Mams (Kehamilan)
Artikel

Mitos vs. Fakta: Apa Saja Pantangan Makanan untuk Ibu Menyusui?

JAN 31, 2024

Mungkin di antara Mam ada yang baru saja melahirkan. Sebagai ibu baru yang sedang menyusui, Mam mungkin bertanya-tanya, apa makanan yang baik untuk dikonsumsi? Tidak hanya itu, beberapa Mam mungkin juga penasaran, apakah ada pantangan makanan untuk ibu menyusui?

Pertanyaan-pertanyaan ini tentu muncul bukan tanpa alasan. Salah satu alasan terkuat adalah Mam ingin memberikan asupan nutrisi cukup supaya kesehatan dan tumbuh kembang si Kecil terjaga dengan baik. Apalagi, ibu menyusui membutuhkan asupan nutrisi tambahan lebih banyak dibandingkan saat sebelum hamil1.

3 Pantangan Makanan untuk Ibu Menyusui, Mitos atau Fakta?

Berikut adalah mitos vs fakta terkait pantangan makanan untuk ibu menyusui.

Ikan laut

Ada pendapat yang mengatakan ibu menyusui tidak boleh makan ikan supaya ASI tidak berbau amis. Berdasarkan tinjauan literatur oleh American Society for Nutrition tahun 2019 terhadap berbagai studi, hanya ada bukti sedang yang mengindikasikan bahwa aroma dan rasa makanan mempengaruhi aroma dan rasa ASI2.

Variasi makanan dan aroma justru baik karena dapat menstimulasi indera pengecapan bayi3. Ini termasuk ikan ya Mam, yang mana punya lebih banyak manfaat dari segi nutrisi.

Ikan laut adalah sumber protein dengan vitamin dan mineral esensial seperti asam lemak omega-3 yang sangat baik bagi ibu menyusui dan bayi.

Namun, Mam perlu berhati-hati karena beberapa jenis ikan mengandung merkuri berbahaya dalam jumlah tertentu. Merkuri dapat ditularkan dari ibu ke bayi saat menyusui dan berdampak buruk bagi perkembangan saraf bayi4. Merkuri masih terkumpul dalam daging ikan atau makanan laut bahkan setelah dimasak5.

Faktanya, ikan laut bukan makanan pantangan untuk ibu menyusui. Tetapi Mam perlu lebih selektif dalam memilih ikan yang aman dari kandungan berbahaya.

Beberapa Jenis Sayuran

Brokoli, kubis, dan kol disebut pantangan makanan untuk ibu menyusui. Sebagian orang meyakini, kandungan gas dalam makanan ini bisa membuat perut bayi kembung.

Memang, brokoli, kol, dan kubis mengandung raffinose, yakni zat gula yang harus difermentasi oleh bakteri di usus karena sulit dicerna dan bisa menyebabkan kembung6.

Namun, tidak ada bukti ketika Mam makan makanan mengandung gas, efek gas itu akan langsung diturunkan ke bayi.

Sebuah studi berpendapat sebaliknya. Peneliti menemukan bahwa gas dan serat di usus Mam tidak masuk ke dalam ASI. Meski kubis membuat perut kembung, sayuran satu ini mengandung serat dengan nutrisi yang dibutuhkan ibu menyusui, seperti vitamin C, vitamin K, dan folat7.

Baca Juga: Vitamin Ibu Hamil yang Bisa Perkuat Janin

Makanan pedas

Banyak orang menyukai makanan pedas. Namun pedas kerap menjadi pantangan makanan untuk ibu menyusui bayi. Banyak yang melarang ibu menyusui mengkonsumsi makanan pedas karena khawatir akan mempengaruhi rasa ASI dan berdampak ke si Kecil.

Mam tetap bisa makan makanan pedas saat menyusui. Karena tidak ada bukti yang menunjukkan bahwa makanan pedas harus dihindari demi kesehatan si Kecil, baik selama kehamilan maupun menyusui.

Penelitian menunjukkan, bayi yang terpapar berbagai rasa melalui cairan ketuban selama masa kehamilan dan dari ASI, lebih mampu beradaptasi dengan berbagai rasa makanan saat mulai diperkenalkan MPASI8.

Kopi

Banyak Mam yang khawatir mengkonsumsi kopi atau produk-produk minuman yang mengandung kafein selama menyusui. Alasannya adalah takut si Kecil terpengaruh kandungan kafein dan menjadi rewel atau susah tidur.

Hal ini bukan mitos lho, Mam. Kafein dapat mempengaruhi ASI yang kemudian diminum oleh si

Kecil. Meski begitu, biasanya hanya sejumlah kecil kafein yang terkandung dalam ASI jika Mam mengonsumsi kopi dalam jumlah rendah.

Untuk itu, Mam perlu membatasi konsumsi kopi selama menyusui tidak lebih dari 3 cangkir sehari.9 Selain kopi, kafein juga terdapat dalam teh, coklat, dan juga soda.

Alkohol

Selain kopi, alkohol juga termasuk minuman yang dipantang selama menyusui. Lagi-lagi ini bukan hanya mitos Mam.

Alkohol bisa masuk ke dalam ASI dan mengganggu kandungannya. Jika ASI tersebut dikonsumsi bayi dapat mengganggu tidur si Kecil dan juga menghambat tumbuh kembangnya.10

Makanan yang Sebaiknya Dikonsumsi Ibu menyusui

Berikut makanan yang bisa Mam konsumsi agar ASI berkualitas untuk perkembangan si Kecil:

- Ikan salmon, selain sumber protein, ikan salmon mengandung lemak esensial dan omega 3. Meski termasuk ikan laut, kandungan merkurinya lebih rendah dibanding ikan laut lain.
- Susu kedelai, kaya akan vitamin E yang berfungsi meningkatkan hormon phytoestrogen atau hormon yang membantu memproduksi ASI lebih banyak dan berkualitas.
- Beras merah, mengandung senyawa galaktogogus untuk melancarkan ASI dan baik untuk pencernaan Mam.
- Daun katuk, mengandung laktagogum yang membuat ASI lancar dan berkualitas.
- Wortel, mampu membuat ASI lebih berkualitas dengan kandungan vitamin A di dalamnya11.

Itu tadi beberapa informasi yang menjawab berbagai mitos vs fakta pantangan makanan untuk ibu menyusui. Semoga informasinya membantu ya Mam!

Source :

Mayo Clinic. Breastfeeding nutrition: Tips for moms. Dari: mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-20046912. Diakses pada: 05/07/2023.

Spahn, J. M., Callahan, E. H., Spill, M. K., Wong, Y. P., Benjamin-Neelon, S. E., Birch, L., Black, M. M., Cook, J. T., Faith, M. S., Mennella, J. A., & Casavale, K. O. (2019). Influence of maternal diet on flavor transfer to amniotic fluid and breast milk and children's responses: a systematic

review. The American journal of clinical nutrition, 109(Suppl_7), 1003S–1026S. doi.org/10.1093/ajcn/nqy240

IDAI. Cairan Hidup ASI, Bagaimana Mengoptimalkan produksinya? Dari: idai.or.id/artikel/klinik/asi/cairan-hidup-asi-bagaimana-mengoptimalkan-produksinya. Diakses pada 05/07/2023.

CDC US. Maternal Diet. Dari: cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html. Diakses pada 05/07/2023.

Morgan, J. N., Berry, M. R., & Graves, R. L. (1997). Effects of commonly used cooking practices on total mercury concentration in fish and their impact on exposure assessments. Journal of exposure analysis and environmental epidemiology, 7(1), 119–133.

Health. Best and Worst Foods for Bloating. Dari: health.com/food/best-and-worst-foods-for-bloating. Diakses pada 06/07/2023.

Healthline. The Breastfeeding Mom’s Guide to Using Cabbage Leaves. Dari: healthline.com/health/breastfeeding/cabbage-leaves#eating-cabbage. Diakses pada 6/7/2023

Forestell C. A. (2017). Flavor Perception and Preference Development in Human Infants. Annals of nutrition & metabolism, 70 Suppl 3, 17–25. doi.org/10.1159/000478759

CDC. Maternal Diet. Dari cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html. Diakses pada 6/7/2023.

NHS. Breastfeeding and drinking alcohol. Dari nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding-and-lifestyle/alcohol/. Diakses pada 6/7/2023.

Kemenkes. Apa Saja Sih yang Perlu Disiapkan Ibu untuk Meng-ASI-hi si Kecil?. Dari: yankes.kemkes.go.id/view_artikel/663/apa-saja-sih-yang-perlu-disiapkan-ibu-untuk-meng-asi-hi-si-kecil. Diakses pada 6/7/2023

Bagikan sekarang




Dapatkan Informasi Tepat,
Dukung Tiap Langkah
Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >