

banyak bantuan selama proses melahirkan seperti

hirkan. Peneliti menyarankan wa-

caesar 22,4 persen, dan 24 persen melahirkan dengan

tahun atau 40 tahunan. (LFE Syawalid)

ahli menyatakan penyebab BP berupa paparan angin

sulit untuk bergerak mengikuti pola senyuman. Begitu-

mencoba tidur di lantai. (puput)

ANDA BERTANYA, APOTEKER MENJAWAB



Dr. Muslim Suardi, Msi., Apt.

Konsumsi Vitamin untuk Wanita Hamil

Diasuh oleh Tim Apoteker, Fakultas Farmasi Unand

profesi terkait. Forum ini diasuh Apoteker dari Fakultas Farmasi Unand.

Obat pertama yang ibu miliki mengandung berbagai vitamin larut air seperti asam folat 1 mg, vitamin B₁ 3 mg, vitamin B₂ 3,4 mg, nikotinamida 20 mg, vitamin B₆ 2 mg, vitamin B₁₂ 4 mcg, kalsium pantotenat 7,5 mg, dan biotin 30 mcg, vitamin larut lemak seperti vitamin D₃ 400 IU dan vitamin K₁ 50 mcg, senyawaan yang akan diubah menjadi vitamin A yakni beta karoten 10.000 IU. Mineral seperti kalsium karbonat 100 mg, tembaga glukonat 0,1 mg, dan 50 poli-maltosa kompleks 30 mg, kelompok asam lemak yakni DHA 40 mg, dan asam arakidonat 8 mg.

Secara umum, vitamin digunakan mencegah dan mengobati semua keadaan yang disebabkan kekurangan vitamin. Kebutuhan vitamin akan meningkat pada keadaan tertentu seperti kehamilan, penyakit atau penggunaan obat tertentu. Apa dan bagaimana yang perlu diketahui tentang vitamin, vitamin larut air dan larut lemak dapat dibaca dalam artikel Anda Bertanya Apoteker Menjawab (ABAM) di surat kabar Singgalang Minggu yang sudah diterbitkan sebelumnya, atau dengan mengunjungi laman web Fakultas Farmasi Unand pada kolom berita.

Asam folat, salah satu vitamin dalam kelompok vitamin B. Takaran asam folat yang dianjurkan setiap hari adalah 400 micrograms atau

0,4 mg. Dalam keadaan tertentu takaran asam folat untuk wanita hamil paling banyak adalah antara 0,6 hingga 0,8 mg per hari. Kekurangan asam folat pada ibu hamil dapat dihindari dengan meminum tablet multivitamin yang mengandung asam folat dengan takaran yang sesuai setiap hari. Tablet asam folat dari kebanyakan multivitamin yang terdapat di pasaran mengandung asam folat yang sesuai dengan kebutuhan per hari yakni 400 mcg. Periksa label obat untuk lebih meyakinkan.

Asupan asam folat, walaupun ia larut air dan risiko toksisitas yang rendah karena mudah dikeluarkan melalui air seni, tetap tidak dianjurkan dalam takaran tinggi. Kelebihan takaran tidak saja merupakan pemborosan tetapi ia juga dapat menimbulkan akibat yang tidak diinginkan. Kelebihan asupan asam folat dapat mengaburkan gejala kekurangan vitamin B₁₂. Bisa jadi, asam folat tinggi dalam darah dan pasien mengalami defisiensi vitamin B₁₂, maka dapat menyebabkan perubahan genetik pada waktu sebelum kelahiran hingga gejala metabolik dan penyakit orang dewasa seperti diabetes tipe dua. Tingginya kadar asam folat dalam rahim pernah dilaporkan menyebabkan bayi autisme.

Ibu, obat pertama mengandung asam folat dengan takaran yang sama sesuai dengan kebutuhan. Bahkan sudah jauh lebih dari cukup,

tidak perlu lagi ditambah dengan obat kedua tablet asam folat. Ibu tidak perlu lagi meminum tablet asam folat bila sudah mengkonsumsi tablet multivitamin pertama tadi. Ronggong dua atau lebih obat dengan kandungan yang sama dan melebihi takaran yang dianjurkan disebut sebagai duplikasi. Tidak dapat dipercaya bila tablet pertama diminum 2 atau 3 kali sehari. Hal ini pernah ditemukan justru alas nasab tenaga kesehatan. Ada juga ibu-ibu yang menganggap kSRnya hanya berupa vitamin, mereka meminumnya melebihi takaran yang disarankan. Di samping itu ada kemungkinan besar asam folat juga masuk melalui makanan yang dikonsumsi. Akibatnya asupan asam folat yang diterima semakin besar. Paling banyak takaran yang dianjurkan tidak lebih dari 1 mg. Seperti dijelaskan sebelumnya walaupun asam folat mudah larut dalam air dan mudah dikeluarkan dari tubuh melalui air seni, tetap saja dianjurkan untuk tidak melebihi takaran yang dianjurkan.

Kami menyarankan penggunaan asam folat hanya 0,5 mg per hari karena dari berbagai makanan kita juga mendapat asupan asam folat, terutama untuk mereka yang berpenghasilan cukup. Asam folat yang berasal dari alam (makanan) diperkirakan lebih baik daripada sintesis berupa tablet. Perlu diingat bahwa kebutuhan asam folat tidak mutlak harus dengan meminum

tabletnya. Kandungan asam folat yang ada dalam makanan tertentu yang kaya asam folat dapat memenuhi kebutuhan sehari. Bahkan asam folat dari sumber alami ini diperkirakan lebih baik dan sintesis dalam bentuk sedotan tablet. Beberapa bahan makanan mengandung asam folat yang cukup. Sereal sering diperkaya dengan asam folat dalam jumlah yang sesuai takaran setiap hari, sayuran seperti bayam, asparagus, lobak Cina, kacang-kacangan, kuning telur, hati, ginjal dan banyak lagi, sangat kaya dengan asam folat. Sedangkan buah-buahan tertentu seperti jeruk, nenas, semangka, melon, anggur, jagung, tomat, kubis mengandung asam folat dalam jumlah sedang.

Pada kelompok masyarakat yang berpenghasilan cukup, kemungkinan kekurangan asupan asam folat lebih rendah dibandingkan mereka yang tergolong ekonomi lemah. Agar tidak terjadi tumpang tindih dalam menggunakan obat sebaiknya kolaborasi antara tenaga kesehatan perlu dibina dan dikembangkan. Ini semua demi kesehatan, kesembuhan dan keamanan pasien.

Kalsium pantotenat termasuk kelompok vitamin B yang penting dalam metabolisme karbohidrat dan lemak. Kebutuhan harian vitamin ini untuk wanita hamil adalah 6 mg dan pada ibu menyusui adalah 7 mg.

Kemungkinan terjadinya defisiensi terutama pada pria sangat

kecil, karena senyawaan ini banyak terdapat dalam makanan.

Vitamin D₃ dibutuhkan untuk membantu mempertahankan kadar kalsium dan fosfor dalam batas normal. Hal ini penting agar sel dapat berfungsi baik dan dapat menguatkan rangka. Kebutuhan vitamin D pada ibu hamil adalah 10 mg. Vitamin D cukup banyak terdapat dalam minyak ikan, susu, telur, keju, dan dibuat sendiri oleh tubuh dengan bantuan sinar matahari. Meski kemungkinan terjadinya kekurangan vitamin D di negara tropis dengan sinar matahari yang cukup seperti Indonesia.

Obat ketiga mengandung mengandung 200 mg minyak ikan yang setara dengan 54 mg DHA dan 14 mg Eicosapentaenoic (EPA), kalsium 200 mg, dan 100 IU vitamin D₃ untuk setiap kapsulnya.

DHA atau asam dokosaheksaenoat adalah suatu asam lemak omega-3 yang merupakan komponen utama bagian tertentu syaraf, sperma, testikel dan retina. DHA dapat dibuat dari asam lemak linoleat atau diperoleh langsung dari minyak ikan. Ia sangat penting untuk perkembangan otak bayi. Bayi dalam kandungan bergantung pada kecukupan asupan DHA ibu hamil. Asupan yang dianjurkan untuk wanita hamil adalah 300 mg DHA per hari.

Ibu, Eka, dari uraian di atas kiranya ibu dapat mempertimbangkan untuk tidak ragu mengkonsumsi vitamin dan mineral serta suplemen yang dicutuskan. Tablet asam folat jelas tidak diperlukan lagi karena dari obat pertama dan asupan dari makanan sudah sangat mencukupi. Ingat, kelebihan asam folat tidak saja merupakan tindakan

pemborosan, tetapi dapat menimbulkan akibat yang tidak diinginkan. Demikian juga dengan obat ketiga Vitamin D₃, kalsium dan DHA ada pada masing-masing obat. Vitamin D₃ karena termasuk obat larut lemak sebaiknya diminum salah satu saja, obat pertama atau obat ketiga, DHA, walaupun secara total masih dalam batas takaran normal, tetapi karena asupan dari makanan juga mungkin cukup memadai, mengingat ibu adalah tenaga kesehatan yang cukup gizi, sebaiknya penggunaan kedua obat dalam waktu yang sama dihindari. Obat ketiga dapat diminum ganti hari dengan obat pertama. Di samping itu minyak ikan sebagai sumber DHA harus berasal dari bahan baku dengan mutu yang memenuhi syarat.

Bagi Anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082335257373. Jawaban akan dibariskan dalam kolom Anda Bertanya Apoteker Menjawab di surat kabar Singgalang Minggu. Sehubungan dengan banyaknya pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab, pembaca harap bersabar menunggu giliran. Prioritas jawaban ditujukan untuk penanya yang mencantumkan alamat lengkap, pertanyaan yang sesuai dengan kompetensi apoteker dan beberapa pentingnya pertanyaan yang diajukan terhadap kemaabatan masyarakat. Tim pengasuh berhak memperbaiki pertanyaan untuk menghindari hal-hal yang dianggap kurang tepat seperti menyangkut kepentingan pemasaran produk obat, terima kasih. (Dr. Muslim Suardi, Msi., Apt.)