

10 Makanan Ibu Menyusui agar ASI Lancar

APR 13, 2023

Mam yang tengah menyusui membutuhkan asupan nutrisi yang cukup untuk memperlancar produksi air susu ibu (ASI) dan mendukung bayi tumbuh sehat. Oleh sebab itu, Mam perlu memperhatikan makanan apa saja yang baik untuk dikonsumsi oleh ibu menyusui. Yuk Mam, simak artikel berikut ini untuk mengetahui makanan ibu menyusui terbaik untuk membantu tumbuh kembang Si Kecil dan juga makanan apa yang sebaiknya dihindari.

Mengapa Ibu Menyusui Perlu Makanan Bergizi?

Tidak jarang, ibu menyusui merasa terus menerus lapar karena tubuh membutuhkan ekstra kalori untuk memenuhi kebutuhan nutrisi si Kecil. Oleh karena itu, dibutuhkan asupan kalori dan nutrisi yang seimbang untuk membantu memperlancar ASI dan membuat ibu menyusui tetap berenergi.

Kebutuhan kalori setiap ibu menyusui berbeda tergantung pada usia, berat badan dan nafsu makan bayi, indeks massa tubuh (BMI), serta seberapa aktif Mam sehari-hari. Kebutuhan energi Mam juga akan berubah selama perjalanan menyusui Si Kecil.

Untuk mencukupi kebutuhan kalori harian itu, sebaiknya Mam memilih makanan sehat dan kaya protein. Selain itu, ibu menyusui juga memerlukan asupan kalsium yang berguna untuk menjaga kepadatan tulang dan memelihara kesehatan gigi.

Makanan ibu menyusui juga harus kaya serat serta mengandung berbagai sumber vitamin dan mineral, meliputi vitamin D, vitamin A, vitamin E, vitamin C, B12, selenium, dan zinc untuk membantu memenuhi asupan nutrisi bayi.

10 Makanan Ibu Menyusui

Guna mencukupi kebutuhan nutrisi harian dan memperlancar ASI, Mam bisa mencoba beberapa makanan yang bagus untuk ibu menyusui berikut ini:

1. Biji-bijian

Biji-bijian, seperti beras merah dan gandum, mengandung karbohidrat kompleks, vitamin B, mineral, zat besi, dan serat. Kabar baiknya, biji-bijian juga diketahui baik untuk memperlancar produksi ASI.

2. Ikan Salmon dan Sarden

Salmon kaya akan protein, vitamin B12, dan omega-3. Ikan salmon dan sarden juga merupakan sumber vitamin D. Salmon juga mengandung banyak DHA, yakni sejenis lemak penting untuk perkembangan sistem saraf bayi. Baik salmon maupun sarden pun diyakini dapat meningkatkan produksi ASI.

3. Daging Sapi

Daging sapi merupakan sumber protein berkualitas tinggi yang kaya akan seng, zat besi, dan vitamin B sehingga baik untuk ibu menyusui.

4. Telur

Telur adalah makanan yang bagus untuk ibu menyusui karena kaya akan protein, kolin, lutein, vitamin B12 dan D, riboflavin, dan folat.

5. Sayuran Hijau

Ibu menyusui disarankan untuk mengonsumsi banyak sayuran hijau karena kaya akan vitamin A, C, E dan K, serat, antioksidan, zat besi, serta mineral termasuk kalsium.

6. Ubi Jalar

Ubi jalar mengandung vitamin A yang penting untuk penglihatan, pertumbuhan tulang, fungsi kekebalan tubuh, dan spesialisasi sel Si Kecil. Selain itu, ubi jalar juga merupakan sumber potasium yang baik.

Ini Posisi Menyusui yang Tepat

7. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan kaya akan kandungan protein, serat, vitamin, mineral, antioksidan, dan lemak tak jenuh tunggal dan tak jenuh ganda yang sehat. Mam bisa mengonsumsi kacang almond karena merupakan sumber kalsium non-susu. Namun, perlu diperhatikan apakah ada riwayat alergi kacang dan biji-bijian dalam keluarga ya, Mam.

8. Kurma

Kurma dapat meningkatkan pembentukan prolaktin, yaitu hormon yang membantu memproduksi ASI.

9. Yogurt

Mam bisa memilih greek yogurt atau yogurt rendah lemak untuk mencukupi sebagian dari 1.000 miligram kebutuhan kalsium harian selama menyusui. Bukan hanya kalsium, yogurt pun kaya akan sumber protein yang baik.

10. Alpukat

Alpukat mengandung hampir 80% lemak yang dapat memberi Mam rasa kenyang lebih lama dan serta menyehatkan jantung. Buah ini juga merupakan sumber vitamin B, vitamin K, folat, potasium, vitamin C, dan vitamin E yang baik.

Pantangan Makanan Ibu Menyusui

Setelah mengetahui makanan yang bagus untuk ibu menyusui, Mam juga harus mengetahui kudapan apa saja yang harus dihindari. Berikut ini pantangan makanan ibu menyusui yang perlu Mam ketahui:

Ikan yang Mengandung Merkuri

Sebaiknya, Mam tidak mengonsumsi ikan lebih dari dua porsi seminggu. Selain itu, hindari ikan yang tinggi kandungan merkuri, seperti hiu, ikan todak, king makarel, dan tilefish.

Alkohol

Meminum alkohol akan mencemari ASI, dan tidak ada kadar minimum alkohol dalam ASI yang dianggap aman untuk bayi. Oleh karena itu, Mam harus menghindari alkohol selama menyusui.

Kafein

Terlalu banyak mengonsumsi minuman yang mengandung kafein dapat mengganggu kualitas tidur Mam dan Si Kecil. Oleh karena itu, ibu menyusui disarankan tidak mengonsumsi lebih dari dua hingga tiga cangkir minuman berkafein setiap hari.

Itulah beberapa rekomendasi makanan ibu menyusui yang sebaiknya Mam konsumsi untuk meningkatkan ASI.

Source :

Medela. (n.d.). Breastfeeding and What to Eat: Foods to Include in Your Diet.

Retrieved from medela.com/breastfeeding/mums-journey/breastfeeding-what-to-eat

NHS. (2019, October 14). Diet for a healthy breastfeeding mum. Retrieved from nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding-and-lifestyle/diet/

Healthline. (2020, August 13). Breastfeeding Diet 101: What to Eat, Avoid, and Consider. Retrieved from healthline.com/nutrition/breastfeeding-diet-101#food-choices

Sanford Health. (2019, May 14). Top 10 breastfeeding superfoods. Retrieved from news.sanfordhealth.org/womens/top-10-breastfeeding-superfoods/

Parents. (2019, January 10). 12 Superfoods for Breastfeeding Moms. Retrieved from parents.com/baby/breastfeeding/breast-milk/12-superfoods-for-breastfeeding-moms/

WebMD. (n.d.). Slideshow: What to Eat When Breastfeeding. Retrieved from webmd.com/parenting/baby/ss/slideshow-breastfeeding-foods

Bagikan sekarang