

# Tips Berpuasa Sehat Bagi Ibu Hamil

Category: Gaya Hidup, Sehat  
written by Redaksi | 04/04/2023

The infographic features a central illustration of a pregnant woman in a pink hijab and white dress, sitting and holding her belly. The background is light blue with decorative elements like a shelf with books and a potted plant. At the top, there are logos for KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA, GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), Bumil Sehat, and PANCACITA. The main title is 'Tips Sehat Berpuasa untuk Ibu Hamil'. Below the title, there are two key messages: 'Pastikan Ibu Hamil sudah berkonsultasi dengan tenaga kesehatan setempat sebelum memutuskan akan berpuasa penuh.' and 'Pastikan kebutuhan gizi dan cairan terpenuhi (sesuai usia kehamilan dan kondisi)'. At the bottom, there is a source attribution: 'Sumber: Dit. Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak', the logo for DINAS KESEHATAN ACEH with the website 'www.dinkes.acehprov.go.id', and social media icons for Facebook, Instagram, TikTok, and YouTube, along with the text 'Promkes Aceh'.

[Orinews.id](http://Orinews.id) | Banda Aceh – Puasa merupakan salah satu rukun Islam dan ibadah wajib bagi umat muslim di seluruh dunia. Namun, bagi ibu hamil, puasa bisa menjadi tantangan tersendiri yang cukup berat. Hal ini dikarenakan ibu hamil membutuhkan asupan nutrisi yang cukup untuk kesehatan diri dan juga calon bayi yang ada dalam kandungannya.

Agar tetap bisa melaksanakan ibadah puasa dengan lancar dan tetap sehat, ayah perlu mengajak ibu hamil melakukan

konsultasi ke tenaga kesehatan sebelum memutuskan untuk menjalani puasa. Selain itu, tidak lupa untuk selalu memastikan kebutuhan gizi dan cairan tetap terpenuhi sesuai usia dan kondisi kehamilan.

### **Tips Sehat Saat Ramadhan untuk Ibu Hamil**

Setelah melakukan konsultasi ke tenaga kesehatan, ada beberapa hal lain yang perlu diperhatikan oleh ibu hamil selama berpuasa, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Jangan melewatkan makan sahur
2. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang
3. Memperbanyak protein hewani, cukup karbohidrat, lemak, buah dan sayur
4. Istirahat yang cukup dan hindari aktivitas berlebihan.
5. Penuhi cairan tubuh dengan minum air putih 8-12 gelas antara waktu berbuka dan sahur.
6. Tidak lupa untuk tetap mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan vitamin yang diberikan tenaga kesehatan secara teratur.
7. Hindari makanan yang mengandung tinggi gula dan mulai dengan porsi yang kecil saat berbuka puasa.

Dengan menerapkan beberapa tips di atas, diharapkan puasa pada Ramadhan tahun ini dapat berjalan dengan lancar dan sehat bagi bumil.

Tetap terapkan perilaku hidup sehat dan segera batalkan puasa apabila mengalami masalah kesehatan. Segera lakukan pemeriksaan ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat agar bisa mendapatkan penanganan sedini mungkin. Selamat menjalankan ibadah puasa Bunda!. **(adv)**