



Nadiyah

Dosen Gizi di Universitas Esa Unggul Jakarta

LIFESTYLE

Hidrasi pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui ketika Puasa

Salah satu zat gizi makro yang bertambah kebutuhannya dengan signifikan selama hamil dan menyusui adalah cairan

By **Nadiyah** | Selasa, 20 April 2021 | 14:14 wib

Facebook

Twitter





Ilustrasi ibu hamil

AKURAT.CO, Dalam ajaran Islam, ibu hamil (bumil) dan ibu menyusui (busui) diberikan *rukhsah* (keringanan) untuk tidak berpuasa Ramadan bila khawatir dengan kondisi dirinya dan atau janinnya, dan kemudian meng-qodho' puasa dan atau membayar fidyah. Setelah berkonsultasi dengan dokter dalam mempertimbangkan kondisi diri dan janinnya dan memutuskan untuk tetap berpuasa, bumil dan busui harus memahami bahwa kebutuhan gizi ibu selama berpuasa tidak sama dengan wanita tidak hamil atau tidak menyusui.

Salah satu zat gizi makro yang bertambah kebutuhannya dengan signifikan selama hamil dan menyusui adalah cairan, disamping protein dan karbohidrat. Kebutuhan cairan meningkat karena dibutuhkan untuk produksi air ketuban, sirkulasi janin dan volume darah yang meningkat. Ketika menyusui, peningkatan kebutuhan cairan dibutuhkan untuk produksi ASI terutama pada fase ASI eksklusif.

Kondisi kekurangan cairan atau disebut dehidrasi menyebabkan timbulnya rasa mual dan muntah, mukosa mulut kering, cepat lelah, konstipasi, meningkatkan risiko infeksi saluran kemih (ISK) dan mempengaruhi kecukupan air ketuban ataupun produksi ASI. Dehidrasi berat dapat menyebabkan pusing, gangguan konsentrasi hingga turun kesadaran.

Pada dasarnya kebutuhan cairan wanita berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019 sebanyak 2350 ml (hampir 12 gelas). Ketika wanita sedang hamil, dibutuhkan tambahan cairan sebanyak 300 ml (sekitar 2 gelas) sehingga total kebutuhan cairan pada bumil sebanyak 14 gelas per hari. Ketika wanita dalam fase menyusui 6 bulan pertama (fase ASI eksklusif), tubuhnya membutuhkan tambahan 800 ml cairan (4 gelas) sehingga total

Baca Juga:

[Pentingnya Jaga Tubuh Tetap Hidrasi Selama Puasa](#)

[Cara mengecilkan ukuran prostat dalam 1 malam](#) AD

[5 Tips Terhindar dari Bibir Kering Saat Puasa](#)

[Tak perlu dokter! Obat pemulih penglihatan ditemukan!](#) AD

Saat puasa Ramadan, kebutuhan cairan 14-16 gelas per hari akan sulit dipenuhi hanya dari konsumsi air mineral saja. Ketika puasa Ramadan, bumil/busui perlu minum sekitar 12 gelas dengan pola 1 gelas air hangat saat berbuka, 2 gelas setelah sholat maghrib, 1 gelas setelah makan, 1 gelas mau salat tarawih, 2 gelas setelah sholat tarawih, 1 gelas setelah makan, 1 gelas mau tidur, 1 gelas mau sahur, 2 gelas setelah makan sahur.

Kebutuhan tambahan cairan 2-4 gelas lainnya dapat disiasati dengan memilih sayuran berkuah ketika tiap kali makan utama (sebelum tarawih, setelah tarawih dan ketika sahur). Ketika berbuka, setelah konsumsi kurma ibu dapat mengkonsumsi buah-buahan dalam bentuk sop buah. Untuk snacking/selingan ibu dapat memilih kolak pisang-susu, dengan catatan susu ditambahkan setelah api dimatikan (agar protein tidak rusak).

Dengan pola konsumsi air mineral minimal 12 gelas dari berbuka puasa hingga sahur seperti dijelaskan di atas, dan dengan menambah cairan dalam makanan berbuka (misal sop buah), dalam sayuran berkuah saat makan, serta dalam menu selingan (misal kolak pisang-susu), bumil/busui dapat mencukupi kebutuhan cairan hingga 16 gelas per hari, bahkan sekaligus menambah asupan protein dari susu dan karbohidrat dari buah-buahan.

Setelah kebutuhan cairan tercukupi, penting bagi bumil dan busui untuk menghindari makanan dan minuman yang menyebabkan dehidrasi, seperti makanan-makanan ringan contohnya kentang goreng dan kripik kentang; buah-buahan dengan asam sitrat tinggi seperti anggur, lemon, nanas, tomat, jeruk karena asam sitrat yang tinggi merangsang saluran kemih lebih aktif mengeluarkan urin sehingga risiko dehidrasi; makanan pedas diantaranya cabe dan jahe. Jahe memiliki sifat diuretik alami. Minuman ringan seperti minuman bersoda yang menyebabkan meningkatnya kadar gula dalam darah sehingga memicu seirng buang air kecil. Dan terakhir tentunya bumil dan busui perlu menghindari kafein, karena kafein memiliki efek diuretik.

Selamat berpuasa, cukupi kebutuhan cairan dan hindari makanan minuman bersifat diuretik sehingga terhindar dari dehidrasi selama berpuasa.

TAGS: [# Hidrasi \(https://akurat.co/tag/hidrasi\)](https://akurat.co/tag/hidrasi) [# Ibu Hamil \(https://akurat.co/tag/ibu-hamil\)](https://akurat.co/tag/ibu-hamil) [# Ibu Menyusui \(https://akurat.co/tag/ibu-menyusui\)](https://akurat.co/tag/ibu-menyusui) [# Puasa Ramadan \(https://akurat.co/tag/puasa-ramadan\)](https://akurat.co/tag/puasa-ramadan) [# Hidrasi Ibu Hamil \(https://akurat.co/tag/hidrasi-ibu-hamil\)](https://akurat.co/tag/hidrasi-ibu-hamil)

f Facebook

t Twitter

in



t



Irma Fauzia

<https://akurat.co>

0 KOMENTAR

Tinggalkan komentar

Untuk komentar, silahkan Login terlebih dahulu

TERPOPULER

by

KPK Cekar Eks Wali Kota Cimahi Ajay Supriatna Soal Oknum Penyidik yang Bant...

Tak perlu dokter! Obat pemulihan penglihatan ditemukan!

Hafiz/Gloria Dituntut Berjuang Maksimal di Singapura Terbuka

Cara mengecilkan ukuran prostat dalam 1 malam

Podcast Celeb Cerem Episode 2 Penunggu Kontrakan Andhika Pratam...

Anda Wajib Minum Ini! Agar Tensi 120/80 dan Pembuluh

BERITA REKOMENDASI

Recommended by

(https://a.popin.cc/popin_redirect/?lp=https%3A%2F%2Ftrk.healthtrac0b4f-40b8-a666-f363da560a6e%3Fcreative_id%3Dc55a8-42ac-b7e0-

Lakukan ini dua kali sehari dan penglihatan Anda akan pulih...

(https://a.popin.cc/popin_redirect/?lp=https%3A%2F%2Ftrk.healthtrac

(<https://traffic.popin.cc/redirect/dis?url=https%3A%2F%2Fakurat.co%2F1207072-read-nbsp-5-ayat-alquran-tentang-kewajiban-berbakti-pada-orang-tua>)

5 Ayat Al-Qur'an tentang Kewajiban Berbakti Pada Orang Tua...

(<https://traffic.popin.cc/redirect/dis?url=https%3A%2F%2Fakurat.co%2F>

(https://a.popin.cc/popin_redirect/?lp=https%3A%2F%2Fwww.twatch.55a8-42ac-b7e0-076e5c55e6d1&extra=m_ch_53_fe4d8f-4167-b6e5-1b5862d40934)

Perayaan Rolex yang menggugah. Diskon 90% untuk semua jam tangan...

(https://a.popin.cc/popin_redirect/?lp=https%3A%2F%2Fwww.twatch.

076e5c55e6d1&extra=m_ch_53_fe
4d8f-4167-b6e5-1b5862d40934)

PR (HealthyIndonesia)

(https://traffic.popin.cc/redirect/di
url=https%3A%2F%2Fakurat.co%21
1229106-read-doa-supaya-diberi-
cahaya-tauhid)

Doa Supaya Diberi Cahaya Tauhid

(https://traffic.popin.cc/r...
(https://traffic.popin.cc/redirect/di
url=https%3A%2F%2Fakurat.co%21
1229106-read-doa-supaya-diberi-
cahaya-tauhid)

(https://a.popin.cc/popin_redirect/
lp=https%3A%2F%2Fwww.sing.hug
55a8-42ac-b7e0-
076e5c55e6d1&extra=m_ch_53_fe
4d8f-4167-b6e5-1b5862d40934)

Jangan Baca Ini jika Kamu belum Siap Menjadi Kaya dalam 36 Hari!...

(https://a.popin.cc/popin_redirect/
lp=https%3A%2F%2Fwww.sing.hug
55a8-42ac-b7e0-
076e5c55e6d1&extra=m_ch_53_fe
4d8f-4167-b6e5-1b5862d40934)

PR (Money Amulet)

(https://a.popin.cc/popin_redirect/
lp=https%3A%2F%2Fnews-
health.com%2Fclick.php%3Fkey%3
pop2%26utm_source%3D5f97f2ab
55a8-42ac-b7e0-

Diabetes hilang selamanya & pankreas kembali sehat! 100% ala...

(https://a.popin.cc/popin_redirect/
lp=https%3A%2F%2Fnews-
health.com%2Fclick.php%3Fkey%3
pop2%26utm_source%3D5f97f2ab
55a8-42ac-b7e0-

076e5c55e6d1&extra=m_ch_53_fe
4d8f-4167-b6e5-1b5862d40934)

PR (Berita Indonesia)

MENARIK UNTUK ANDA

mgid (https://widgets.mgid.com/?

(https://www.mgid.com/services/privacy-
policy)

utm_source=akurat.co&utm_medium=referral&utm_campaign=widgets&utm_content=985668)



(https://www.mgid.com/ghits/905:
h=PG_6EfFMPYQfJl_3PhobU_sPXdHxtQ1CS00_XQArh
af8b-11eb-9
78ac440ce852&ts=bing.com&tt=Organic&cpm=1&gbp
Wanita 55 Tahun dengan Waiah Ravi: Dia



(https://www.mgid.com/ghits/899:
h=immOchAO3wcD2HeQfNul6Uf8qiln8Yh-wGV851C
af8b-11eb-9
78ac440ce852&ts=bing.com&tt=Organic&cpm=1&gbp
Anda Wajib Minum Inil Agar Tensi 120/80 dan

h=PG_6EfFMPYQfIJ_3PhobU_sPXdHxtQ1CS0
0_XQArhGHMcXv4nA2-
skPIWqAh4hV7&rid=a90672ea-af8b-11eb-
9823-
78ac440ce852&ts=bing.com&tt=Organic&cp
m=1&gbpp=1&abd=1&iv=11&ct=6&muid=k2u
qw9CJeYJ2)

h=imm0chAO3wcD2HeQfNul6Uf8qilln8Yh-
wGV85ICDTpSuXHcNcVk1bQiJkt_P-
6D&rid=a90672ea-af8b-11eb-9823-
78ac440ce852&ts=bing.com&tt=Organic&cp
m=1&gbpp=1&abd=1&iv=11&ct=6&muid=k2u
qw9CJeYJ2)



(https://www.mgid.com/ghits/8992019/i/57321722/0/pp/3/1?h=M0QMNKIWcDeX4U-WFFUaIRCOD2xZwpd-q_AjWbKU8Ko9l4Bh75a4GzU-78ac440ce852&ts=bing.com&tt=Organic&cpm=1&gbpp=1&abd=1&iv=11&ct=6&muid=k2uqw9CJeYJ2)

Tak Perlu Laser jika Mata Mulai Kabur!

Ternyata Cukup Lakukan Ini

(https://www.mgid.com/ghits/8992019/i/57321722/0/pp/3/1?h=M0QMNKIWcDeX4U-WFFUaIRCOD2xZwpd-q_AjWbKU8Ko9l4Bh75a4GzU-eE_OYa3V&rid=a90672ea-af8b-11eb-9823-78ac440ce852&ts=bing.com&tt=Organic&cpm=1&gbpp=1&abd=1&iv=11&ct=6&muid=k2uqw9CJeYJ2)

21722/0/pp/3/1?h=M0QMNKIWcDeX4U-

WFFUaIRCOD2xZwpd-

q_AjWbKU8Ko9l4Bh75a4GzU-

eE_OYa3V&rid=a90672ea-af8b-11eb-9823-

78ac440ce852&ts=bing.com&tt=Organic&cp

m=1&gbpp=1&abd=1&iv=11&ct=6&muid=k2u

qw9CJeYJ2)



(https://www.mgid.com/ghits/8670195/i/57321722/0/pp/4/1?h=1fF4qommoz9dnZi-9pCry4e-U9BJp553aLqKARCoD40cMq4ATWVp7ZZCIP_I_FkeaV&rid=a90672ea-af8b-11eb-9823-78ac440ce852&ts=bing.com&tt=Organic&cpm=1&gbpp=1&abd=1&iv=11&ct=6&muid=k2uqw9CJeYJ2)

Jika Anda Menemukan Papilloma Semacam Itu, Berhati-hatilah!

(https://www.mgid.com/ghits/8670195/i/57321722/0/pp/4/1?h=1fF4qommoz9dnZi-9pCry4e-U9BJp553aLqKARCoD40cMq4ATWVp7ZZCIP_I_FkeaV&rid=a90672ea-af8b-11eb-9823-78ac440ce852&ts=bing.com&tt=Organic&cpm=1&gbpp=1&abd=1&iv=11&ct=6&muid=k2uqw9CJeYJ2)

21722/0/pp/4/1?h=1fF4qommoz9dnZi-

9pCry4e-

U9BJp553aLqKARCoD40cMq4ATWVp7ZZCIP

_FkeaV&rid=a90672ea-af8b-11eb-9823-

78ac440ce852&ts=bing.com&tt=Organic&cp

m=1&gbpp=1&abd=1&iv=11&ct=6&muid=k2u

qw9CJeYJ2)



BERITA TERKAIT



([https://akurat.co/ibu-hamil-mau-bayar-fidyah-puasa-ramadan-](https://akurat.co/ibu-hamil-mau-bayar-fidyah-puasa-ramadan)

begini-cara-atur-dan-ketentuannya)

Ibu Hamil Mau Bayar Fidyah Puasa Ramadan? Begini Cara Atur dan Ketentuannya
(<https://akurat.co/ibu-hamil-mau-bayar-fidyah-puasa-ramadan-begini-cara-atur-dan-ketentuannya>)

Andi Syafriadi | Apr 20, 2021

(<https://akurat.co/hukum-onani-di-siang-hari-pada-bulan-puasa>)

Hukum Onani di Siang Hari Pada Bulan Puasa
(<https://akurat.co/hukum-onani-di-siang-hari-pada-bulan-puasa>)

Lufae fi | Apr 20, 2021

(<https://akurat.co/doa-mir-rezeki-halal-dan-banyak-s>

bulan-puasa)

Doa Minta Rezeki dan Banyak Selam Bulan Puasa
(<https://akurat.co/d-minta-rezeki-halal-banyak-selama-bu-puasa>)

Lufae fi | Apr 20, 2021

TERPOPULER



([https://akurat.co/5-meme-kocak-kemenangan-man-city-](https://akurat.co/5-meme-kocak-kemenangan-man-city)



5 Fakta Menarik Jose Mourinho ke AS Roma, Gajinya Dibayar Patungan
 (https://akurat.c
 fakta-menarik-
 jose-mourinho-
 ke-as-roma-
 gajinya-dibayar-
 patungan)

(https://akurat.c
 fakta-menarik-
 jose-mourinho-
 ke-as-roma-
 gajinya-dibayar-
 patungan)

05/05/2021
 09:12 WIB



Dijamin Manjur, ini Doa Meminta Rezeki Melimpah di 10 Hari Terakhir Ramadan
 (https://akurat.c
 manjur-ini-doa-
 meminta-rezeki-
 melimpah-di-
 10-hari-terakhir-
 ramadan)

(http
 mar
 ini-
 doa-
 men
 reze
 meli
 di-
 10-
 hari-
 tera
 ram

Doa
 Penting
 Ramadan

05/05/2021
 08:02 WIB



Evaluasi Pembangunan LRT Jabodebek, Menko Luhut Minta Segera Dikebut
 (https://akurat.c
 pembangunan-
 lrt-jabodebek-
 menko-luhut-
 minta-segera-
 dikebut)

(https://akur
 pembangun
 lrt-
 jabodebek-
 menko-
 luhut-
 minta-
 segera-



Politisi Demokrat Sulit Percaya Jika Publik Puas terhadap Pemerintah (https://akurat.c publik-terhadap-pemerintah-naik-signifikan-hinca-entah-mengapa-saya-sulit-percaya)

05/05/2021
02:21 WIB

(https://akurat.c publik-terhadap-pemerintah-naik-signifikan-hinca-entah-mengapa-saya-sulit-percaya)

TAG TERPOPULER

- | | |
|---|-----------------------------|
| # Al-Quran (https://akurat.co/Tag/al-quran) | # Wikipedia (https://aku) |
| # COVID-19 (https://akurat.co/Tag/covid-19) | # dpr ri (https://aku) |
| # Hikmah (https://akurat.co/Tag/hikmah) | # info hikmah (https://aku) |
| # Wabah Corona (https://akurat.co/Tag/wabah-corona) | # Doa (https://aku) |
| # Ramadan (https://akurat.co/Tag/ramada) | manfaat (https://aku) |
| | Indonesia (https://aku) |

FOKUS





(<https://akurat.co/fokus/webinar-akurat-dp-0-persen>)





(<https://akurat.co/fokus/ramadan-1442-h>)




(<https://akurat.co/fokus/info-kemantan>)

KOLOM


urak.co/hidrasi-ibu-hamil-dan-ibu-menysusui-
ketika-puasa) Nadiyah (https://akurat.co/hidrasi-ibu-hamil-dan-ibu-menysusui-ketika-puasa)


it.co/tantangan-keberkembangan-
pariwisata-Desa Hermansah (http://akurat.co/tantangan-keberkembangan-pariwisata-des)


at.co/merefleksikan-kesiapan-komunitas-
Bari (http://akurat.co/merefleksikan-kesiapan-komunitas-bari)

t.co/penguatan-ur-teknologi-ia-wabah)

Tantan Hermansah (http://infra.tekn.wisa.mas

WAWANCARA

at.co/missiesid-survive-ituk-cewek-

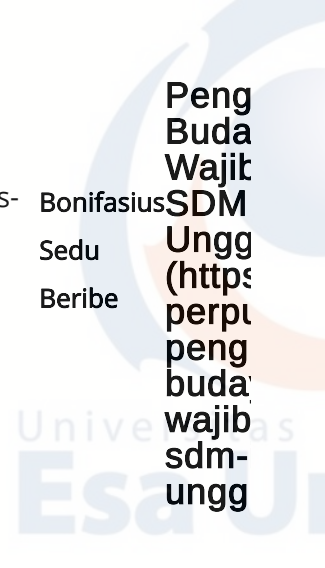
Missi Strat. Survi Berbi Cewe (https://dan-survi berbi untuk miler

urat.co/kala-as-dan-a-orang-belum-

Kala B Akses Minat E Orang Indone. Belum (https://buku-a dan-mi baca-o indone: belum-

urat.co/kepala-budaya-baca-lonesia-tidak-

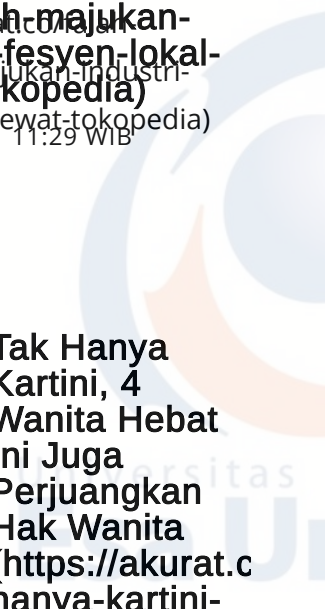
Kepala Perpu Buday Bangs Indone Tidak (https://perpu buday bangs indone tidak-



rat.co/rakornas-
penguatan-
asi-wajib-
ndonesia-

Bonifasius
Sedu
Beribe

Peng
Buda
Wajib
SDM
Ungg
(http:
perpu
peng
buda
wajib
sdm-
ungg



PROFIL

(https://akurat.com/indus-
fakhrayah-majukan-industri-fesyen-lokal-
lewat-tokopedia)
fesyen-lokal-lewat-tokopedia)
05/05/2021 11:29 WIB
Tokopedia



(https://
hanya-
kartini-
empat-
wanita
ini-
juga-
memp
hak-
wanita

Hari
Kartini

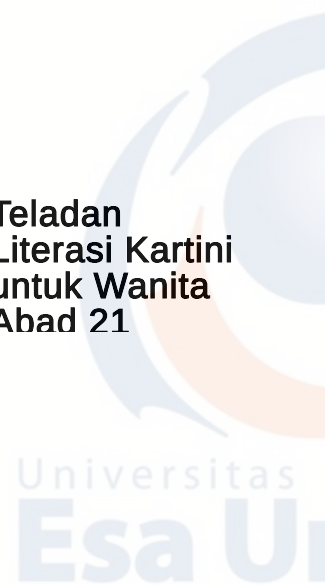
**Tak Hanya
Kartini, 4
Wanita Hebat
Ini Juga
Perjuangkan
Hak Wanita
(https://akurat.c
hanya-kartini-
empat-wanita-
ini-juga-
memperjuangka
hak-wanita)**

21/04/2021 17:38 WIB



(https://akur

**Teladan
Literasi Kartini
untuk Wanita
Abad 21**



wanita-
abad-21)

20/04/2021 17:31 WIB



(http
terir
di-
ben
hadi
ram
may
mir
amb

Ramadan
1442 H

**Masjid
Terindah di
Bengkulu,
Hadiah
Ramadan
Maya Miranda
Ambarsari**
([https://akurat.c
terindah-di-
bengkulu-
hadiah-
ramadan-
maya-miranda-
ambarsari](https://akurat.co/terindah-di-bengkulu-hadiah-ramadan-maya-miranda-ambarsari))

15/04/2021 16:16 WIB



logo

(<https://akurat.co/>)



akuratco) (<https://twitter.com/akuratco>) (<https://www.instagram.com/akuratco>) (<https://www.youtube.com/channel/UC>

| News (<https://akurat.co/news>)

| Ekonomi (<https://akurat.co/ekonomi>)

| Entertainment (<https://akurat.co/entertainment>)

| Rahmah (<https://akurat.co/rahmah>)

| Lifestyle (<https://akurat.co/lifestyle>)

| Tech (<https://akurat.co/tech>)

| Olahraga (<https://akurat.co/olahraga>)

| Foto (<https://akurat.co/galeri>)

| Video (<https://akurat.co/video>)

| Infografis (<https://akurat.co/infografis>)

| Indeks (<https://akurat.co/indeks>)