

Puasa Saat Hamil Muda Tidak Berbahaya bagi Janin



Saat hamil, Ibu diperbolehkan untuk tidak menjalani ibadah puasa. Namun banyak juga ibu hamil yang merasa sanggup untuk melanjutkan berpuasa. Terutama bila sedang hamil muda.

Bila kondisi kehamilan sehat, sebenarnya Ibu boleh saja tetap melanjutkan untuk berpuasa. Tapi harus tetap memperhatikan kondisi kesehatan. Menurut penelitian dari Health Capital and the Prenatal Environment, ada beberapa tanda kesehatan yang perlu diperhatikan sebelum memutuskan puasa saat hamil muda.

Salah satunya adalah kondisi saat trimester pertama. Saat periode ini, memang sangat umum bila Ibu mengalami muntah-muntah. Tapi hal tersebut terjadi sering dalam satu hari, sebaiknya niat puasa saat hamil muda ditunda dulu.

Ini karena saat muntah-muntah, biasanya tubuh akan merasa pusing, lemas dan mual bersamaan. Saat trimester pertama, tubuh Ibu hamil mengalami perubahan hormonal. Hal ini menyebabkan naiknya produksi asam lambung, sehingga sering mual dan muntah-muntah. Bila memasak puasa saat hamil muda dengan kondisi ini, bisa membahayakan kesehatan.

Mual-mual dan muntah ini juga membuat Ibu dehidrasi dan kekurangan nutrisi. Pada kondisi ini, Ibu hamil butuh asupan makanan bergizi tinggi agar kesehatan Ibu dan bayi terjaga, karena bila di awal kehamilan sudah kekurangan nutrisi bisa meningkatkan resiko pembentukan saraf dan otak janin tidak sempurna.

Hal lain yang perlu diperhatikan sebelum memutuskan untuk puasa saat hamil muda adalah apakah Ibu memiliki penyakit-penyakit tertentu seperti hipertensi atau diabetes. Bila di awal kehamilan terjadi pendarahan juga sebaiknya tidak memaksakan untuk puasa saat hamil muda.

Bila ingin tetap puasa saat hamil muda, pastikan asupan nutrisi dan gizi saat sahur dan berbuka sempurna sesuai dengan kebutuhan Ibu dan janin. Makan-makanan yang mengandung banyak karbohidrat, protein, dan dilengkapi susu agar kebutuhan gizi terpenuhi. Disarankan juga untuk tidak memforsir puasa, dengan melakukannya berselang-seling. Siapkan diri, agar tubuh tetap kuat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/puasa-saat-hamil-muda-tidak-berbahaya-bagi-janin.html>