puasa, Mommil perlu melakukan konsultasi terlebih dahulu dengan dokter obgyn terpercaya ya untuk mengetahui kondisi Mom dan Janin.

Segera konsultasikan dengan dokter obgyn jika Mommil berniat menjalankan ibadah puasa tahun ini, yang bertujuan untuk :

### 1. Memastikan kondisi Mom dan Janin

Mommil diizinkan untuk berpuasa jika hasil pemeriksaan dokter Mom dan Janin dalam kondisi sehat serta gizi yang tercukupi.

### 2. Memastikan kebutuhan gizi, nutrisi dan cairan selama puasa sesuai usia kehamilan.

Mommil yang melakukan pemeriksaan dan konsultasi terlebih dahulu sebelum puasa akan mendapat insight berupa hal-hal yang harus diperhatikan selama berpuasa, seperti menjaga keseimbangan gizi, nutrisi dan cairan selama berpuasa.

**Puasa tidak mengganggu pertumbuhan janin dalam kandungan bila setelah melakukan konsultasi dengan dokter Mom dan Janin dalam keadaan yang sehat.**

**Selamat Berpuasa Bagi  
Mommils yang  
Menjalankan, Tetap Dalam  
Kondisi Sehat di Bulan  
Penuh Kemenangan.**

## Special Thanks to



**dr. Juanda Raynaldi, Sp. OG**

Kehamilan Sehat Karang Tengah



**dr. Agustina Hidayati, M. Ked. Klin, Sp. OG**

Kehamilan Sehat Kranggan

# Cabang Kehamilan

## **Jakarta:**

Kehamilan Sehat Pos Pengumben  
Kehamilan Sehat Sunter  
Kehamilan Sehat Duren Sawit

## **Tangerang:**

Kehamilan Sehat Karang Tengah  
Kehamilan Sehat Prime Ceger  
Kehamilan Sehat Prime Alam Sutera  
Kehamilan Sehat Palem Semi  
Kehamilan Sehat Periuk  
Kehamilan Sehat Serpong  
Kehamilan Sehat Premvill  
Kehamilan Sehat Ciputat

## **Bekasi:**

Kehamilan Sehat Kranggan  
Kehamilan Sehat Harapan Indah

## **Surabaya:**

Kehamilan Sehat Ngagel

## **Bandung:**

Kehamilan Sehat BKR

## **Palembang:**

Kehamilan Sehat Kenten