

Ibu perlu sihat untuk berpuasa

BERPUASA tidak menjejaskan kandungan tetapi bakal ibu perlu memastikan diri mereka dalam keadaan sihat. – Gambar hiasan

MEDIK



AINUL ZAHANIAH



ADZLINA



HEOY SEE

KEDATANGAN Ramadan sangat dinanti-nantikan oleh semua orang tetapi ibadah itu kadangkala mendatangkan kerisauan bagi ibu-ibu mengandung yang khuatiri berpuasa akan menjejaskan kesihatan kandungan mereka.

Perunding Obstetrik dan Ginekologi, Hospital Columbia Asia-Petaling Jaya, Dr. Ainul Zahaniah Abd. Aziz berkata, tiada halangan sekiranya ibu mengandung ingin menjalankan ibadah puasa tetapi mereka mesti berada dalam keadaan yang sihat.

“Berpuasa tidak mengganggu bayi dalam kandungan dan ibu boleh melakukannya seperti biasa tetapi jika ibu berada dalam keadaan lemah, mereka perlu menangguhkan niat itu.

“Lebih-lebih lagi jika kandungan pada usia tiga bulan pertama kerana ia masih lagi dalam keadaan lemah dan ibu juga mengalami alahan teruk seperti muntah, pening dan letih,” katanya ketika ditemui *Kosmo!* di Columbia Asia, Petaling Jaya, Selangor baru-baru ini.

Namun, sekiranya ibu ingin juga menjalani ibadah puasa, mereka dinasihatkan agar tidak meninggalkan sahur untuk mendapatkan tenaga sepanjang hari.

Mereka juga disarankan agar berbuka puasa sekiranya mengalami keletihan melampau, pening atau kurang merasakan pergerakan bayi.

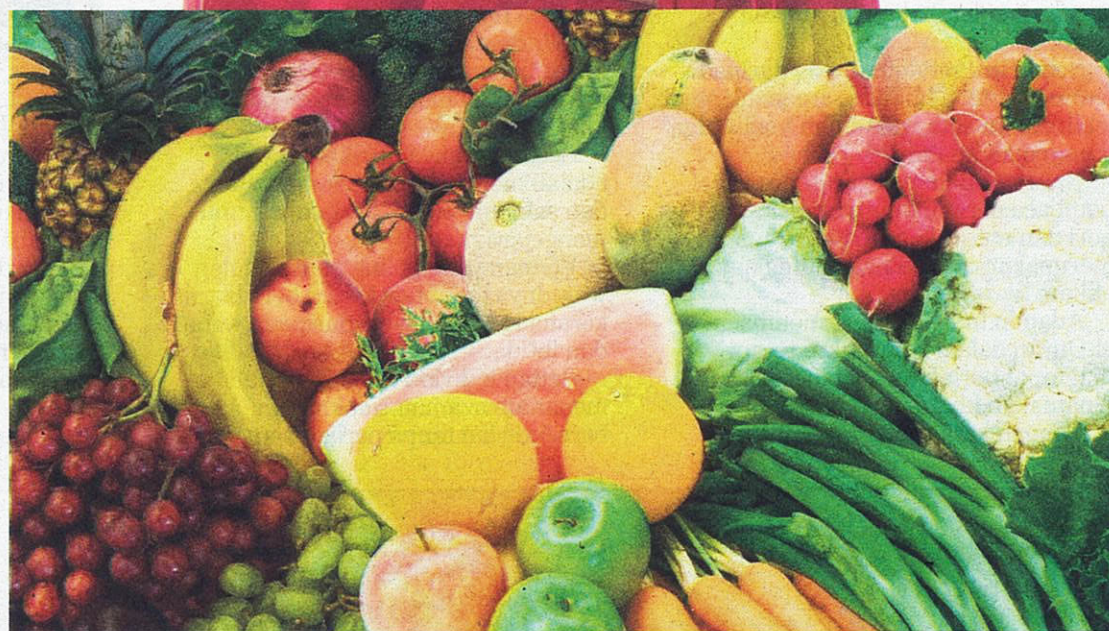
Sementara itu, **Perunding Obstetrik dan Ginekologi, Gleaneagles Kuala Lumpur, Dr. Adzlina Jaafar** berkata, ibu mengandung yang memilih untuk berpuasa pada bulan Ramadan tidak seharusnya berasa bersalah sekiranya mereka terpaksa berbuka puasa atau tidak berpuasa langsung.

“Proses mengandung itu secara umumnya memerlukan tubuh badan ibu yang bertenaga dan mereka dinasihatkan untuk berbincang terlebih dahulu dengan doktor yang merawat bagi memastikan tahap kesihatan bersesuaian untuk melalui tempoh berpuasa.

“Bagi ibu-ibu yang perlu mengambil ubat seperti darah tinggi ataupun insulin, mereka harus mendapat nasihat doktor sama ada boleh berpuasa ataupun tidak.

“Sekiranya keadaan penyakit tidak kritikal dan terkawal, serta dos ubat yang tidak tinggi, mereka boleh berpuasa. Malah, doktor akan menasihati berkaitan dos ubat dan waktu pengambilannya,” jelas Adzlina.

Sebaliknya, jika keadaan penyakit adalah tidak terkawal, ibu-ibu



AMALKAN pemakanan seimbang yang terdiri daripada karbohidrat, protein, sayur-sayuran dan buah-buahan. – Gambar hiasan

dinasihatkan untuk tidak berpuasa dan terus mengambil ubat seperti yang dijadualkan.

Keengganan mengambil ubat mungkin akan menimbulkan kemudaratan kepada ibu dan secara tidak langsung memudaratkan bayi.

Pemakanan seimbang

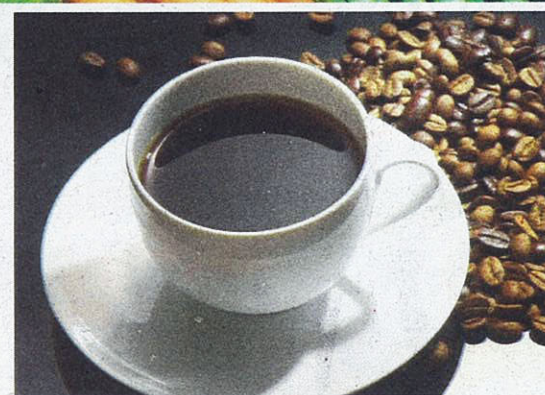
Dalam pada itu, **Pakar Pemakanan Gleaneagles Kuala Lumpur, Loo Heoy See** turut menyarankan agar para ibu mengandung mengamalkan pemakanan seimbang daripada semua kumpulan makanan seperti karbohidrat, protein, sayur-sayuran dan buah-buahan.

“Bagi kumpulan makanan karbohidrat, pilih makanan tinggi serat kerana ia dihadam secara perlahan dalam badan dan mengekalkan tenaga untuk jangka masa yang lebih panjang. Antaranya, nasi, mi, bihun, kuetau, spageti, roti, bubur nasi, bijirin dan sayur-sayuran berkanji.

“Pilihan bagi makanan dalam kumpulan protein pula adalah seperti ayam, ikan, daging, telur, kekacang, susu dan hasil tenusu. Ambil yang kurang bergoreng seperti kukus, panggang dan bakar serta buang semua lemak dan kulit.

“Elak pengambilan makanan yang diproses seperti sosej, nugget, pati burger dan bebola ikan kerana ia mengandungi garam tinggi serta bahan pengawet,” terangnya.

Di samping itu, pilih sayur-sayuran dan buah-buahan yang segar serta elakkan



ELAKKAN minuman berkafein kerana ia akan mempercepatkan pengeluaran air dalam badan sehingga berlaku dehidrasi. – Gambar hiasan

sayur-sayuran serta buah-buahan jeruk, dalam tin atau diproses.

Kurangkan juga sayur-sayuran yang disediakan dengan santan atau digoreng untuk mengelakkan pengambilan lemak secara berlebihan.

Pastikan anda mengambil sekurang-kurangnya satu hidangan sayur-sayuran dan buah-buahan ketika sahur dan berbuka puasa.

Ujar Heoy See lagi, pastikan pengambilan air yang mencukupi semasa Ramadan iaitu sekurang-kurangnya lapan gelas sehari antara waktu berbuka sehingga bersahur.

Pilihan yang baik adalah seperti air suam, air barli kurang gula, susu segar dan sup sayur.

Elak minuman yang mengandungi kafein seperti teh, kopi dan kola kerana mempercepatkan pengeluaran air dalam badan dan meningkatkan risiko dehidrasi.