# Berapa Porsi Makan Ibu Menyusui untuk Kebutuhan Gizi Si Kecil?

**BAYI TIPS PARENTING**

**ARTICLE**

**JUL 9, 2024**

Porsi makan ibu menyusui perlu diperhatikan karena akan berpengaruh pada kebutuhan nutrisi si Kecil. Untuk memastikan bahwa ASI mengandung nutrisi yang cukup, penting bagi ibu menyusui untuk memberikan perhatian khusus terhadap pola makan mereka.

Fokus pada makanan sehat akan membantu mendorong produksi ASI. Selain itu, porsi makan untuk ibu menyusui juga perlu diperhatikan. Saat masa menyusui, Mam membutuhkan kalori ekstra untuk memberi energi dan nutrisi dalam produksi ASI.

## Porsi Makan Ibu Menyusui yang Tepat

Untuk menentukan porsi makan ibu menyusui yang tepat, Mam harus memahami terlebih dahulu kebutuhan kalori selama menyusui. Umumnya, ibu menyusui memerlukan tambahan kalori ekstra sekitar 330 hingga 400 kilo kalori (kkal) per hari, dibandingkan dengan jumlah yang mereka konsumsi sebelum kehamilan.

Secara umum, ibu menyusui sebaiknya mengkonsumsi minimal 1.800 kalori per hari. Namun kebutuhan kalori bervariasi tergantung pada tingkat aktivitas dan ukuran tubuh. Agar lebih tepat Mam tanyakan kepada dokter atau ahli gizi.

Beberapa Mam yang menyusui bahkan membutuhkan lebih dari 2500 kalori atau memiliki kebutuhan yang berbeda-beda. Mam mungkin memiliki kebutuhan diet khusus jika:

- Masih berusia remaja.
- Menyusui lebih dari satu anak.
- Menyusui saat hamil.
- Mengikuti pola makan vegetarian atau vegan.
- Mengidap diabetes.

Jika Mam  termasuk dalam salah satu kategori ini, Mam harus menemui dokter atau ahli gizi untuk membantu memenuhi kalori dan nutrisi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan Mam dan bayi.

# Kebutuhan Gizi selama Menyusui

Tak hanya porsi makan ibu menyusui, kualitas makanan yang dikonsumsi juga perlu diperhatikan. Wanita yang sedang menyusui juga memiliki kebutuhan tambahan akan vitamin dan mineral5 karena tubuh Mam bekerja lebih keras untuk membuat ASI penuh nutrisi demi si Kecil.

Selama masa menyusui, Mam juga harus memastikan kebutuhan vitamin dan mineral, terutama kalsium, yodium, zat besi, omega 3, seng, vitamin B12 dan vitamin D, terpenuhi dengan baik. Jika asupan kalsium kurang, Mam bisa mengalami pengeroposan tulang, berkurangnya sekresi kalsium ASI, dan Si Kecil mengalami gangguan pertumbuhan tulang.

Yodium merupakan nutrisi penting bagi bayi dan merupakan komponen normal dalam ASI.8 Jika asupan yodium selama menyusui kurang, si Kecil bisa berisiko mengalami gangguan kognitif dan psikomotorik.9 Sedangkan zat besi diperlukan untuk perkembangan neurologis si kecil, terutama selama awal masa kehidupannya.

Agar otak si Kecil tumbuh optimal, Mam juga perlu memperhatikan asupan omega 3, terutama DHA. Mam dapat meningkatkan asupan DHA dalam ASI dengan makan ikan 2-3 kali seminggu.11 Sementara itu, asupan seng yang cukup sangat penting untuk kesehatan Mam selama menyusui serta pertumbuhan dan perkembangan si Kecil. Seng berperan dalam fungsi kekebalan dan penyembuhan luka, serta penting untuk metabolisme sel.

Si Kecil membutuhkan vitamin B12 untuk mendukung perkembangan otak dan memproduksi sel darah merah yang sehat.13 Umumnya, wanita menyusui disarankan mengonsumsi 5,5 mcg vitamin B12 per hari selama menyusui.14 Sedangkan vitamin D sangat penting untuk metabolisme kalsium dan kesehatan tulang si Kecil.15 Karena itu, Mam yang sedang menyusui disarankan untuk mengonsumsi suplemen vitamin D 10 mcg setiap hari.

Baca Juga: Menyusui Adalah Cara Terbaik Memberi Si Kecil Nutrisi

# Rekomendasi Makanan selama Menyusui

Setelah mengetahui contoh porsi makan ibu menyusui yang tepat, Mam juga perlu memperhatikan jenis makanan apa yang bisa dikonsumsi untuk meningkatkan

kualitas dan kuantitas ASI. Berikut rekomendasi makanan yang baik dikonsumsi selama Mam menyusui:

## 1. Ikan

Konsumsi ikan juga sangat disarankan selama menyusui karena baik untuk kesehatan Mam dan si kecil. Usahakan untuk makan setidaknya 2 porsi ikan dalam seminggu, salah satunya ikan berminyak, seperti makarel, sarden, trout, dan salmon.17

## 2. Sayuran berdaun hijau

Sayuran berdaun hijau seperti kangkung, sawi, bayam, dan kubis kaya akan vitamin A, C, E dan K, serat dan kalsium. Mam bisa mengolah sayuran ini menjadi makanan sehat, seperti salad.18

## 3. Buah-buahan

Buah-buahan tidak hanya kaya nutrisi termasuk vitamin A, vitamin C, dan potasium, tetapi juga dapat membantu meringankan sembelit yang dialami banyak anita setelah melahirkan. Mam bisa mengonsumsi dua cangkir buah setiap hari, seperti pisang, jeruk, aprikot, melon, mangga, dan plum.19

## 4. Susu atau produk olahannya

Susu atau produk olahan susu, seperti keju, dan yoghurt yang rendah lemak dan rendah gula mengandung kalsium dan merupakan sumber protein.

Nah, itulah porsi makan ibu menyusui dan jenis makanan yang direkomendasikan. Menyusui adalah momen penting untuk menumbuhkan ikatan emosional sekaligus memastikan pertumbuhan dan perkembangan si kecil. Dengan mengonsumsi makanan sehat dalam promosi tepat, Mam bisa memastikan kebutuhan gizi si Kecil terpenuhi.

Source :

Mayo Clinic. Breastfeeding nutrition: Tips for moms. Dari mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-20046912. Diakses 4/1/2024

CDC. Maternal Diet | Breastfeeding. Dari cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html. Diakses 4/1/2024

Johns Hopkins Medicine. 5 Breastfeeding Diet Myths. Dari hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/5-breastfeeding-diet-myths. Diakses 4/1/2024

Verywell Family. Breastfeeding and the Calories You Eat. Dari verywellfamily.com/how-many-extra-calories-does-a-breastfeeding-mom-need-431858. Diakses 4/1/2024

NICHD. When breastfeeding, how many calories should moms and babies consume?Dari nichd.nih.gov/health/topics/breastfeeding/conditioninfo/calories. Diakses 4/1/2024

Raising Children. Healthy diet, exercise and lifestyle for breastfeeding. Dari raisingchildren.net.au/grown-ups/looking-after-yourself/new-mums/breastfeeding-diet-lifestyle. Diakses 4/1/2024

NIH. Calcium intakes and bone densities of lactating women and breast-fed infants in The Gambia. Dari pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7832054/. Diakses 4/1/2024

NCBI Bookshelf. Iodine - Drugs and Lactation Database (LactMed®). Dari.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501477/. Diakses 4/1/2024

CDC. Iodine | Breastfeeding. Daricdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/iodine.html. Diakses 4/1/2024

CDC. Do infants get enough iron from breast milk?. Dari cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/iron.html. Diakses 4/1/2024

Children's Hospital of Philadelphia. Diet for Breastfeeding Mothers. Dari chop.edu/pages/diet-breastfeeding-mothers. Diakses 4/1/2024

Verywell Family. Can I Take Zinc While Breastfeeding? Dari verywellfamily.com/can-i-take-zinc-while-breastfeeding-5215800. Diakses 4/1/2024

CDC. Vitamin B12 | Breastfeeding. Dari cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/vitamin-b12.html. Diakses 4/1/2024

NCBI Bookshelf. Vitamin B12 - Drugs and Lactation Database (LactMed®). Dari ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534419/. Diakses 4/1/2024

PMC. Exclusive Breastfeeding and Vitamin D Supplementation: A Positive Synergistic Effect on Prevention of Childhood Infections? Dari ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8910000/. Diakses 4/1/2024

NHS. Breastfeeding vitamins. Dari nhs.uk/start-for-life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/healthy-diet-when-breastfeeding/breastfeeding-vitamins/. Diakses 4/1/2024

NHS. Breastfeeding and diet. Dari nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding-and-lifestyle/diet/. Diakses 4/1/2024

Cleveland clinic. Foods to Eat While Breastfeeding. Dari

health.clevelandclinic.org/breastfeeding-diet. Diakses 4/1/2024

Baptist Health. What To Eat & What Not To Eat While Breastfeeding. Dari baptisthealth.com/blog/mother-and-baby-care/what-to-eat-what-not-to-eat-while-breastfeeding. Diakses 4/1/2024