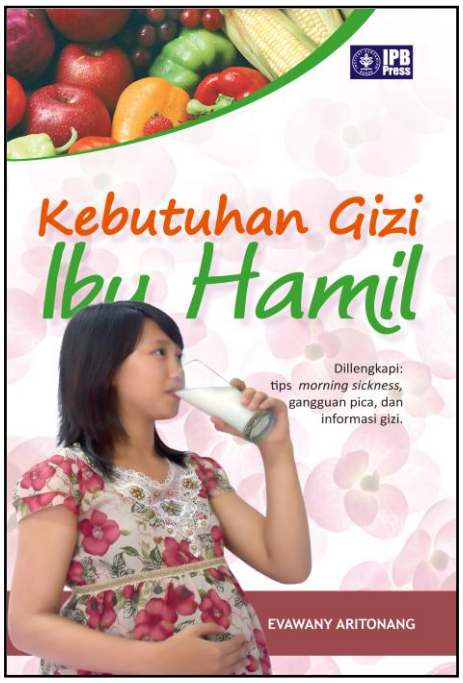
KEBUTUHAN GIZI IBU HAMIL



Ibu hamil membutuhkan asupan gizi yang seimbang. Kesimbangan itu diperlukan agar tidak ada zat gizi yang berlebihan, bahkan kurang. Informasi mengenainya pun telah terserak di berbagai media, tak terkecuali buku di hadapan pembaca ini. Selain menjelaskan zat gizi makro-mikro serta suplementasi berdasarkan penelitian, pertambahan berat badan selama hamil dengan segala konsekuensinya juga dipaparkan.

Aneka informasi lain seperti kebutuhan gizi pada kehamilan kembar, konsumsi yang dilarang saat hamil, dan masalah yang sering terjadi (pica dan morning sickness) pun bisa Anda cuplik. Buku ini bisa menjadi referensi pelengkap oleh mahasiswa kesehatan—keperawatan maupun kebidanan—selain mahasiswa program studi gizi. Masyarakat umum, terutama ibu-ibu tak kalah pentingnya untuk mengetahui informasi di dalamnya. Akhirnya, penulis berharap semoga buku ini bermanfaat bagi pembaca.

Penulis : Evawany Aritonang

ISBN : 978-979-493-286-5

Penerbit : IPB PRESS

Tahun Terbit : Desember 2010

Spesifikasi : 15 x 23 cm, 118 hal book paper, soft cover art carton

Berat : 150 gram