



APA YANG HARUS DIKETAHUI TENTANG NUTRISI PERINATAL OPTIMUM

Persatuan Perinatal Singapura dengan sokongan daripada Platform Bersepadu untuk Penyelidikan dalam Memajukan Hasil Kesihatan Metabolik Wanita dan Kanak-kanak (IPRAMHO)



Pengiktirafan

Risalah ringkasan ini disesuaikan daripada garis panduan nutrisi perinatal yang dihasilkan oleh Persatuan Perinatal Kumpulan Advokasi Singapura untuk Penglibatan Pemakanan Nutrisi Optimum (PAGE OPEN) bersempena dengan IPRAMHO pada 11 Januari 2019. 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.

Risalah ringkasan maklumat 'APA YANG HARUS DIKETAHUI TENTANG OPTIMAL PERINATAL NUTRITION' yang dihasilkan oleh Persatuan Perinatal Singapura sebagai bantuan pendidikan dan rujukan untuk profesional penjagaan kesihatan yang bekerja di Singapura. Versi pertama diterbitkan pada 2 Februari 2019. Risalah ini disunting oleh Ng Mor Jack, Felicia Ang, Nurul Syaza & Tan Kok Hian.



Cadangan Nutrisi Perinatal Optimum:

1. TEMPOH PRAKONSEPSI

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

2. TEMPOH KEHAMILAN

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

3. TEMPOH SELEPAS BERSALIN (POSTPARTUM)

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

4. PENYUSUAN SUSU IBU DAN PEMAKANAN AWAL KANAK-KANAK

- Pendekatan pelbagai cara dan/atau program yang diselaraskan oleh profesional penjagaan kesihatan untuk meningkatkan kadar penyusuan susu ibu eksklusif dan memulakan inisiasi awal penyusuan.

- Penyusuan eksklusif untuk semua bayi kerana terbukti bermanfaat kepada bayi dan ibu.
- Sentuhan awal kulit ke kulit bagi ibu dan bayi baru lahir dan menyusukan bayi dalam masa satu jam selepas kelahiran.
- Pengenalan makanan pelengkap yang mengandungi nutrien dan zat besi tidak lewat daripada 6 bulan bayi dilahirkan; bebas daripada garam dan perasa.
- 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.
- Mengurangi daripada memakan terlalu banyak dan tidak digalakkan memberi makanan melebihi saiz bahagian yang sesuai dengan umur bayi.
- Halaju pertumbuhan optimum mengikut carta pertumbuhan bayi tempatan.

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

- 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).
- Pendekatan pasukan pelbagai disiplin (pakar pemakanan, jururawat diabetes, pakar obstetrik, dan pakar endokrinologi) untuk pengurusan GDM.
- 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.
- 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)
- 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.

BMI Sebelum Kehamilan	Jumlah berat badan pada 37-40 minggu kehamilan
Kurang berat badan (<18.5 kg/m ²)	12.5 – 18 kg
Mempunyai berat badan unggul (18.5-24.9 kg/m ²)	11.5 – 16 kg
Berlebihan berat badan (25.0-29.9 kg/m ²)	7 – 11.5 kg
Obes (≥30.0 kg/m ²)	5 – 9 kg