



Kementerian Kesihatan Malaysia

Nota Poket

Panduan Diet Malaysia Untuk Maternal





Kementerian Kesihatan Malaysia

NOTA POKET PANDUAN DIET MALAYSIA UNTUK MATERNAL



BAHAGIAN PEMAKANAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Penafian Dan Hak Cipta

ISBN: 978-629-95884-4-3
Terbitan pertama di Malaysia 2023

Hak Cipta Terpelihara © 2023
Jawatankuasa Penyelaras Kebangsaan
untuk Makanan dan Pemakanan,
Kementerian Kesihatan Malaysia, 2023

Edisi Pertama 2023

Diterbitkan oleh:
Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia
(Jawatankuasa Penyelaras Kebangsaan untuk Makanan dan
Pemakanan, NCCFN)
Aras 1, Blok E3
Kompleks E, Presint 1
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62950, Putrajaya

Isi Kandungan

Senarai 5 Mesej Utama (Key Message) Panduan Diet Malaysia Untuk Maternal

Mesej Utama 1	Pilih pelbagai jenis makanan bagi memenuhi keperluan tenaga untuk kehamilan sihat dan semasa penyusuan	6
Mesej Utama 2	Pilih makanan yang pelbagai dan padat nutrien	22
Mesej Utama 3	Capai berat badan optimum untuk kehamilan sihat	27
Mesej Utama 4	Kekal aktif secara fizikal setiap hari	32
Mesej Utama 5	Pilih makanan yang bersih dan selamat	37
Kesimpulan		42

Pengenalan

Nota Poket ini adalah ringkasan daripada **Buku Panduan Diet Malaysia untuk Maternal.**

Ia merupakan bahan rujukan yang mudah difahami dan praktikal yang boleh digunakan oleh segenap lapisan masyarakat. Ia adalah sumber capaian maklumat yang cepat, ringkas dan boleh digunakan sebagai panduan mengenai amalan pemakanan sihat semasa sesi pendidikan pemakanan kepada masyarakat.

Ianya boleh diakses juga secara atas talian melalui laman sesawang Bahagian Pemakanan <http://nutrition.moh.gov.my/buku/>



Senarai 5 Mesej Utama (Key Messages) Panduan Diet Malaysia Untuk Maternal

KM

1



Pilih pelbagai jenis makanan bagi memenuhi keperluan tenaga untuk kehamilan sihat dan semasa penyusuan

KM

2



Pilih makanan yang pelbagai dan padat nutrien

KM

3



Capai berat badan optimum untuk kehamilan sihat

KM

4



Kekal aktif secara fizikal

KM

5



Pilih makanan yang bersih dan selamat



Mesej Utama

01

“
Pilih pelbagai jenis
makanan bagi memenuhi
keperluan tenaga untuk
kehamilan sihat dan
semasa penyusuan

”

Saranan Utama 1:

Pilih pelbagai jenis makanan untuk memenuhi keperluan tenaga semasa hamil mengikut trimester.

Cara untuk Mencapai:

1. Tambah keperluan tenaga dan protein mengikut trimester kehamilan dengan mengambil hidangan kecil dan kerap yang mengandungi pelbagai jenis makanan, termasuk snek sihat (Jadual 1.1).
 - i. **Trimester pertama:** +80 kcal/ sehari dan +0.5g/ sehari protein (tambah/ peningkatan sedikit sahaja daripada pengambilan protein sedia ada).
 - ii. **Trimester kedua:** +280 kcal/ sehari dan +8.0g/ sehari protein atau lebih kurang $\frac{1}{2}$ sajian tambahan protein.
 - iii. **Trimester ketiga:** +470 kcal/ sehari dan + 25.0g/ sehari protein atau lebih kurang tambahan 2 sajian protein.

Jadual 1.1 Saranan pengambilan tenaga/ kalori, tambahan kalori dan jumlah anggaran keperluan kalori berdasarkan peringkat kehamilan dan penyusuan susu ibu secara eksklusif

Saranan Pengambilan Tenaga					
	Pengambilan tenaga (kcal/ hari)*	Keperluan tenaga tambahan (kcal/ hari)	Jumlah anggaran keperluan tenaga (kcal/ hari)	Pengambilan protein (g/ hari)**	Keperluan protein tambahan (g/ hari)
Semasa hamil					
Trimester pertama		+ 80	1680 – 1980		+ 0.5
Trimester kedua	1600 – 1900	+ 280	1880 – 2180	50 – 53	+ 8.0 (~ ½ sajian)
Trimester ketiga		+ 470	2070 – 2370		+ 25.0 (~ 2 sajian)
Semasa Penyusuan susu ibu					
Penyusuan susu ibu eksklusif 6 bulan pertama	1600 – 1900	+ 500	2100 – 2400	50 – 53	+ 19.0 (~2 sajian)
6 bulan kedua		tiada keperluan tenaga tambahan			+ 13.0 (~1 sajian)

*Anggaran keperluan kalori untuk wanita umur reproduktif (WRA, 15-49) adalah berdasarkan berat badan rujukan di antara 50-53kg dan PAL di antara aktif rendah (PAL 1.4) dan aktif sederhana (PAL 1.6). Pilih kalori julat bawah untuk wanita yang mempunyai berat badan yang lebih tinggi dan PAL yang julat rendah.

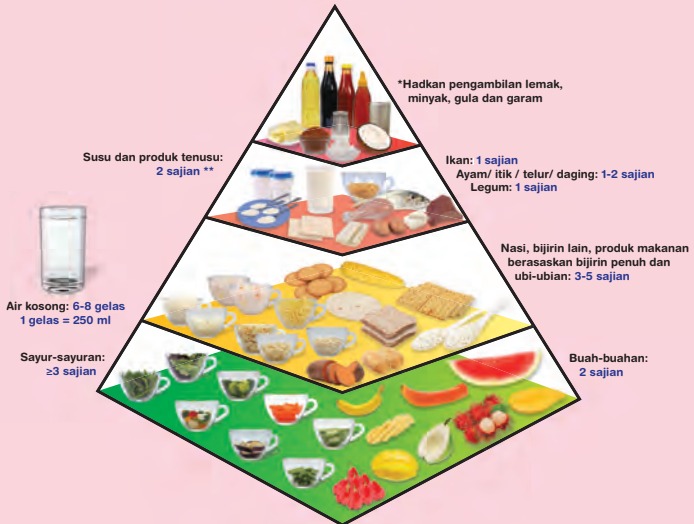
** Anggaran pengambilan protein untuk wanita umur reproduktif (WRA, 15-49) adalah berdasarkan berat badan rujukan di antara 50-53kg.

Sumber: NCCFN 2017

2. Pastikan mengamalkan tabiat pemakanan sihat sepanjang kehamilan dengan mengamalkan strategi berikut, kerana mengidam semasa hamil cenderung untuk memilih makanan tidak sihat. Strategi adalah sama sepanjang trimester.
 - i. Pilih gabungan makanan dari semua kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia 2020 (Rajah 1.1) untuk memastikan tubuh mendapat semua nutrien yang diperlukan dalam saranan bilangan sajian bagi setiap kumpulan makanan berdasarkan jumlah keperluan tenaga harian (Jadual 1.2).
 - ii. Ambil makanan berasaskan protein yang tinggi nilai biologi seperti ikan, daging tanpa lemak dan ayam, itik, telur, tempe, tauhu, kacang, bijian, dan legum (gabungan kekacang, lentil dan kacang soya) dalam jumlah yang bersesuaian (Jadual 1.2).
 - iii. Pilih produk berasaskan bijirin dari bijirin penuh seperti beras perang, oat, jagung, roti bijirin penuh, capati, putu mayam, ragi dan barli yang juga merupakan makanan tinggi serat.
 - iv. Pilih makanan yang kaya dengan omega-3 (contoh: ikan siakap, ikan cencaru, ikan kembung, kacang dan bijian) dan omega-6 (contoh: minyak jagung, minyak kacang soya dan minyak bunga matahari).
 - v. Kurangkan pengambilan makanan tinggi lemak tepu (mentega, daging berlemak, susu penuh krim, santan dan minyak kelapa).
 - vi. Ambil 2-3 sajian susu dan produk tenusu setiap hari. Gantikan susu pekat manis, susu isian pekat manis dan susu krimer manis dengan susu dan produk tenusu.
 - vii. Hadkan pengambilan makanan diproses-ultra seperti minuman ringan, bijirin sarapan bergula, snek berbungkus yang tinggi kandungan garam dan lemak serta mi segera, di mana kandungan nutriennya tidak seimbang.

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan **HARIAN** Anda



Rajah 1.1: Piramid Makanan Malaysia 2020

Nota:

- Bilangan sajian dikira berdasarkan 1500 hingga 2300 kcal.
- Piramid ini adalah untuk populasi berumur 7 tahun dan ke atas sahaja; bagi populasi 7 tahun ke bawah, rujuk saranan pengambilan makanan dalam *Malaysian Dietary Guidelines (MDG) for Children and Adolescents*.
- Bagi remaja berumur 13 hingga 15 tahun, cadangan sajian bagi buah-buahan adalah 2-3 sajian serta susu dan produk tenusu 2-3 sajian.
- Bagi remaja berumur 16 hingga <18 tahun, cadangan sajian bagi buah-buahan adalah 2-3 sajian, susu dan produk tenusu 2-3 sajian serta nasi, bijirin lain, produk makanan berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian 3-6 sajian.

*Termasuk *ultra-processed foods* yang mengandungi bahan-bahan tiruan seperti pewarna, pemanis, penambah perisa, pengawet dan bahan tambahan yang lain.

Jadual 1.2 Saranan bilangan sajian untuk kumpulan makanan berdasarkan keperluan kalori harian

Kumpulan makanan	~ 1700 kcal/hari	~ 1900 kcal/hari	~ 2100 kcal/hari	~ 2300 kcal/hari
Sayur-sayuran ¹	3	3	3	3
Buah-buahan ²	2	2	2	2
Nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian ³	3.5	4.5	5	6
Ayam/ Daging ⁴	1	1	1.5	1.5
Telur ⁴	1	1	1	1
Ikan/ Kerang ⁵	1.5	2	2	2
Legum (gabungan kekacang, lentil dan soya) ⁶	1	1	1	1
Susu dan produk tenusu ⁷	3	3	3	3
Lemak/ minyak (termasuk 1 sajian dari kacang dan biji-bijian) ⁸	5	5	6	7
Gula tambahan ⁹	1	1	1	1

Nota:

Sebagai panduan, semakin anda aktif secara fizikal, semakin banyak kalori yang diperlukan dalam sehari. Walau bagaimanapun, sekiranya anda hanya sedentari, kurang kalori diperlukan dalam sehari.

¹ Bebas kalori,

² Berdasarkan kepada 15g karbohidrat dan 60kcal satu sajian,

³ Berdasarkan kepada 30g karbohidrat, 4g protein, 1g lemak dan 150 kcal satu sajian,

⁴ Berdasarkan kepada 14g protein, 8g lemak and 130kcal satu sajian,

⁵ Berdasarkan kepada 14g protein, 2g lemak dan 70kcal satu sajian,

⁶ Berdasarkan kepada 40g karbohidrat, 14g protein, 0.5g lemak dan 220kcal satu sajian,

⁷ Berdasarkan kepada 15g karbohidrat, 8g protein, 1g lemak dan 90 kcal satu sajian,

⁸ Berdasarkan kepada 5g lemak dan 45kcal (termasuk 1 sajian kekacang dan biji-bijian = 5g lemak dan 65kcal),

⁹ Berdasarkan kepada 15g karbohidrat dan 60kcal. 1 hidangan gula = 3 sudu teh; 1 sudu teh = 5g karbohidrat dan 20kcal.

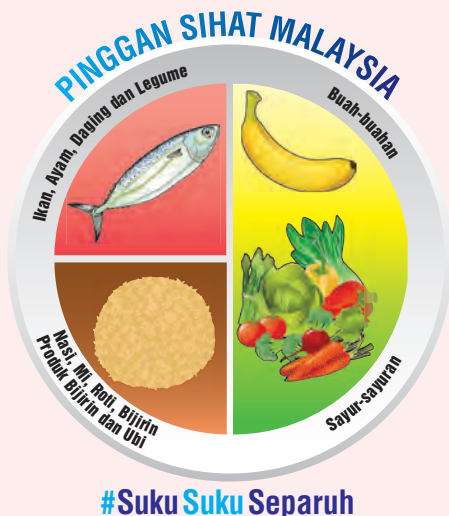
Sumber: Suzana et al. (2015); *RNI (2017).

Saranan Utama 2:

Makan hidangan utama (sarapan, makan tengah hari, makan malam) seperti saranan Pinggan Sihat Malaysia.

Cara untuk Mencapai:

1. Pastikan waktu makan adalah tetap dan jangan melangkau hidangan utama.
2. Gunakan Pinggan Sihat Malaysia (Rajah 1.2) untuk hidangan utama iaitu sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam.
 - i. Isi separuh pinggan dengan sayur-sayuran tidak berkanji dan buah-buahan.
 - ii. Isi suku pertama pinggan dengan sebahagian ikan, ayam, itik, daging tanpa lemak, telur, legum (contoh: kacang dhal, tempe, tauhu) atau produk tenusu.
 - iii. Isi suku kedua pinggan dengan satu senduk nasi atau bijirin lain, sebaiknya-baiknya produk yang berasaskan bijirin penuh atau ubi-ubian (contoh: ubi keledek).
3. Minum air kosong atau minuman tanpa gula bersama hidangan makanan.
4. Pilih makanan berkhasiat lebih kerap di rumah dan pilihan yang lebih sihat apabila makan di luar seperti:
 - i. Makanan yang kurang garam, gula, lemak, sos dan penambah perasa.
 - ii. Kaedah memasak lebih sihat seperti menggoreng tumis, mengukus, menggril, membakar atau merebus dan kurangkan menggoreng dalam (*deep fry*) atau menambah santan pekat ke dalam masakan berlauk.
 - iii. Guna bahan segar untuk memasak seperti ikan, tauhu, tempe berbanding bahan dihasilkan dari makanan terproses komersial atau makanan terproses-ultra seperti bebola ikan, bebola daging, salami sosej dan lain-lain.



Rajah 1.2 Pinggan Sihat Malaysia

Saranan Utama 3:

Pilih snek yang sihat untuk memenuhi keperluan tenaga dan protein tambahan.

Cara untuk Mencapai:

1. Jadualkan waktu snek anda di antara hidangan utama.
2. Tambah 1-3 snek sihat berdasarkan fasa trimester kehamilan mengikut saiz sajian yang disarankan (Jadual 1.3 dan Jadual 1.4).
3. Pilih snek yang padat nutrien (kandungan nutrien tinggi) seperti susu dan produk tenusu (contoh: susu kocak, yogurt, keju rendah garam) legum (contoh: kacang kuda kukus atau rebus, bubur kacang pis, kacang panggang, kacang soya) kacang dan biji-bijian (contoh: kacang, badam dan *walnut*).
4. Hadkan pengambilan makanan terproses-ultra seperti minuman ringan, bijirin sarapan bergula, snek berbungkus yang tinggi kandungan garam dan lemak dan mi segera dengan kandungan nutrien yang tidak seimbang.
5. Kurangkan kekerapan makan makanan segera.

Jadual 1.3 Masa dan amaun/ jumlah snek mengikut peringkat kehamilan dan semasa penyusuan susu ibu eksklusif

Hidangan Utama : 1500 kcal						
	Sarapan	Makan tengah hari	Makan malam			
Snek sihat tambahan				→	→	→
	Minum pagi	Minum petang	Makan lewat malam			
	Tambah 1 snek sihat semasa trimester pertama (+ 80 kcal/ hari)	✓				
	Tambah 2 snek sihat semasa trimester kedua (+ 280 kcal/ hari)	✓	✓			
	Tambah 3 snek sihat semasa trimester ketiga (+ 470 kcal/ hari)	✓	✓	✓		
Tambah 3 snek sihat semasa penyusuan susu ibu eksklusif (+ 500 kcal/ hari)	✓	✓	✓			

Snek sihat dicirikan sebagai hidangan makanan yang padat nutrient dan mesti mengandungi lebih kurang 1 sajian protein

Jadual 1.4 Contoh menu satu hari dan saiz sajian untuk 1500 kcal/ hari dan snek mengikut peringkat kehamilan dan semasa penyusuan ibu eksklusif

Hidangan Utama	
Sarapan	• 2 keping (60g) roti bijirin penuh • Salad dan tomato • 2 sudu besar tuna • 1 gelas susu
Makan tengah hari	• 2 senduk nasi beras perang • 1 senduk (30g) kacang buncis dan terung • 1 ekor ikan goreng dengan cili (80g) • 1 gelas air kosong • 1 senduk (60g) bayam goreng tumis bersama tauhu • 1 biji epal sederhana
Makan malam	• 2 senduk nasi beras perang • 1 mangkuk (250g) sup ayam bersama lobak merah • 1 gelas air kosong • 1 senduk (60g) kangkung goreng tumis • 1 potong (110g) betik saiz sederhana
Snek sihat tambahan	
Trimester pertama (+ 80 kcal/ hari dan + 0.5 g/ hari protein)	Makan 1 snek setiap hari sebagai minum pagi atau minum petang Contoh: • 3 keping krim kraker (~89 kcal dan 1.8g protein) ATAU • 1 biji oren (~71 kcal dan 1.0g protein) ATAU • 1 genggam (15g) badam tanpa garam (~ 86 kcal dan 3.0g protein)

Jadual 1.4 (sambungan)

Snek sihat tambahan

Trimester Kedua (+ 280 kcal/ hari dan + 8.0 g/ hari protein)	Makan 2 snek setiap hari sebagai minum pagi atau minum petang
Minum pagi	Minum petang
Contoh: • 3 keping krim kraker (~89 kcal dan 1.8g protein) ATAU • 1 biji oren (~71 kcal dan 1.0g protein) ATAU • 1 genggam (15g) badam tanpa garam (~ 86 kcal dan 3.0g protein)	Contoh: • 1 gelas (250g) susu rendah lemak (~131 kcal dan 10g protein) ATAU • 1 pot (184g) yogurt biasa (~115 kcal dan 9g protein) ATAU • 1 gelas susu soya tanpa gula (~112 kcal dan 7g protein) ATAU • ½ cawan (80g) kacang kuda rebus (~151 kcal dan 7g protein)

Jadual 1.4 (sambungan)

Sneak sihat tambahan

Trimester Ketiga Makan 3 snek setiap hari sebagai minum pagi atau minum petang dan makan lewat malam

(+ 470 kcal/ hari dan
+ 25.0 g/ hari protein)

Minum pagi

Contoh:

- 1 gelas susu soya tanpa gula (~112 kcal dan 7g protein)

ATAU

- ½ cawan (80g) kacang kuda rebus (~151 kcal dan 7g protein)

Minum petang

Contoh:

- 1 keping (93g) pau ayam (~199 kcal dan 10.1g protein)

ATAU

- 1 mangkuk (230g) bubur kacang hijau (~244 kcal dan 9g protein)

Makan lewat malam

Contoh:

- 1 gelas (250g) susu rendah lemak (~131 kcal dan 10g protein)

ATAU

- 1 pot (184g) yogurt biasa (~115 kcal dan 9g protein)

Saranan Utama 4:

Pilih pelbagai jenis makanan untuk memenuhi keperluan tenaga/ kalori dan protein semasa penyusuan susu ibu secara eksklusif.

Cara untuk Mencapai:

1. Ambil/ makan keperluan tambahan tenaga/ kalori dan protein sebanyak 500 kcal/ hari dan 19.0 g/ hari (1 sajian) untuk 6 bulan pertama semasa penyusuan susu ibu secara eksklusif (Jadual 1.1).
2. Ambil protein tambahan sebanyak 13.0 g/ hari (~1 sajian) untuk 6 bulan kedua (Jadual 1.1) dengan mengambil hidangan kecil dan kerap yang mengandungi pelbagai jenis makanan. Tiada keperluan tenaga tambahan pada fasa ini.
3. Untuk semua ibu yang menyusukan bayi, pilih pelbagai kumpulan makanan untuk memastikan badan/ tubuh memperoleh semua nutrien yang diperlukan dalam jumlah yang disarankan (Jadual 1.2), seperti dalam **Piramid Makanan Malaysia 2020** (Rajah 1.1).
4. Gunakan **Pinggan Sihat Malaysia** (Rajah 1.2) untuk hidangan utama, iaitu sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam.
 - i. Isi separuh pinggan dengan sayur-sayuran tidak berkanji dan buah-buahan.
 - ii. Isi suku pertama pinggan dengan sebahagian ikan, ayam, itik, daging tanpa lemak, telur, legum (contoh: kacang dhal, tempe, tauhu) atau produk tenusu.
 - iii. Isi suku kedua pinggan dengan satu senduk nasi atau bijirin lain, sebaiknya-baiknya produk yang berasaskan bijirin penuh atau ubi-ubian (contoh: ubi keledek).
5. Ambil hidangan utama yang mengandungi:
 - i. Makanan berasaskan protein dengan nilai biologi yang tinggi, seperti ayam dan daging tanpa lemak, ikan, telur, tempe, tauhu, kacang, bijian, legum dan kekacang dalam jumlah yang sesuai (Jadual 1.2).

- ii. Minyak yang kaya dengan Omega-6 (*Polyunsaturated Fatty Acid*, PUFA) seperti minyak jagung, minyak kacang soya dan minyak bunga matahari dan juga minyak yang kaya dengan Omega-3 (*Polyunsaturated Fatty Acid*, PUFA) seperti ikan siakap, ikan cencaru, kacang, ikan kembung dan bijirin serta kurangkan pengambilan makanan tinggi lemak terutamanya daripada sumber lemak tepu seperti mentega, daging berlemak, susu penuh krim, santan dan minyak kelapa.
 - iii. Produk berasaskan bijirin dari bijirin penuh seperti beras perang, oat, jagung, roti bijirin penuh, capati, putu mayam, ragi dan barli merupakan makanan yang tinggi serat.
6. Ambil 2-3 hidangan susu dan produk susu setiap hari. Ganti susu pekat manis, susu isian pekat manis dan susu krimer manis dengan susu dan produk tenusu.
 7. Pilih snek padat nutrien (kandungan nutrien yang tinggi) seperti susu dan produk susu (contoh: susu kocak, yogurt, keju rendah garam), kekacang (contoh: kacang kuda rebus, bubur kacang hijau, kacang panggang, kacang soya), kacang dan bijian (contoh: kacang tanah, badam, *walnut*).
 8. Hadkan pengambilan makanan terproses-ultra seperti minuman ringan, bijirin sarapan dengan pemanis, snek berbungkus yang tinggi kandungan garam dan lemak serta mi segera dengan kandungan nutrien yang tidak seimbang.
 9. Kurangkan kekerapan makan makanan segera.

Saranan Utama 5:

Minum banyak air kosong setiap hari sepanjang kehamilan dan menyusukan bayi.

Cara untuk Mencapai:

1. Minum banyak air sepanjang hari; 6 hingga 8 gelas (1.5-2.0 liter: 1 gelas = 250 ml) air kosong setiap hari, walaupun tidak berasa dahaga.
2. Wanita yang menyusukan bayi perlu minum dalam jumlah yang diperlukan/ secukupnya bagi menghilangkan rasa dahaga. Lihat tanda dan gejala dehidrasi seperti rasa dahaga yang berlebihan, urin berwarna kuning pekat, mulut, bibir dan mata menjadi kering dan kurang kerap membuang air kecil.

3. Kurangkan pengambilan minuman yang tinggi kandungan gula, terutamanya jika wanita itu mengalami peningkatan berat badan berlebihan. Air kosong, susu dan produk tenusu adalah pilihan terbaik.
4. Hadkan pengambilan minuman berkafein tidak melebihi 200-300 mg/ hari (lebih kurang 1 cawan) agar tidak mengganggu penyerapan zat besi. Ini termasuk kopi yang dibancuh, kopi segera, teh atau minuman bercoklat.
5. Elakkan minuman beralkohol.

Saranan tambahan untuk wanita hamil dengan keperluan khusus

1. Wanita dengan keperluan khusus perlu mendapatkan runding cara pemakanan secara individu:
 - i. Wanita hamil yang kurang berat badan mesti mencapai saranan keperluan tenaga/ kalori dan protein yang diperlukan mengikut trimester (Jadual 1.1).
 - ii. Wanita hamil yang mengalami obesiti tidak disarankan untuk menurunkan berat semasa kehamilan. Keperluan tenaga/ kalori dan protein mestilah secara individu berdasarkan kepada peningkatan berat semasa hamil, aktiviti fizikal, status kesihatan dan amalan gaya hidup.
 - iii. Remaja yang hamil mesti mendapatkan preskripsi tenaga/ kalori dan makronutrien secara individu bagi memenuhi keperluan tenaga yang lebih tinggi untuk umur dan kehamilan mereka.
 - iv. Wanita dengan kehamilan kembar/ berganda mesti mencapai saranan tenaga dan protein yang disarankan untuk setiap tempoh kehamilan. Keperluan tenaga dan protein tambahan mestilah secara individu berdasarkan kepada peningkatan berat semasa hamil, aktiviti fizikal, status kesihatan dan gaya hidup.
2. Wanita hamil dan menyusu yang mengamalkan *vegetarian* mesti mendapatkan nasihat perubatan dan pemakanan. Mereka mesti memasukkan semua kumpulan makanan dalam diet harian, kerana mereka berisiko tinggi untuk kekurangan protein dan nutrien tertentu. Wanita *vegetarian* mesti mencapai/ memenuhi keperluan tenaga dan makronutrien yang disarankan mengikut fasa/ peringkat kehamilan dan semasa penyusuan dengan mengambil hidangan kecil dan kerap yang mengandungi pelbagai jenis makanan, termasuk snek yang sihat.

- i. Pilih gabungan semua kumpulan makanan untuk memastikan badan mendapat semua nutrien dalam jumlah yang disarankan (Jadual 1.5).
- ii. Ambil makanan berasaskan protein tumbuhan dengan nilai biologi yang tinggi seperti tempe, tahu, kacang, bijian, legum dan kekacang dalam jumlah yang sesuai.
- iii. Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi lemak tepu (contoh: mentega, daging berlemak, susu penuh krim, santan dan minyak kelapa) dan mengambil makanan yang kaya dengan asid lemak omega-3 (contoh: kacang dan bijian) dan omega-6 (contoh: minyak jagung, minyak kacang soya dan minyak bunga matahari).
- iv. Tingkatkan pengambilan bijirin penuh dan serat seperti sarapan pemakanan untuk kehamilan normal.

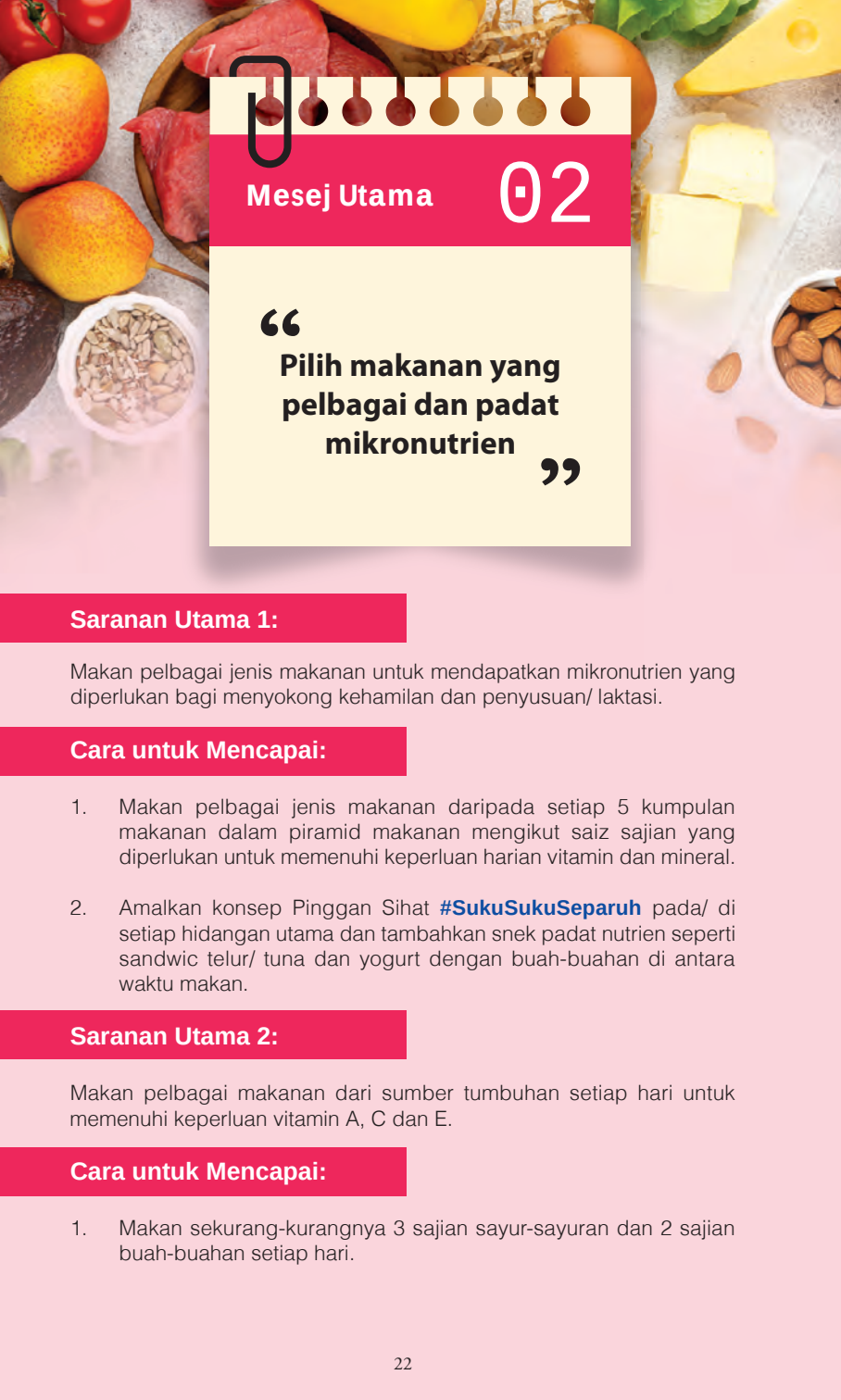
Jadual 1.5 Bilangan sajian untuk kumpulan makanan berdasarkan keperluan kalori harian untuk *vegetarians*

Kumpulan makanan	~ 1700 kcal/hari	~ 1900 kcal/hari	~ 2100 kcal/hari	~ 2300 kcal/hari
Bijirin*	3.5	4	4.5	5.5
Buah-buahan	2	2	2	2
Sayur-sayuran	3	3	3	3
Telur/ pengganti daging **	3	3.5	3.5	4
Legum	1-2	1-2	2	2
Susu dan produk tenusu	2-3	2-3	3	3
Gula tambahan	1	1	1	1
Lemak/ minyak	4	4	4	3

*berdasarkan 30g karbohidrat setiap sajian.

** berdasarkan 14g protein setiap sajian.

3. Pantang larang pemakanan semasa kehamilan:
 - i. Pantang larang makanan boleh mempengaruhi pemakanan wanita semasa hamil dan selepas bersalin mengikut tanggapan/ persepsi dan kepercayaan sesuatu budaya. Kebanyakan pantang larang makanan adalah berdasarkan kepercayaan apabila dimakan makanan tertentu, ia boleh membahayakan wanita hamil dan bayi mereka. Pantang larang makanan biasanya tidak disokong oleh bukti saintifik.
 - ii. Wanita hamil amat disarankan untuk mengamalkan pemakanan sihat dan diet seimbang semasa kehamilan dan selepas bersalin bagi memastikan tumbesaran bayi yang optima, persediaan untuk penyusuan/ laktasi dan memastikan ibu pulih dengan cepat selepas bersalin/ ibu cepat sembuh selepas bersalin.
 - iii. Wanita yang mengelak mengambil makanan tertentu semasa mengandung dan selepas bersalin dinasihatkan untuk menggantikan makanan daripada kumpulan makanan yang sama untuk memastikan pemakanan sihat tidak terjejas/ tidak mempengaruhi makan secara sihat.



Mesej Utama

02

“
**Pilih makanan yang
pelbagai dan padat
mikronutrien**
”

Saranan Utama 1:

Makan pelbagai jenis makanan untuk mendapatkan mikronutrien yang diperlukan bagi menyokong kehamilan dan penyusuan/ laktasi.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan pelbagai jenis makanan daripada setiap 5 kumpulan makanan dalam piramid makanan mengikut saiz sajian yang diperlukan untuk memenuhi keperluan harian vitamin dan mineral.
2. Amalkan konsep Pinggan Sihat **#SukuSukuSeparuh** pada/ di setiap hidangan utama dan tambahkan snek padat nutrien seperti sandwic telur/ tuna dan yogurt dengan buah-buahan di antara waktu makan.

Saranan Utama 2:

Makan pelbagai makanan dari sumber tumbuhan setiap hari untuk memenuhi keperluan vitamin A, C dan E.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan sekurang-kurangnya 3 sajian sayur-sayuran dan 2 sajian buah-buahan setiap hari.

2. Makan pelbagai jenis sayur berdaun berlainan warna seperti bayam dan sawi hijau dan sayur buah seperti tomato dan terung semasa hidangan utama dan sebagai snek setiap hari.
3. Makan pelbagai jenis buah-buahan berlainan warna seperti betik, jambu batu dan oren semasa hidangan utama atau sebagai snek setiap hari.
4. Makan pelbagai jenis kacang dan biji-bijian sebagai snek setiap hari.
5. Guna minyak sayuran (seperti minyak sawit, minyak bunga matahari, minyak kacang soya, minyak zaitun) dalam penyediaan makanan.

Saranan Utama 3:

Makan pelbagai makanan yang kaya dengan vitamin B untuk memenuhi keperluan harian anda.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan makanan yang kaya dengan vitamin B, terutamanya produk berasaskan bijirin penuh dan makanan daripada sumber haiwan (daging, telur, susu) setiap hari.
2. Makan makanan yang kaya dengan asid folik, seperti sayur-sayuran berdaun hijau, legum dan bijirin yang diperkaya setiap hari.
3. Makan makanan yang kaya dengan vitamin B12, seperti susu dan produk tenusu, telur, makanan yang diperam/ ditapai seperti tempe dan makanan yang difortifikasi dengan vitamin B12 (bijirin, tenusu dan produk kacang soya difortifikasi) setiap hari, terutamanya wanita yang mengamalkan diet *vegetarian* atau vegan.

Saranan Utama 4:

Penuhi keperluan vitamin D anda setiap hari melalui makanan kaya dengan vitamin D dan pendedahan cahaya matahari.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan pelbagai makanan yang tinggi vitamin D seperti ikan salmon, ikan tenggiri, ikan sardin, telur, hati lembu, ikan keli, daging lembu, ayam, daging kambing dan cendawan tiram dalam diet mingguan anda.
2. Pilih makanan yang difortifikasi dengan vitamin D seperti bijirin, mentega, yogurt, susu dan susu soya.
3. Keluar beriadah atau bersenam/ pergi ke luar rumah untuk rekreasi dan senaman, terutamanya pada waktu pagi, sekurang-kurangnya 15 minit setiap hari untuk mendapatkan cahaya matahari.

Saranan Utama 5:

Makan makanan yang kaya dengan zat besi setiap hari bersama dengan makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan sayur-sayuran berdaun hijau gelap (seperti kangkung, bayam, pegaga), legum dan kacang yang kaya dengan zat besi bukan heme setiap hari.
2. Makan buah-buahan kering (prun, kismis) sebagai snek dalam diet mingguan anda.
3. Makan sumber protein daripada daging merah tanpa lemak, ayam/ itik, ikan, makanan laut dan telur setiap hari sebagai sumber utama zat besi heme.
4. Makan pelbagai jenis legum dan kacang dalam hidangan utama dan sebagai snek setiap hari.
5. Ambil hidangan utama bersama buah-buahan tinggi vitamin C seperti jambu, longan, betik, limau nipis, limau tangerin/ mandarin untuk meningkatkan penyerapan zat besi daripada sumber tumbuh-tumbuhan. Elakkan minum teh, kopi, susu, susu soya, minuman bercoklat/ berkarbonat semasa hidangan utama.

6. Bagi wanita yang mengamalkan diet *vegetarian* atau vegan, pilih legum dan kacang sebagai sumber protein dan zat besi dalam hidangan utama dan sebagai snek setiap hari.

Saranan Utama 6:

Makan makanan yang kaya dengan iodin dalam hidangan makanan harian.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan makanan yang kaya dengan iodin seperti ikan, makanan laut, telur, susu dan produk tenusu dalam hidangan utama dan sebagai snek setiap hari.
2. Makan rumpai laut atau makanan yang mengandungi rumpai laut dalam diet anda.
3. Makan pucuk ubi kayu, rebung dan sayur-sayuran krusiferus (brokoli, kubis, kubis bunga) yang dimasak untuk mengurangkan goitrogen.
4. Guna garam beriodin dalam masakan pada akhir masakan untuk mengekalkan/ memelihara kandungan iodin.

Saranan Utama 7:

Minum susu dan makan produk tenusu yang mencukupi setiap hari bagi memenuhi keperluan kalsium anda.

Cara untuk Mencapai:

1. Minum susu dan makan produk tenusu seperti keju dan yogurt setiap hari.
2. Guna susu dan produk tenusu sebagai sebahagian daripada bahan masakan dan minuman.
3. Wanita yang tidak mengambil/ minum susu atau produk tenusu, makan makanan tinggi kalsium yang lain seperti soya, tauhu, bayam, kubis, kailan, brokoli, buah-buahan kering dan bijirin. Alternatif produk tenusu yang lain boleh diambil termasuklah minuman soya dan yogurt difortifikasi kalsium.
4. Wanita yang menghadapi intolerans laktosa, pilih produk tenusu yang rendah laktosa atau bebas laktosa bagi memenuhi keperluan kalsium.

Saranan Utama 8:

Ambil suplemen mikronutrien mengikut arahan yang ditetapkan oleh profesional kesihatan.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan/ ambil suplemen asid folik seperti yang ditetapkan oleh profesional kesihatan.
2. Makan/ ambil suplemen zat besi setiap hari seperti yang ditetapkan oleh profesional kesihatan.
 - i. Ambil suplemen zat besi bersama dengan buah-buahan tinggi vitamin C seperti jambu batu, longan, betik, limau kasturi, limau tangerin/ mandarin untuk meningkatkan penyerapannya.
 - ii. Makan makanan yang tinggi kalsium atau difortifikasi kalsium seperti susu, sekurang-kurangnya dua jam sebelum atau selepas mengambil suplemen zat besi.
 - iii. Elakkan makan suplemen zat besi bersama teh, kopi, susu, susu soya, minuman bercoklat atau minuman berkarbonat.
3. Wanita yang mengamalkan diet *vegetarian* atau vegan, sila rujuk dengan profesional kesihatan untuk memastikan keperluan suplemen vitamin B12.
4. Dapatkan nasihat/ rujuk profesional kesihatan sebelum anda mengambil sebarang suplemen mikronutrien lain.

Mesej Utama

03

“
**Capai berat badan
optimum untuk
kehamilan sihat**
”

Saranan Utama 1:

Capai dan kekalkan berat badan sihat sebelum merancang kehamilan.

Cara untuk Mencapai:

Pemantauan berat badan

1. Timbang berat anda setiap minggu dengan pakaian ringan/ nipis dan tanpa kasut, sebaik-baiknya sebelum sarapan.
 - a. Tentukan indeks jisim tubuh (IJT) berdasarkan berat (kg) dan tinggi (m).
 - b. Capai dan kekalkan IJT anda dalam julat normal ($18.5 - 24.9 \text{ kg/m}^2$) dengan cara yang sihat.
2. Elakkan penambahan dan penurunan berat badan yang berlebihan.
3. Dapatkan nasihat/ rujuk nasihat profesional kesihatan sekiranya anda kurang berat badan atau lebih berat badan/ obes.

Cara untuk Mencapai:

Diet

1. Makan mengikut saranan kalori berdasarkan umur dan tahap aktiviti fizikal.
2. Amalkan diet sihat berdasarkan **Piramid Makanan Malaysia 2020**.
3. Hadkan pengambilan makanan dan minuman harian yang tinggi lemak, gula, garam, makanan terproses dan diproses-ultra.

Cara untuk Mencapai:

Cara hidup

1. Kekal aktif dan bersenam sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari.
2. Hadkan aktiviti sedentari.
3. Sasarkan sekurang-kurangnya 7 jam tidur yang berkualiti setiap malam.
4. Uruskan kesihatan psikososial/ mental secara berkesan.

Saranan Utama 2:

Capai saranan peningkatan berat badan semasa kehamilan/ capai berat badan gestasi yang disarankan.

Cara untuk Mencapai:

Pemantauan berat badan

1. Ketahui kenaikan berat badan semasa hamil yang disarankan/ saranan berat badan gestasi berdasarkan IJT pra-kehamilan anda.
 - a. Tentukan IJT pra-kehamilan anda.
 - b. Kenalpasti saranan peningkatan berat badan semasa kehamilan (Rujuk Jadual 3.1).
2. Timbang berat anda setiap minggu semasa kehamilan untuk memantau pertambahan berat badan.
3. Hadir ke lawatan antenatal/ temujanji setiap bulan untuk menilai corak pertambahan berat badan.

4. Dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk pertambahan berat badan semasa kehamilan yang tidak mencukupi atau berlebihan.

Cara untuk Mencapai:

Diet

1. Capai pengambilan tenaga yang disarankan berdasarkan keperluan trimester melalui hidangan utama dan snek sihat.
2. Rancang hidangan utama anda menggunakan konsep **Pinggan Sihat Malaysia**.
3. Makan hidangan utama mengikut waktu/ masa dan elakkan melangkau hidangan utama/ waktu makan.
4. Hadkan pengambilan makanan dan minuman harian yang tinggi lemak, gula, garam, makanan terproses dan diproses-ultra.
5. Jika perlu makan pada waktu malam,
 - a. Pastikan makan 2 jam sebelum waktu tidur.
 - b. Pilih makanan berkhasiat berbanding makanan tinggi kalori.

Cara untuk Mencapai:

Cara hidup

1. Lakukan aktiviti fizikal/ senaman untuk memastikan pertambahan berat badan berada dalam julat yang disarankan (Jadual 3.1).
2. Pastikan tidur malam yang cukup (6-8 jam) dan berkualiti dengan menghadkan masa skrin dan pengambilan kafein menghampiri waktu tidur.
3. Berjaga-jaga dengan keadaan psikososial/ mental untuk mengelakkan corak makan yang tidak sihat. Dapatkan bantuan profesional kesihatan, sekiranya perlu.

Jadual 3.1 : Saranan penambahan berat badan semasa kehamilan

Pra-Kehamilan BMI (kg/m ²)	Jumlah Pertambahan Berat dalam (kg) Trimester Pertama	Purata dan julat GWG pada Trimester ke-2 & ke-3	Jumlah Pertambahan Berat (kg)
Kurang berat badan < 18.5	0.5 – 2kg	0.5kg @ 0.44-0.58kg / minggu	12.5 – 18.0
Normal 18.5 – 24.9		0.4kg @ 0.35-0.50kg / minggu	11.5 – 16.0
Berlebihan berat badan 25.0 – 29.9		0.3kg @ 0.23-0.33kg / minggu	7.0 – 11.5
Obes ≥ 30.0		0.2kg @ 0.17-0.27kg / minggu	5.0 – 9.0

Saranan Utama 3:

Capai berat badan optimum dalam tempoh enam bulan hingga dua tahun selepas bersalin.

Cara untuk Mencapai:

Pemantauan berat badan

1. Bagi wanita dengan Indeks Jisim Tubuh (IJT) pra-kehamilan **kurang berat badan**, sasarkan untuk mencapai berat badan **normal** dalam tempoh 2 tahun selepas bersalin.
2. Bagi wanita dengan Indeks Jisim Tubuh (IJT) pra-kehamilan **normal**, sasarkan untuk mencapai berat badan **normal** dalam tempoh 2 tahun selepas bersalin.
3. Bagi wanita dengan Indeks Jisim Tubuh (IJT) pra-kehamilan **berlebihan berat dan obes**, sasarkan untuk mencapai sekurang-kurangnya berat **pra-kehamilan** dalam tempoh/ jangkamasa 2 tahun selepas bersalin.
4. Sekiranya berat badan optimum tidak dapat dicapai dalam tempoh/ jangkamasa 6 bulan pertama, sasarkan penurunan 0.5kg seminggu sehingga mencapai berat badan optimum dalam tempoh 2 tahun selepas bersalin.
5. Pantau berat badan sendiri secara berkala sekurang-kurangnya sebulan sekali.

6. Dapatkan/ rujuk nasihat profesional kesihatan untuk pengurusan berat badan selepas bersalin yang efektif dan berkesan, sekiranya perlu.

Cara untuk Mencapai:

Diet

1. Makan mengikut keperluan kalori yang disarankan.
2. Amalkan tingkah laku pemakanan yang sihat dengan menumpukan kepada kualiti diet, snek berkhasiat dan waktu makan yang tepat.
3. Hadkan pengambilan makanan dan minuman tinggi lemak, gula, garam, makanan terproses dan diproses-ultra.

Cara untuk Mencapai:

Cara hidup

1. Amalkan penyusuan susu ibu secara eksklusif untuk 6 bulan pertama dan teruskan penyusuan susu ibu sehingga 2 tahun atau lebih.
2. Lakukan aktiviti fizikal setiap hari dan tingkatkan intensiti secara beransur-ansur mengikut keupayaan individu.
3. Sasarkan sekurang-kurangnya 6 jam tidur yang berkualiti setiap hari.
4. Dapatkan sokongan psikososial/ mental dari ahli keluarga dan rakan. Sekiranya perlu, dapatkan bantuan professional kesihatan.



Mesej Utama

04

“
**Kekal aktif secara fizikal
setiap hari**
”

Saranan Utama 1:

Bersedia untuk bersenam semasa dan selepas kehamilan.

Cara untuk Mencapai:

1. Kenal pasti keadaan yang menghalang aktiviti fizikal semasa kehamilan seperti keadaan penyakit kronik yang tidak stabil iaitu penyakit kardiovaskular dan respiratori yang ringan hingga teruk, diabetes tidak terkawal, sawan, penyakit tiroid dan anemia. Ulangi penilaian sekiranya status kesihatan berubah.
2. Berhati-hati dengan keadaan kehamilan tertentu yang mungkin berisiko atau tidak sesuai untuk melakukan senaman seperti pernah mengalami keguguran, kehamilan kembar selepas minggu ke-28, servik tidak kuat dan pendarahan abnormal.
3. Rujuk kepada anggota kesihatan yang boleh membantu menentukan kesediaan untuk bersenam semasa kehamilan dengan menggunakan *Get Active Questionnaire for Pregnancy* (GAQ-P) dan *Health Care Provider Consultation Form* untuk aktiviti fizikal *pranatal*.

Saranan Utama 2:

Kekal aktif secara fizikal setiap hari dan lakukan senaman kardio, rintangan dan kelenturan/ fleksibiliti secara berkala.

Cara untuk Mencapai:

1. Capai matlamat aktiviti fizikal dalam dua domain:
 - i) **Pergerakan harian** seperti berjalan di tempat kerja atau sebagai pengangkutan, membeli-belah dan menggunakan tangga.
 - ii) **Senaman berkala yang dirancang** seperti berjalan pantas, latihan kekuatan, yoga dan berenang.
2. Gunakan garis panduan senaman kardio, rintangan dan kelenturan/ fleksibiliti yang bersesuaian untuk kebanyakan wanita hamil termasuk mereka yang mempunyai GDM, kurang berat badan/ berlebihan berat badan/ obes, dan pertambahan berat badan berlebihan semasa kehamilan sebagai strategi pengurusan berat badan.
3. Bersenam mengikut keselesaan dan keupayaan sendiri untuk mencapai intensiti senaman yang disasarkan dan jangka masa senaman.
4. Lakukan senaman yang menyeronokkan dan dirancang untuk melakukannya secara bersendirian atau bersama ahli keluarga dan kawan-kawan.
5. Guna skala *10-point Borg* untuk menyasarkan tahap 3 hingga 5 dalam setiap sesi senaman berdasarkan tahap intensiti masing-masing.

Saranan Utama 3:

Kekalkan postur yang betul/ baik semasa hamil dan penyusuan.

Cara untuk Mencapai:

1. Berdiri tegak dengan dada yang terbuka, rehatkan bahu, tegakkan belakang, tegakkan kepala dan pandang ke depan. Pastikan berat badan adalah sama di antara kedua-dua kaki dan elakkan berdiri dalam posisi yang sama bagi tempoh yang lama.

2. Duduk di kerusi dengan keadaan tulang belakang dan peha disokong sepenuhnya, pastikan kedua-dua kaki di lantai dan jika perlu, gunakan bantal untuk menyokong bahagian bawah punggung.
3. Baring mengiring dengan bantal di antara kedua-dua lutut dan peha dan baring mengiring lebih kerap selepas kehamilan 24 minggu dan ke atas. Semasa bangun dari berbaring, dinasihatkan untuk pusing ke sisi, turunkan kaki dari sisi katil dan gunakan tangan untuk menolak diri ke posisi duduk. Duduk tegak dengan kedua-dua kaki di atas lantai sebelum berdiri.
4. Semasa penyusuan susu, duduk tegak, bersandar di kerusi dan letakkan bantal untuk memberi sokongan belakang. Kepala bayi diletakkan di atas lengan ibu dan sokong belakang bayi dengan lengan yang lain.
5. Semasa mendukung bayi, fikirkan keselesaan ibu dan anak dan pastikan belakang ibu tegak semasa mendukung bayi. Jika perlu, gunakan pengendong/ pengangkut bayi.
6. Rujuk ahli fisioterapi semasa kelas antenatal untuk bantu mengurangkan risiko ketegangan dan ketidakselesaan di bahu, belakang dan sendi pelvis semasa hamil.

Saranan Utama 4:

Kekalkan postur yang baik untuk kehamilan yang sihat.

Cara untuk Mencapai:

1. Rujuk ahli fisioterapi semasa kelas antenatal untuk mengetahui cara-cara mengurangkan risiko ketegangan dan ketidakselesaan di bahagian bahu, belakang dan sendi *pelvic* semasa hamil.
2. Berdiri dengan postur yang betul yang tertumpu kepada pengagihan berat badan yang sekata pada kedua belah kaki dan tidak menonjol kebelakang.
3. Duduk menegak dengan bahagian belakang disokong oleh bantal kecil. Kedua-dua tapak kaki terletak di atas lantai atau di atas bangku yang rendah.
4. Baring mengiring dengan bantal untuk menyokong bahagian kepala, lengan dan kaki bagi memastikan leher, bahu dan pinggul adalah selari untuk tulang belakang yang lurus. Jika terlentang, letakkan bantal di bawah lutut sebagai sokongan.

5. Kekalkan postur yang baik semasa menyusu tanpa membongkok dan bayi disokong pada ketinggian yang sesuai untuk penyusuan, tanpa mengira penyusuan semasa duduk atau mengiring.

Saranan Utama 5:

Hadkan tingkah laku sedentari.

Cara untuk Mencapai:

1. Tambah lebih banyak pergerakan fizikal dalam rutin harian seperti membuka/ menutup suis elektrik sendiri.
2. Selitkan pergerakan selama 1 hingga 3 minit untuk setiap 30 minit selepas duduk atau berbaring termasuk semasa menggunakan peranti atau *screentime*.
3. Hadkan jumlah masa skrin kepada 2 jam sehari dengan menetapkan peringatan pada alat elektronik, contoh: media sosial, membeli belah atas talian, *You Tube*, televisyen dan filem.
4. Lakukan aktiviti berikut apabila ada peluang:
 - i. Gunakan tangga sekerap mungkin.
 - ii. Berjalan berbanding memandu ke destinasi berdekatan.
 - iii. Lakukan hobi aktif seperti memasak, membuat kek dan bersiar-siar di taman.

Saranan Utama 6:

Capai tidur berkualiti semasa kehamilan.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan hidangan makanan bersaiz kecil-sederhana yang mudah dihadam lebih kurang dua jam sebelum tidur.
2. Elakkan minuman berkafein dan alkohol terutamanya pada sebelah malam dan sebelum tidur.
3. Kurangkan minum air pada waktu malam.
4. Mandi sebelum tidur.
5. kerap bersenam dan aktif secara fizikal pada waktu siang.
6. Amalkan rutin tidur yang baik dengan menyimpan gajet atau telefon bimbit 30 minit sebelum tidur.
7. Pastikan bilik tidur kemas dan selesa, sebaiknya dalam keadaan gelap, sunyi dan suhu yang bersesuaian.
8. Jika perlu, pakai sarung kaki.
9. Meninggikan bahagian atas badan dengan bantal apabila mengalami pedih ulu hati.
10. Tidur mengiring berbanding kekal terlentang untuk jangka masa yang lama.



Mesej Utama

05

**“
Pilih makanan yang bersih
dan selamat
”**

Saranan Utama 1:

Cegah penyakit bawaan makanan dan air.

Cara untuk Mencapai:

1. Pilih dan beli makanan yang segar. Makanan perlu disediakan dengan menggunakan peralatan yang bersih, dimasak pada suhu yang betul dan disimpan dalam bekas yang sesuai, bersih dan selamat untuk memastikan keselamatan makanan.
2. Hadkan pengambilan makanan mentah atau separuh masak semasa hamil untuk mengurangkan risiko penyakit bawaan makanan.
3. Dapatkan maklumat tentang langkah-langkah keselamatan makanan dan jenis makanan yang disarankan semasa hamil dan penyusuan susu untuk mengurangkan risiko penyakit bawaan makanan dan air.
4. Minum air yang bersih dari sumber bekalan air yang dikawal dan dirawat semasa hamil dan menyusukan bayi untuk mengelakkan risiko penyakit bawaan air (contohnya kolera).
5. Air dari sumber yang tidak terkawal dan dirawat perlu dielakkan (seperti sungai, tasik dan tangki air persendirian), melainkan ia telah direbus atau dirawat sebelum diminum.

6. Air mineral semulajadi, air minuman berbungkus, air dari mesin layan diri atau sistem penapis air boleh digunakan sebagai alternatif.

Saranan Utama 2:

Sediakan makanan selamat dan bersih untuk wanita hamil dan menyusukan bayi.

Cara untuk Mencapai:

Penyediaan makanan

1. Basuh buah-buahan dan sayur-sayuran yang dimakan segar dengan air yang selamat dan bersih.
2. Basuh semua permukaan pinggan mangkuk, kutleri, peralatan memasak dan peralatan lain yang digunakan untuk penyediaan makanan dengan sabun dan bilas sepenuhnya dengan air untuk mengelakkan pencemaran silang.
3. Asingkan papan pemotong untuk pengendalian makanan mentah dan makanan yang sudah dimasak.
4. Makan makanan yang telah dimasak dengan segera dan jangan simpan/ hidang makanan melebihi 4 jam pada suhu bilik.
5. Jangan sentuh makanan yang telah dimasak dengan tangan yang kotor. Basuh tangan dengan sempurna menggunakan sabun dan air. Gunakan sudu untuk mengendalikan makanan.
6. Panaskan makanan dengan betul dan sesuai mengikut masa, suhu dan jenis makanan apabila menggunakan ketuhar/ ketuhar gelombang mikro.
7. Sebarang makanan yang perlu dipanaskan semula mestilah dipanaskan sehingga suhu dalaman mencapai 74°C. Jangan panaskan semula makanan lebih dari sekali.

Cara untuk Mencapai:

Penyimpanan makanan

1. Simpan makanan yang telah dimasak berasingan daripada makanan mentah untuk mengelakkan pencemaran silang.
2. Simpan makanan mentah seperti ayam, ikan dan daging dalam bahagian sejuk beku.

3. Simpan makanan dalam bekas yang bersih dan kedap udara.
4. Baca dan fahamkan label penyimpanan apabila membeli produk makanan berbungkus.
5. Jangan simpan makanan yang telah dimasak melebihi 4 jam pada suhu bilik kerana bakteria telah mula mencemari makanan itu.
6. Jangan tinggalkan air minuman dalam persekitaran yang panas (antara 37°C hingga 60°C), seperti di dalam kereta yang diparkirkan di bawah panas matahari. Tukar air minuman sekiranya ia kotor, keruh, berbau, atau terdapat pertumbuhan kulat. Periksa dan bersihkan bekas air minuman secara berkala.

Saranan Utama 3:

Pastikan makanan wanita hamil bebas dari bakteria seperti *Listeria monocytogenes* dan *Salmonella spp.* yang merbahaya kepada fetus/janin.

Cara untuk Mencapai:

1. Pastikan makanan yang anda minum atau makan, seperti susu, keju, madu dan telur diproses dengan betul (tidak mentah).
2. Pastikan sayur-sayuran, termasuk salad (ulam) yang boleh dimakan segar/ mentah, seperti ulam raja, timun dan lobak merah dibasuh dan dibersihkan dengan betul sebelum dimakan.
3. Pastikan daging sejuk beku dan mentah dimasak dengan betul pada suhu yang sesuai supaya kuman yang ada boleh dibunuh sepenuhnya dan makanan dimakan dalam tempoh 4 jam selepas dimasak.
4. Makanan yang tidak perlu dipanaskan, seperti ikan tuna/ ikan sardin dalam tin, perlu dimakan serta-merta selepas dibuka dan sekiranya terdapat lebihan, makanan ini perlu dikeluarkan dari tin dan disimpan ke dalam bekas bertutup yang lain untuk disimpan dalam peti sejuk.
5. Makanan yang disimpan dalam peti sejuk tidak boleh melebihi saranan bilangan hari yang tertera di label produk.
6. Basuh tangan secara menyeluruh dan keringkan selepas mengendalikan makan mentah (telur, daging, ikan, unggas) dan sayur-sayuran.

7. Bersihkan permukaan dapur, peralatan memasak, papan/ pisau pemotong selepas mengendalikan makanan mentah dan sayur-sayuran.

Saranan Utama 4:

Pastikan yang makanan wanita hamil dan menyusu adalah selamat dari bahan pencemar seperti plumbum, merkuri dan kadmium.

Cara untuk Mencapai:

1. Pastikan pengambilan ikan, kerang-kerangan dan hasil laut adalah selamat dan bebas dari air tercemar dan pencemaran alam sekitar.
2. Minum air yang dirawat sahaja kerana logam berat mungkin boleh terkumpul dalam air bawah tanah.
3. Basuh kesemua buah-buahan dan sayur-sayuran segar untuk membuang sisa racun serangga dan kulat.
4. Hadkan pengambilan produk makanan atau minuman yang bertin kerana salutan dalam sesetengah tin adalah diperbuat daripada logam termasuk plumbum.

Saranan Utama 5:

Pemilihan makanan dari restoran/ *outlet* makanan/ gerai.

Cara untuk Mencapai:

1. Pilih restoran/ *outlet* makanan/ gerai yang bersih daripada segi persekitaran, pengendali makanan dan mempunyai kemudahan asas seperti sinki dan tandas yang baik.
2. Elakkan pengambilan makanan mentah berisiko tinggi dan makanan dengan bahan mentah seperti sushi, sashimi, sandwich atau salad dari restoran/ gerai makanan/ gerai.
3. Pilih makanan yang dihidang panas, sebaiknya pada suhu 60°C.
4. Untuk makanan bufet, dinasihatkan untuk mengambil makanan sejeurus selepas makanan dihidang.
5. Hadkan pengambilan makanan jalanan yang dijual dalam keadaan terdedah/ secara terbuka.

Pertimbangan Khusus

Berhati-hati dalam mengamalkan perubatan tradisional, produk ubatan dan herba untuk wanita hamil dan menyusu.

Perubatan tradisional, produk ubatan dan herba diamalkan oleh ramai wanita mengandung dan menyusu, yang biasanya berdasarkan amalan generasi yang lebih tua. Walaupun amalan ini mungkin membawa manfaat kesihatan kepada ibu, fetus dan bayi, risiko yang terlibat harus diberi perhatian. Ini kerana kebanyakan perubatan tradisional, produk ubatan dan herba adalah diambil berdasarkan amalan tradisional tanpa kajian saintifik yang menyeluruh. Sumber produk-produk berkenaan juga mungkin diragui dan mungkin dicemari dengan benda asing lain yang tidak diketahui. Isu lain adalah dos produk-produk tersebut kerana amalan pengambilan adalah berdasarkan pengalaman dan bukannya kajian saintifik yang betul. Perubatan tradisional, produk ubatan dan herba, termasuk jamu dan minuman herba beralkohol (*liqueur*) mungkin mengandungi steroid, alkohol dan bahan-bahan lain yang mungkin membawa kesan buruk kepada wanita mengandung dan ibu menyusu, serta fetus dan bayi. Wanita mengandung dan menyusu harus lebih berwaspada terhadap maklumat daripada khabar angin dan internet, kerana bukan kesemuanya adalah betul dan tepat. Sekiranya terdapat keraguan, dapatkan nasihat dan konsultasi daripada pengamal perubatan dan pengamal perubatan tradisional bertauliah.



Kesimpulan

Diharapkan dengan maklumat yang terdapat dalam **Nota Poket** ini dapat digunakan secara meluas oleh profesional kesihatan dalam mendidik masyarakat ke arah mengamalkan pemakanan yang lebih sihat.



[illegible]

Nota

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

Nota

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

Nota

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

mdg MATERNAL

BAHAGIAN PEMAKANAN

Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1, Blok E3, Parcel E, Presint 1
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Putrajaya
Tel: 03-8892 4503 • Faks: 8892 5411

<http://nutrition.moh.gov.my>

ISBN 978-629-95884-4-3



9 786299 158844 3