



## Tips Menjaga Tulang Sehat Selama Kehamilan dan Menyusui

Merawat tulang adalah hal penting sepanjang hidup, termasuk sebelum, selama, dan setelah kehamilan dan menyusui. Diet seimbang dengan kalsium yang cukup, olahraga teratur, dan gaya hidup sehat baik untuk ibu dan bayinya.

Kalsium. Meskipun mineral penting ini penting sepanjang hidup, permintaan tubuh akan kalsium lebih besar selama kehamilan dan menyusui karena Ibu dan bayi membutuhkannya. National Academy of Sciences merekomendasikan agar wanita yang sedang hamil atau menyusui mengkonsumsi 1.000 mg (miligram) kalsium setiap hari. Untuk remaja hamil, asupan yang direkomendasikan bahkan lebih tinggi: 1.300 mg kalsium sehari.

## Tips Menjaga Tulang Sehat Selama Kehamilan dan Menyusui



Tips Menjaga Tulang Sehat Selama Kehamilan dan Menyusui - HealthifyMe

### Sumber kalsium yang baik meliputi:

- produk susu rendah lemak, seperti susu, yogurt, keju, dan es krim
- Sayuran hijau tua, berdaun, seperti brokoli, sawi, dan bok choy
- ikan sarden kalengan dan salmon dengan tulang
- tahu, almond, dan tortilla jagung
- makanan yang diperkaya dengan kalsium, seperti jus jeruk, sereal, dan roti.

Selain itu, dokter Anda mungkin akan meresepkan suplemen vitamin dan mineral untuk dikonsumsi selama kehamilan dan menyusui untuk memastikan Anda mendapatkan cukup mineral penting ini.



## Tips Menjaga Tulang Sehat Selama Kehamilan dan Menyusui

Olahraga. Seperti otot, tulang merespons olahraga dengan menjadi lebih kuat. Olahraga teratur, terutama latihan menahan beban yang memaksa bekerja melawan gravitasi, membantu membangun dan mempertahankan tulang yang kuat. Contoh latihan menahan beban termasuk berjalan, menaiki tangga, menari, dan latihan beban. Berolahraga selama kehamilan dapat bermanfaat bagi kesehatan dengan cara lain juga.

---

### **Baca Juga :**

- [Tips Menghindari Penyakit Tulang Belakang Low Back Pain](#)
  - [Inilah Efek Samping KB Suntik 3 Bulan](#)
  - [Buah Peningkat Kualitas Air Susu Ibu / ASI](#)
- 

### **Menurut American College of Obstetricians dan Gynaecologists, aktif selama kehamilan dapat:**

- membantu mengurangi sakit punggung, sembelit, kembung, dan bengkak
- membantu mencegah atau mengobati diabetes gestasional (sejenis diabetes yang dimulai selama kehamilan)
- menambah energi
- meningkatkan mood
- memperbaiki postur tubuh
- meningkatkan tonus otot, kekuatan, dan daya tahan
- membantu kamu tidur lebih baik
- membantu kembali bugar setelah bayi lahir.

Sebelum memulai atau melanjutkan program olahraga, bicarakan dengan dokter tentang rencana tersebut.

Gaya hidup sehat. Merokok buruk untuk bayi, buruk untuk tulang , dan buruk untuk jantung dan paru-paru Anda. Jika merokok, bicarakan dengan dokter tentang berhenti merokok. Ia dapat menyarankan sumber daya untuk membantu . Alkohol juga buruk untuk wanita hamil dan menyusui dan bayinya, dan kelebihan alkohol buruk untuk tulang. Pastikan untuk mengikuti perintah dokter untuk menghindari alkohol selama waktu penting ini.