



Dr. Muslim Suardi,
MSi., Apt

Hati-hati Penggunaan Suplemen Berganda pada Ibu Hamil

Diasuh oleh Tim Apoteker, Fakultas Farmasi Unand

bangun otak janin, dan bayi serta memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan menyusui yang meningkat.

DHA atau asam dokosaheksaenoat dan EPA atau asam eikosapentaenoat merupakan dua jenis asam lemak rantai panjang yakni asam lemak omega tiga dan enam. Kedua jenis asam lemak ini disebut asam lemak esensial yang sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan tubuh yang baik. Keduanya merupakan komponen utama otak, korteks serebral, kulit, sperma, testikel dan retina. Ia dapat disintesis dari asam linoleat atau diperoleh langsung dari air susu atau minyak ikan.

Mereka merupakan jenis lemak yang penting yang harus diperoleh dari makanan. Lemak esensial ini penting dalam pembentukan sel, mengatur sistem saraf,

memperkuat sistem pembuluh darah, membangun kekebalan tubuh, dan berperan dalam penyerapan zat gizi. Senyawaan ini sangat penting untuk menjalankan fungsi otak dan penglihatan yang baik.

Obat kedua ada dua macam. Yang pertama untuk ibu hamil (Momixxx Pregnancy atau MP) dan yang lainnya untuk ibu hamil dan menyusui (Momixxx Pregnancy & Lactacy atau MPL). MP mengandung berbagai vitamin baik yang larut dalam air maupun yang larut dalam minyak, dan mineral. Ia diformulasikan untuk wanita hamil, dan takarannya mendekati angka kecukupan gizi. Obat ini dapat membantu memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral pada saat mulai merencanakan kehamilan dan akan tetap bertahan pada kadar yang me-

madai saat ibu tersebut hamil.

Obat ini mengandung asam folat yang berperan dalam menurunkan resiko cacat bawaan selama trimester pertama awal kehamilan, juga membantu meringankan keluhan yang sering dialami selama kehamilan seperti mual, muntah, lesu, dan lemas.

Obat ini diindikasikan sebagai suplemen mencegah kekurangan atau defisiensi vitamin dan mineral pada masa kehamilan serta mencegah terjadinya kurang darah atau anemia, membantu mencegah dan meringankan mual dan muntah pada masa kehamilan.

MPL diindikasikan untuk ibu hamil dan menyusui. Sama seperti MP, obat ini mengandung vitamin, baik yang larut dalam air maupun yang larut dalam minyak

serta mineral. Namun ada beberapa perbedaan. MPL mengandung DHA yang tidak terdapat dalam MP, tetapi tidak mengandung zat besi dan seng. Sesuai dengan tujuan penggunaannya, MP mengandung vitamin B6 yang lebih tinggi sehingga dapat mencegah atau meringankan mual dan muntah pada awal kehamilan. MPL diformulasikan untuk wanita hamil dan menyusui. Susu untuk ibu hamil biasanya sudah mengandung zat gizi yang cukup untuk ibu hamil. Apalagi apabila ibu sudah mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang cukup dan seimbang, maka kebutuhan zat gizi ibu sudah sangat memadai.

Bu semua obat dan susu bubuk yang ibu konsumsi sangat bagus dan baik untuk ibu hamil. Yang tidak baik adalah Ibu kemungkinan telah mengonsumsi obat yang berlebih. Keadaan ini

disebut polifarmasi. Dari keterangan Ibu di atas tampak bahwa ada upaya atau kemungkinan mengonsumsi obat dan makanan yang berlebih. Bila Ibu mengonsumsi MPL bersamaan dengan *Prolaxxx DHA for Mother*, maka sudah terjadi duplikasi DHA sehingga takaran akan berlebih karena sama-sama mengandung DHA. Kedua obat ini juga sama-sama mengandung vitamin E yang tidak begitu penting dalam suplemen untuk janin. Demikian juga apabila Ibu minum kedua obat tersebut masing-masing lebih dari satu kapsul sehari. Untuk kalangan dengan ekonomi yang cukup atau lebih dari cukup, biasanya akan memperoleh zat gizi yang memadai. Bila keadaan ini yang terjadi ditambah lagi dengan dua gelas susu, maka akan terjadi duplikasi berganda. Kelebihan mengonsumsi obat atau vitamin sekalipun,

adalah tidak baik dan merupakan pemborosan.

Bu, semua suplemen atau vitamin sangat penting untuk ibu hamil dan menyusui. Namun untuk penggunaannya, hanya bila ada indikasi untuk itu. Nasihat apoteker dan atau dokter tetap Ibu perlukan. Kelebihan mengonsumsi vitamin, mineral dan suplemen lainnya akan dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan, di samping pemborosan.

Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NAR-KOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Pertanyaan dengan dilengkapi nama dan alamat ditujukan kepada Apoteker. Schubungan banyaknya pertanyaan harap bersabar. Syarat dan ketentuan berlaku. Semoga bermanfaat. Terima kasih.

Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.

Pertanyaan :

ASSALAMUALAIKUM. Pak saya hamil lima bulan. Waktu kehamilan empat bulan saya minum *Prolaxxx DHA for Mother + Momixxx + susu* untuk ibu hamil dua gelas. Baguskah *Prolaxxx DHA* untuk janin saya. Dari Susanti, Kecamatan Padaherang, Kabupaten Pangandaran, Jabar (085514392XXX)

Jawaban :

Bu Susanti di bawakan. Obat yang pertama berbentuk kapsul lunak yang berisi minyak ikan dan mengandung DHA, EPA dan Vitamin E. Obat ini diindikasikan menunjang perke-