

5 Tips Memilih Susu Ibu Hamil untuk Kurangi Mual Muntah

JUN 15, 2023

Mual dan muntah menjadi gejala yang umum dialami ibu hamil, terutama saat usia kandungan masih pada trimester pertama. Tetapi mual dan muntah yang tidak terkendali bisa mengganggu aktivitas harian Mam dan dapat berisiko terjadinya kekurangan nutrisi pada janin, lho.

Solusinya, Mam bisa lho mencoba minum susu untuk ibu hamil yang selain bernutrisi juga berkhasiat mengurangi mual muntah.

Namun, apa sih susu ibu hamil itu? Dan bagaimanakah cara memilih susu ibu hamil yang bagus untuk mengurangi mual dan muntah? Yuk, simak penjelasan berikut ini!

Manfaat Minum Susu bagi Ibu Hamil

Memperhatikan asupan makanan dan minuman sehari-hari penting dilakukan ibu hamil. Karena, selain untuk nutrisi Mam, makanan dan minuman juga untuk memenuhi kebutuhan nutrisi janin di dalam kandungan.

Salah satu sumber gizi atau nutrisi penting untuk ibu hamil adalah susu. Berikut beberapa manfaat konsumsi susu bagi ibu hamil:

1. Sumber Energi Tambahan

Masa kehamilan bisa menjadi masa yang melelahkan. Ibu hamil membutuhkan lebih banyak energi untuk tumbuh kembang janin. Selain itu, metabolisme pada ibu hamil juga meningkat. Rutin minum susu bisa membantu ibu hamil lebih berenergi. Protein dalam susu juga baik untuk mengatasi kelelahan selama masa kehamilan.

2. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Masa kehamilan membuat ibu lebih rentan mengalami gangguan kesehatan. Karenanya, susu penting bagi ibu hamil sebagai asupan yang kaya akan nutrisi penting dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

3. Memperlancar ASI Setelah Melahirkan

Salah satu manfaat rutin mengonsumsi susu selama masa kehamilan adalah membantu memperlancar ASI, terutama dari susu ibu hamil yang kaya kandungan zat besi dan protein.

4. Mengurangi Mual dan Muntah

Konsumsi susu khusus ibu hamil yang kaya protein dan vitamin B6 secara rutin dapat membantu Mam mengatasi gejala mual dan muntah selama awal masa kehamilan.

5. Membantu Tumbuh Kembang Janin

Susu yang kaya protein, kalsium, zat besi, serta berbagai vitamin dan mineral lainnya membantu janin tumbuh secara optimal.

Baca Juga: Pijat Khusus Ibu Hamil dan Manfaatnya

Memilih Susu Ibu Hamil untuk Kurangi Mual Muntah

Ada beragam jenis dan produk susu khusus ibu hamil yang dijual di pasaran. Mam harus pintar dalam memilih susu yang tepat untuk dikonsumsi selama masa kehamilan agar dapat mengurangi gejala mual dan muntah.

Berikut ini beberapa tips untuk membantu Mam memilih susu yang bagus untuk ibu hamil:

1. Pilih Susu Tinggi Kandungan Protein dan Karbohidrat

Karbohidrat dapat menyerap asam lambung dan membuat perut lebih nyaman, sedangkan protein dapat meningkatkan produksi hormon gastrin yang membantu menormalkan gerak lambung saat mual dan mencegah muntah.

2. Pilih Susu Tinggi Kandungan Vitamin B6

Vitamin B6 atau Piridoksin dapat meredakan mual pada ibu hamil dengan memproses asam amino penyebab mual. Namun asupan vitamin B6 berlebih juga tidak baik bagi tubuh, karenanya disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter.

3. Periksa Kandungan Nutrisinya

Susu untuk ibu hamil tidak hanya untuk mengurangi mual dan muntah, namun kandungan nutrisi penting di dalamnya juga bermanfaat untuk kesehatan ibu hamil dan juga janin. Karenanya, perhatikan kandungan nutrisi saat memilih susu.

4. Pilih Rasa yang Disukai

Ibu hamil biasanya akan lebih sensitif terhadap rasa dan aroma tertentu. Mam perlu memperhatikan rasa saat memilih susu agar lebih mudah meminumnya.

5. Sesuaikan Kondisi Tubuh Ibu Hamil

Ibu hamil akan sulit mengonsumsi susu apabila memiliki intoleransi laktosa. Karenanya, Mam perlu memeriksa kondisi tubuh sebelum memilih susu untuk ibu hamil. Bila perlu konsultasikan dengan dokter untuk mendapat rekomendasi susu yang cocok.

Kapan Ibu Hamil Harus Mulai Minum Susu

Setelah mengetahui berbagai manfaat dari minum susu untuk ibu hamil, Mam tentu tidak perlu ragu lagi untuk mulai rutin mengkonsumsinya. Tapi, kapan sebaiknya minum susu ibu hamil? Jawabannya, sesegera mungkin setelah kehamilan terjadi.

Ibu hamil juga ada kemungkinan memiliki intoleransi laktosa atau sulit menelan karena mual muntah di pagi hari. Bila sulit minum susu karena intoleransi laktosa, Mam bisa memilih susu rendah laktosa. Sedangkan untuk memudahkan minum susu di pagi hari, Mam bisa mencoba mencampurnya dengan , teh, atau sereal.

Minum susu hangat di malam hari juga baik untuk ibu hamil karena dapat membantu tidur lebih nyenyak. Minum susu di malam hari juga diyakini baik untuk kulit.

Agar mendapat manfaat dari nutrisi yang terkandung dalam susu ibu hamil dan mengurangi mual, Mam disarankan untuk rutin minum 2-3 gelas setiap hari. Selain itu, jangan lupa untuk tetap makan makanan bergizi agar kebutuhan nutrisi harian ibu dan janin terpenuhi, ya Mam!

Source :

Institute of Medicine (US) Committee on Nutritional Status During Pregnancy and Lactation (1990). Nutrition During Pregnancy: Part I Weight Gain: Part II Nutrient Supplements. National Center for Biotechnology Information.

ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK235247/

MMCLINIC. (n.d.). Membangun keluarga bahagia dengan pasangan yang subur.

mmclinic.com/460.877

GoodRx. (n.d.). Pregnancy Immune System. goodrx.com/health-topic/parenthood-pregnancy/pregnancy-immune-system

The Bump. (n.d.). The Nutritional Benefits of Breast Milk. thebump.com/a/breast-milk-nutrition

MomJunction. (n.d.). Types Of Milk That Can Be Consumed During Pregnancy.

momjunction.com/articles/types-milk-can-consumed-pregnancy_0076537/

Guiding Stars. (n.d.). Fight Pregnancy Nausea with Nutrition.

guidingstars.com/health-and-wellness/fight-pregnancy-nausea-with-nutrition/

BabyCentre. (n.d.). Can vitamin B6 relieve morning sickness?

babycentre.co.uk/x2519/can-vitamin-b6-relieve-morning-sickness

The Asian Parent. (n.d.). Drinking Milk During Pregnancy.

sg.theasianparent.com/drinking-milk-during-pregnancy

FirstCry Parenting. (n.d.). Drinking Milk During Pregnancy: Is It Good for You?

parenting.firstcry.com/articles/drinking-milk-during-pregnancy-is-it-good-for-you/

FirstCry Parenting. (n.d.). Magazine. Best Time to Drink Milk: Morning or Night

According to Ayurveda. parenting.firstcry.com/articles/magazine-best-time-to-drink-milk-morning-or-night-according-to-ayurveda/

Bagikan sekarang