

Garis Panduan Pemakanan Perinatal Optimal

- Penyataan Ringkasan

Persatuan Perinatal Singapura

11 Januari 2019

Mei Chien CHUA, Tony TAN, Wee Meng HAN, Mary Foong Fong CHONG, Seng Bin ANG, Victor, Samuel RAJADURAI, Lay Kok TAN, Lay Wai KHIN, Claudia CHI, Juin LEE & Kok Hian Tan
Persatuan Perinatal Kumpulan Advokasi Singapura untuk Penglibatan Pemakanan Nutrisi Optimum dengan sokongan Platform Bersepadu untuk Penyelidikan dalam Memajukan Kesihatan Metabolik Wanita dan Kanak-Kanak (IPRAMHO)

PENDAHULUAN

Pemakanan dan pengurusan berat badan sebelum, semasa dan selepas kehamilan mempunyai pengaruh yang kuat pada kesejahteraan ibu dan juga perkembangan bayi. Nutrisi perinatal menangani pentingnya mengikut nutrient dan kalori yang disyorkan berhubung dengan tahap aktiviti seseorang sebelum, semasa dan selepas kehamilan. Terdapat bukti kuat yang kedua-dua kekurangan nutrisi (kekurangan makro dan/atau mikronutrien) dan kalori yang berlebihan berhubung dengan tahap aktiviti yang rendah, mempunyai hasil kesihatan yang kurang baik untuk ibu dan anak. Oleh kerana ini, terdapatlah keperluan untuk pemakanan perinatal yang optimum.

Penyebaran obesiti dan kencing manis di kalangan umum semakin meningkat pesat di seluruh dunia, termasuk Singapura. Nutrisi yang tidak optimum bagi wanita usia subur boleh meningkatkan risiko komplikasi dalam kehamilan dan juga kepada bayi seperti diabetes gestasi (kecing manis semasa hamil), bayi makrosom, kecenderungan untuk meningkatkan risiko penyakit kronik dan obesiti sepanjang hayat. Kini, terdapat bukti yang semakin meningkat untuk keperluan mengoptimumkan pemakanan perinatal dari kajian antarabangsa serta kajian kohort tempatan di Singapura. Bukti penyelidikan dan garis-garis panduan ini telah dikaji untuk merumuskan Garis Panduan Pemakanan Perinatal Optimal.

Artikel-artikel daripada jurnal saintifik yang terkenal disemak untuk bukti terkini mengenai pemakanan ibu sebelum/semasa/selepas kehamilan, pencegahan obesiti dan penyakit kronik. Artikel yang memberikan cadangan untuk pemakanan, aktiviti fizikal dan berat badan semasa kehamilan disemak daripada WHO Pejabat Europa, Akademi Pediatrik Amerika Mengenai Pemakanan dan Institut Kebangsaan untuk Kesihatan dan Kecemerlangan Penjagaan (NICE).

Di samping garis panduan atau cadangan antarabangsa, dua kohort penyelidikan di Singapura yang berkaitan dengan penyediaan maklumat dan bukti tempatan, ialah Risiko Neonatal dan

Obstetrik Penilaian kohort (NORA), sebuah kohort kehamilan di KK Hospital Wanita dan Kanak-kanak Singapura yang merekrut 1013 pesakit antenatal mulai tahun 2010 hingga 2014, dan juga kohort kehamilan Pertumbuhan di Singapura ke Arah Kelahiran Hasil Sihat (GUSTO) yang merekrut 1136 wanita daripada KK Hospital Wanita dan Kanak-Kanak dan Hospital Universiti Kebangsaan (NUH) pada 2009-2010. Inisiatif dan sokongan daripada kumpulan penyelidikan Platform Bersepadu untuk Penyelidikan dalam Memajukan Kesihatan Metabolik Hasil daripada Wanita dan Kanak-kanak (IPRAMHO) sebuah geran kolaboratif yang dibiayai oleh NMRC menyediakan dorongan untuk terjemahan bukti penyelidikan kepada garis panduan.

Set ringkasan garis panduan ini ditugaskan oleh Persatuan Perinatal Singapura (PSS). Jawatankuasa yang dilantik khusus untuk menangani nutrisi perinatal ialah Persatuan Perinatal Singapura Kumpulan Advokasi untuk Penglibatan Pemakanan Nutrisi Optimal (PAGE OPEN). Garis panduan ini telah dibangunkan dengan merujuk kepada bukti terkini, penemuan penyelidikan tempatan, laporan-laporan, WHO, serta garis panduan NICE dan cadangan dari badan-badan antarabangsa yang lain. Ia bertujuan untuk menangani isu-isu tertentu dan akan dikemaskini dari masa ke semasa jika bukti baru muncul.

REKOMENDASI PEMAKANAN OPTIMAL PERINATAL

Cadangan ini dibahagikan kepada 5 bahagian:

1. TEMPOH PRAKONSEPSI
2. TEMPOH KEHAMILAN
3. TEMPOH SELEPAS BERSALIN (POSTPARTUM)
4. PENYUSUAN SUSU IBU DAN PEMAKANAN AWAL KANAK-KANAK
5. DIABETES GESTASI (GDM) – KENCING MANIS SEMASA HAMIL

1. TEMPOH PRAKONSEPSI

- a. Senaman dan pemakanan yang sihat untuk wanita sebelum mengandungkan anak.
- b. Mencapai berat badan optimum, jika berat badan berlebihan atau kurang berat.
- c. Pakar-pakar kesihatan untuk memberi nasihat mengenai kepentingan diet seimbang dan suplemen asid folik harian sebagai persediaan untuk kehamilan.

2. TEMPOH KEHAMILAN

- a. Pemakanan sihat mengikut garis panduan "My Healthy Plate (Pinggan Sihat Saya)".
- b. Biasakan senaman semasa kehamilan.
- c. Kawalan berat kehamilan yang optimal untuk mengoptimumkan hasil obstetrik.
- d. Mengurangkan berat badan yang berlebihan atau sekatan diet yang melampau.
- e. Suplemen asid folik semasa trimester pertama.
- f. Suplemen zat besi.

3. TEMPOH SELEPAS BERSALIN (POSTPARTUM)

- a. Pemakanan yang sihat, senaman, dan penyusuan susu ibu sebagai strategi untuk menggalakkan pulangan berat badan yang sihat.
- b. Menggalakkan wanita untuk mengekalkan berat badan optimum (semasa sedang) di antara kehamilan.
- c. Pengambilan kalsium dan zat besi yang mencukupi.

4. PENYUSUAN SUSU IBU DAN PEMAKANAN AWAL KANAK-KANAK

- a. Pendekatan pelbagai cara dan/atau program yang diselaraskan oleh profesional penjagaan kesihatan untuk meningkatkan kadar penyusuan susu ibu eksklusif dan memulakan inisiasi awal penyusuan.
- b. Penyusuan eksklusif untuk semua bayi kerana terbukti bermanfaat kepada bayi dan ibu.
- c. Sentuhan awal kulit ke kulit bagi ibu dan bayi baru lahir dan menyusukan bayi dalam masa satu jam selepas kelahiran.
- d. Pengenalan makanan pelengkap yang mengandungi nutrien dan zat besi tidak lewat daripada 6 bulan bayi dilahirkan; bebas daripada garam dan perasa.
- e. Perkembangan daripada puri bayi kepada pemakanan yang mempunyai tekstur dan konsistensi yang sesuai dengan umur bayi untuk peringkat perkembangan bayi; Pemakanan cemil-cemilan sebelum usia 9 bulan dan makanan yang dimakan oleh keluarga dari usia 12 bulan.

- f. Mengurangi daripada memakan terlalu banyak dan tidak digalakkan memberi makanan melebihi saiz bahagian yang sesuai dengan umur bayi.
- g. Halaju pertumbuhan optimum mengikut carta pertumbuhan bayi tempatan.

5. DIABETES GESTASI (GDM) – KENCING MANIS SEMASA HAMIL

- a. Saringan universal untuk GDM menggunakan Ujian Toleransi Glukosa (OGTT) 75-gram pada 24 hingga 28 minggu kehamilan menggunakan kriteria IADPSG dimana tahap glukosa diperiksa pada tiga titik masa (0h, 1h dan 2h).
- b. Pendekatan pasukan pelbagai disiplin (pakar pemakanan, jururawat diabetes, pakar obstetrik, dan pakar endokrinologi) untuk pengurusan GDM.
- c. Pendidikan wanita yang didiagnosis dengan GDM mengenai risiko DM (kencing manis) dan GDM dalam kehamilan masa depan dan juga termasuk nasihat gaya hidup untuk kawalan berat badan, diet, dan senaman.
- d. Pemeriksaan OGTT pada 6-12 minggu selepas bersalin untuk wanita yang didiagnosis GDM untuk mengecualikan DM atau IGT dengan OGTT 75-gram dimana tahap glukosa diperiksa pada dua tiga titik masa (0h dan 2h).
- e. Wanita yang didiagnosis GDM akan diperiksa dan diberi pendidikan pemakanan dan gaya hidup untuk mengelakkan DM pada selang masa yang tetap. Wanita berisiko tinggi untuk menghidap DM perlu diperiksa setiap tahun, sementara mereka yang berisiko rendah harus diperiksa sekurang-kurangnya 3 tahun sekali.

RUJUKAN:

1. WHO Regional Office for Europe. Good Maternal Nutrition - The Best Start in Life. Denmark: WHO, WHO Regional Office for Europe Copenhagen, Denmark. 2016: 1 – 85. ISBN: 978 92 890 5154 – 5.
2. Schwarzenberg SJ, Georgieff MK, AAP COMMITTEE ON NUTRITION. Advocacy for Improving Nutrition in the First 1000 Days to Support Childhood Development and Adult Health. Pediatrics. 2018;141(2):e20173716
3. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Weight management before, during and after pregnancy. Public Health Guideline. PH27, 2010.
4. Ng QJ, Zhang J, Dai F, Ng MJ, Razali NS, Win NM, Chern B, Yeo GSH, Tan KH. Neonatal and Obstetric Risk Assessment (NORA) pregnancy cohort study in Singapore. International Journal of

Gynecology and Obstetrics Research. 2018 Aug;4(1):32-38.

5. GUSTO Study Group. Cohort Profile: Growing Up in Singapore Towards healthy Outcomes (GUSTO) birth cohort study. *Int J Epidemiol* 2014; 43(5):1401-9

6. He S, Allen JC, Razali NS, Win NM, Ng MJ, Yeo G, Chern B, Tan KH. Are women in Singapore gaining weight appropriately during pregnancy? RCOG World Congress 2018 March 21-24, 2018 Singapore.

7. Goh LJ, Tan PH, Tan KH, Dong LJ, Tang WE. Dietary Risk Assessment of the Singapore Child. Asia Pacific Diabetes in Pregnancy Conference 2019 January 11-12, 2019 Singapore.

8. Tan KH, Tan T, Chi C, Thian S, Tan LK, Yong TT. Guidelines for the Management of Gestational Diabetes Mellitus. College of Obstetricians and Gynaecologists, Singapore. *Singapore Journal of Obstetrics & Gynaecology*. 2018; 49(1):9-13

9. Expert Group Appropriate Care Guide. Gestational Diabetes Mellitus (GDM). An update on screening, diagnosis and follow-up. The Agency for Care

PENGIKTIRAFAN:

Dokumen ini dihasilkan oleh Persatuan Perinatal Kumpulan Advokasi Singapura untuk Penglibatan Pemakanan Nutrisi Optimum (PAGE OPEN) bersempena dengan IPRAMHO. Ahli-ahli kumpulan ini terdiri daripada Dr Chua Mei Chien, Dr Ang Seng Bin, Prof Victor Samuel, A/Prof Tan Lay Kok, Dr Claudia Chi, Dr Tony Tan, Dr Khin Lay Wai, Dr Han Wee Meng, Dr Mary Chong Foong Fong, Dr Lee Juin dan Prof Tan Kok Hian. Kumpulan multidisiplin ini dimulakan oleh Prof Tan Kok Hian dan dipengerusikan oleh Dr Chua Mei Chien.

Sokongan inisiatif daripada kumpulan penyelidikan Platform Bersepadu untuk Penyelidikan dalam Memajukan Hasil Kesihatan Metabolik Wanita dan Kanak-kanak (IPRAMHO), pemberian pusat kolaborasi bersama NMRC oleh KK Wanita dan Kanak-kanak Hospital (KKH), SingHealth Polyclinics (SHP) & Nasional Poliklinik Kumpulan Kesihatan (NHGP) juga dihargai.

Garis panduan ini tidak menetapkan darjah penjagaan kesihatan, dan juga tidak bertujuan untuk menentukan pengurusan doktor. Ia membentangkan kaedah dan teknik klinikal yang diiktiraf untuk dipertimbangkan oleh doktor untuk dimasukkan ke dalam praktis mereka. Ia diakui bahawa pengurusan doktor mungkin berbeza-beza dan harus selalu responsif terhadap keperluan pesakit, sumber daya, dan batasan yang unik untuk institusi atau praktis.

Versi pertama diterbitkan pada Februari 2019.