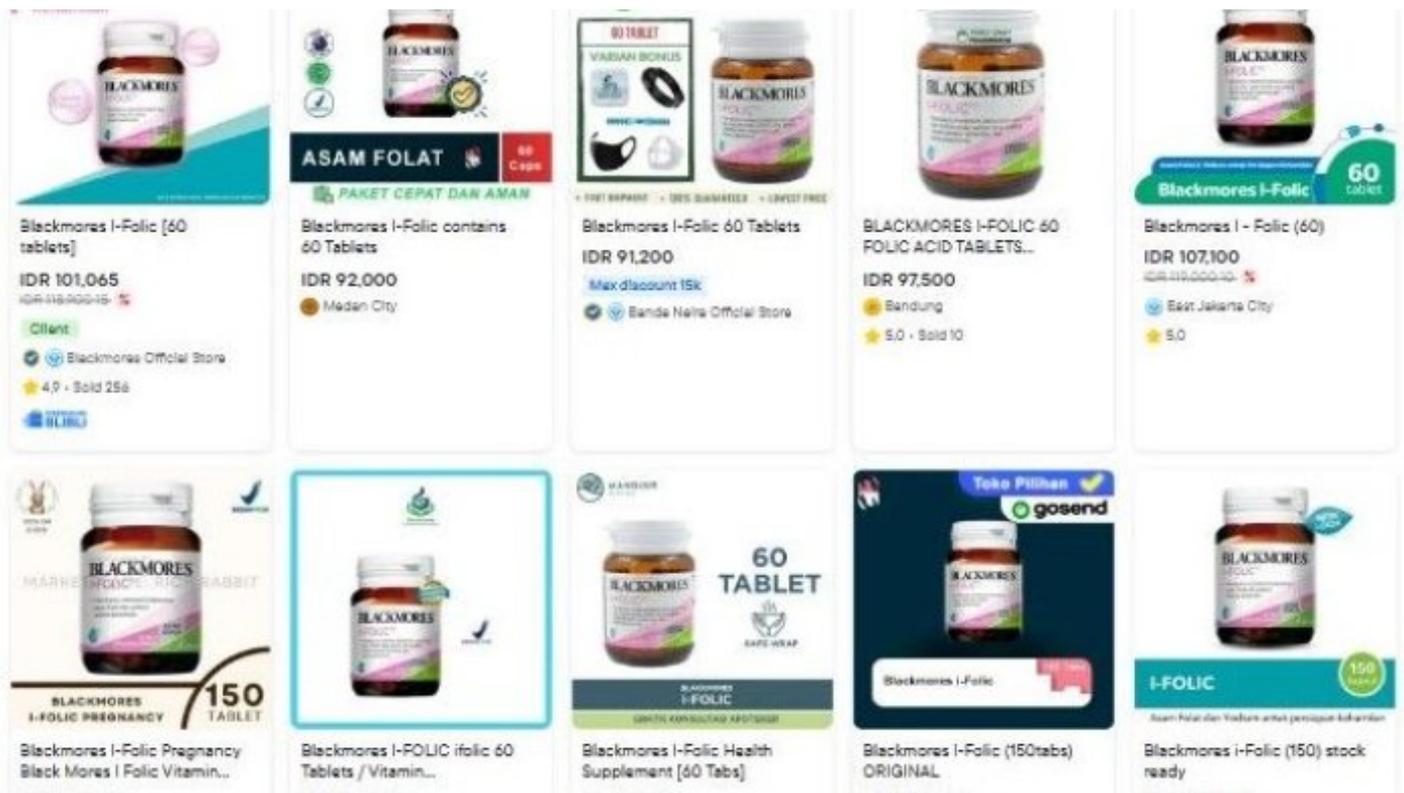




Kenali Pentingnya Asam Folat Bagi Ibu Hamil dan Menyusui

Updates. - WARTASEKOLAH.COM

Jan 16, 2024 - 11:57



KESEHATAN - Wanita yang sedang hamil atau yang akan mempersiapkan kehamilan, sangat penting untuk menjaga asupan nutrisinya setiap hari. Salah satu zat gizi yang sangat penting bagi ibu hamil dan menyusui maupun yang akan mempersiapkan kehamilan ialah asam folat.

[Blackmores Folic](#) merupakan salah satu rekomendasi suplemen makanan yang mengandung asam folat khusus bagi wanita yang akan mempersiapkan kehamilan. Namun, tahukah Anda seberapa pentingnya asam folat bagi wanita yang akan mempersiapkan kehamilan, ibu hamil, dan menyusui?

Apa Itu Asam Folat?

Dari banyaknya jenis zat gizi yang penting bagi kesehatan tubuh, khususnya

untuk ibu hamil dan menyusui, ada satu zat gizi yang cukup sering diperbincangkan, yaitu asam folat. Namun, tahukah Anda apa itu asam folat?

Asam folat atau *folic acid* merupakan salah satu jenis vitamin yang sering disarankan bagi ibu hamil dan menyusui. Asam folat adalah bentuk sintetis dari folat atau vitamin B9.

Jumlah asupan asam folat bagi ibu hamil direkomendasikan sebanyak 600 mcg setiap hari. Namun, apabila ibu hani pernah melahirkan bayi dengan cacat tabung saraf, direkomendasikan mengonsumsi hingga 4000 mcg.

Asam folat biasa juga ditemukan dalam makanan sehari-hari seperti buah-buahan, sayuran hijau, kacang-kacangan, asparagus, jamur dan ragi, daging sapi, dan sebagainya.

Manfaat Asam Folat

Setelah mengetahui secara singkat apa itu asam folat, selanjutnya adalah manfaatnya. Di bawah ini merupakan deretan manfaat asam folat bagi ibu hamil dan menyusui serta wanita yang akan mempersiapkan kehamilan. Berikut merupakan ulasannya.

1. Mencegah Bayi Lahir Cacat

Asam folat mempunyai peran sangat penting dalam membantu tabung saraf bayi berkembang dengan sangat baik. Asam folat mampu menghindari bayi dari risiko cacat tabung saraf seperti anensefali atau spina bifida.

Anensefalus ialah kondisi bayi yang dilahirkan tanpa otak dan tulang tengkorang. Umumnya, bayi akan meninggal ketika sudah dilahirkan. Sementara itu, spina bifida ialah kelainan yang membuat bayi mempunyai celah pada tulang belakang dan saraf tulang belakang.

Untuk mencegah kelainan dan bayi lahir cacat, sangat penting bagi Anda untuk mengonsumsi asam folat secara rutin. Tidak hanya itu, tentunya mengonsumsi makanan yang bergizi dan sehat sangat membantu perkembangan janin menjadi lebih baik.

2. Mencegah Keguguran

Selanjutnya yaitu mencegah keguguran. Mencukupi asupan asam folat setiap hari diketahui dapat mencegah terjadinya keguguran. Keguguran merupakan hilangnya kehamilan atau kematian pada janin saat masih dalam kandungan yang berusia masih muda.

Asam folat juga dipercaya mampu menurunkan risiko terjadinya beberapa gangguan seperti kelahiran prematur dan gangguan pertumbuhan janin selama dalam kandungan.

3. Mencegah Stunting

Stunting ialah gangguan pertumbuhan anak yang ditandai dengan tinggi badan berada di bawah standar. Stunting menjadi salah satu kondisi kesehatan yang buruk bagi anak-anak maupun bayi setelah dilahirkan. Salah satu cirinya seperti tubuh kecil, bertubuh pendek, dan sebagainya.

Untuk mencegah lahir stunting, Anda wajib untuk mengonsumsi makanan yang bergizi dan mengandung asam folat. Penelitian menunjukkan bahwa suplemen yang mengandung zat besi dan asam folat dan dikonsumsi selama kehamilan dapat membantu mengurangi risiko stunting.

Tidak hanya itu, bahkan vitamin ini juga berperan dalam pertumbuhan sel, pembentukan DNA, dan perkembangan otak janin. Jika Anda ingin bayi Anda terlahir sehat, tumbuh kembangnya baik dan normal, sebaiknya mengonsumsi asam folat setiap hari.

4. Mencegah Anemia

Berikutnya yaitu mencegah anemia. Anemia atau kekurangan darah ialah masalah kesehatan yang umum diderita oleh siapa saja khususnya di Indonesia. Anemia bagi ibu hamil adalah hal yang sangat fatal dan bisa menimbulkan berbagai komplikasi kehamilan.

Anemia pada ibu hamil tentu bermasalah dan dapat mengganggu kesehatan janin. Maka dari itu, sangat diperlukan bagi ibu hamil dan menyusui untuk mendapatkan asupan asam folat dan zat besi yang cukup setiap harinya.

Anda bisa mengonsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung asam folat dan zat besi. Beberapa contohnya seperti bayam, sawi, asparagus, jeruk, lemon, tomat, dan sebagainya.

5. Mencegah Risiko Preeklamsia

Preeklamsia ialah suatu kondisi komplikasi kehamilan yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, bengkak-bengkak pada tubuh, dan peningkatan kadar protein dalam urin.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mempunyai asupan cukup asam folat sejak awal kehamilan memiliki risiko lebih kecil mengalami preeklamsia. Menderita penyakit ini juga meningkatkan risiko ibu mengalami eklampsia atau kejang.

Tentunya hal tersebut sangat berbahaya bagi ibu hamil. Untuk mencegahnya, Anda bisa mengonsumsi suplemen makanan atau makanan yang mengandung asam folat.

Blackmores Folic merupakan rekomendasi yang tepat sebagai suplemen makanan bagi wanita yang ingin mempersiapkan kehamilan. Di dalamnya sudah terkandung berbagai macam zat gizi penting seperti zat besi dan asam folat yang tentunya sangat baik untuk masa kehamilan.

Multivitamin Blackmores bisa Anda dapatkan di apotek atau secara *online* melalui

Blibli. Belanja di Blibli memberikan Anda banyak kemudahan dan kelebihan, mulai dari harga promo, diskon, voucher gratis ongkir, *cashback*, dan lain sebagainya.

Maka dari itu, tunggu apa lagi? Langsung saja buka aplikasi Blibli sekarang juga!