

# Inilah Suplemen Penambah ASI yang Terbukti Efektif untuk Ibu Menyusui

DES 11, 2024

Bagi Mam yang sedang menyusui mungkin bertanya-tanya apakah suplemen penambah ASI benar-benar efektif untuk menjaga produksi ASI tetap lancar? Terlebih ASI adalah nutrisi terbaik bagi bayi yang direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO) untuk diberikan secara eksklusif selama 6 bulan yang kemudian ditambahkan dengan pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) dan pemberian ASI dilanjutkan hingga usia bayi 2 tahun atau lebih.

Salah satu cara yang sering dipertimbangkan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengonsumsi suplemen penambah ASI. Mam ingin mengetahui efektivitas suplemen ASI dan apa saja kandungan bahannya yang aman? Untuk lebih jelasnya, yuk Mam simak bahasan berikut!

## Apa Itu Suplemen Penambah ASI dan Manfaatnya?

Suplemen penambah ASI merupakan jenis *galactagogue*, yaitu zat yang dapat meningkatkan atau memperbaiki produksi ASI pada Mam yang sedang menyusui. Selain dari jenis obat farmasi, *galactagogue* juga banyak yang menggunakan tanaman yang dianggap memiliki sifat untuk meningkatkan produksi ASI atau ASI booster alami, seperti contohnya daun kalibat, kelor, dan kurma.

Manfaat suplemen ASI di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan produksi ASI dengan memperbaiki ketidakseimbangan hormon.
2. Meningkatkan refleks pengeluaran ASI (respons dari tubuh Mam sehingga membantu meningkatkan aliran ASI).

# Apakah Mam yang Menyusui Harus Mengonsumsi Suplemen?

Mam yang sedang menyusui perlu memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang, termasuk vitamin dan mineral seperti kalsium, asam folat, magnesium, vitamin B12, dan DHA saat menyusui. Namun perlu diingat, suplemen bukanlah keharusan. Wanita menyusui, sama halnya seperti semua orang, sebaiknya memenuhi kebutuhan nutrisi mereka melalui pilihan makanan alami yang sehat, misalnya dari makanan tinggi protein tanpa lemak, biji-bijian, produk susu rendah lemak, dan buah serta sayuran segar.

Namun, multivitamin harian (atau jenis vitamin prenatal yang dikonsumsi saat hamil) juga dapat membantu melengkapi kekurangan nutrisi. Tentu ini sangat penting bagi Mam yang sedang menyusui, terlebih bagi yang kesulitan mendapatkan cukup nutrisi tertentu dari asupan makanan dan minuman yang dikonsumsi. Contohnya, Mam yang vegetarian, dianjurkan mengonsumsi suplemen vitamin B12 karena nutrisi ini hanya ditemukan pada sumber hewani.

**Baca Juga: Porsi dan Pola Makan Sehat untuk Ibu Menyusui**

## Suplemen Apa yang Aman Dikonsumsi saat Menyusui?

Sebelum mengonsumsi asupan suplemen apapun, Mam perlu konsultasi ke dokter untuk menyesuaikan dengan kondisi kesehatan dan nutrisi tertentu yang Mam butuhkan. Suplemen penambah ASI akan aman dikonsumsi asalkan Mam mengikuti jenis dan sesuai dengan dosis yang direkomendasikan oleh dokter. Hal ini berlaku untuk siapa saja, bukan hanya bagi Mam yang sedang menyusui.

Berikut beberapa jenis kandungan suplemen yang aman untuk dikonsumsi Mam yang sedang menyusui, dengan catatan berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter mengenai aturan minum atau dosisnya:

### 1. ***Fenugreek***

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *fenugreek* atau daun kalibet dapat memengaruhi hormon seperti insulin dan oksitosin yang berperan dalam sekresi ASI.

### 2. ***Moringa Leaves* (Daun Kelor)**

*Moringa leaves* atau daun kelor mengandung kaya nutrisi dan senyawa bioaktif yang dapat meningkatkan laktasi. Beberapa penelitian menunjukkan daun kelor dapat meningkatkan kadar prolaktin, hormon yang penting untuk produksi ASI.<sup>3</sup> Selain dalam bentuk suplemen, Mam bisa mengolah daun kelor sebagai menu sayuran sebagai salah satu sajian penambah ASI.

### 3. **Sayur adas (*Fennel*)**

Adas telah digunakan secara tradisional untuk tujuan kuliner dan pengobatan,

termasuk untuk meningkatkan produksi ASI. Beberapa penelitian kecil menunjukkan adas dapat meningkatkan volume ASI, kandungan lemak, dan berat badan bayi.

4. **Shatavari**

*Shatavari* adalah jenis tumbuhan herbal populer dalam pengobatan *Ayurveda* yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Dalam sebuah studi, seseorang yang mengonsumsi *shatavari* mengalami peningkatan volume ASI yang signifikan.

5. **Kurma**

Konsumsi buah kurma atau suplemen kurma dapat membantu Mam meningkatkan produksi ASI pada masa menyusui.[5] Ini karena kandungan sterol pada kurma dapat membantu meningkatkan hormon prolaktin dan estrogen yang berpengaruh pada produksi ASI.

6. **Kacang-kacangan**

Asupan makanan dari kacang-kacangan seperti *walnut*, kacang mede, kacang *macadamia* juga baik dikonsumsi untuk meningkatkan produksi ASI.

## Tips Lain untuk Meningkatkan Produksi ASI

Selain dengan mengonsumsi asupan makanan bernutrisi seimbang yang mendukung peningkatan produksi ASI, Mam juga bisa melakukan tips berikut ini agar bisa menyusui dengan lancar:

- *Skin to skin* atau menyusui dengan kontak kulit dengan bayi akan melepaskan prolaktin dan merangsang oksitosin, dua hormon yang dapat membantu produksi ASI.
- Metode melakukan pijatan atau kompresi lembut pada payudara bisa menstimulasi kelenjar susu mengeluarkan lebih banyak ASI.
- Mam juga perlu mengatur posisi yang nyaman selama menyusui agar produksi ASI tetap lancar.
- Tips lain yang bisa Mam lakukan untuk menjaga produksi ASI adalah dengan menyusui atau memompa secara teratur.

Dengan mengetahui bahasan tentang suplemen penambah ASI dan beberapa tips untuk menjaga produksi ASI, diharapkan ini dapat membantu Mam untuk menyusui dengan lancar sehingga bisa memenuhi asupan nutrisi si Kecil dengan lebih optimal.

Source :

IDAI. Air Susu Ibu dan Tumbuh Kembang Anak. Retrieved 16/7/2024 from <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/air-susu-ibu-dan-tumbuh-kemba...>

Foong SC, Tan ML, Foong WC, Marasco LA, Ho JJ, Ong JH. Oral galactagogues (natural therapies or drugs) for increasing breast milk production in mothers of non-hospitalised term infants. Cochrane Database Syst Rev. 2020;5(5):CD011505. doi:10.1002/14651858.CD011505.pub2

Verywell Health. Supplements for Breastfeeding: What Works and How to Choose. Retrieved 6/8/2024  
from <https://www.verywellhealth.com/supplements-for-breastfeeding-what-works-and-how-to-choose-8391603#citation-2>

What to Expect. Retrieved What to Expect. Should You Take Vitamins or Supplements While Breastfeeding?. Retrieved 6/8/2028 from <https://www.whattoexpect.com/first-year/breastfeeding/breastfeeding-vitamins-supplements-safety>

Modepeng T, Pavadhgul P, Bumrungpert A, Kitipichai W. The Effects of Date Fruit Consumption on Breast Milk Quantity and Nutritional Status of Infants. Breastfeed Med. 2021 Nov;16(11):909-914. doi: 10.1089/bfm.2021.0031. Epub 2021 Jul 12. PMID: 34252286.

[6] Healthline. Galactagogues: 23 Foods That Increase Breast Milk. Retrieved 6/8/2024  
from <https://www.healthline.com/health/galactagogues#Herbal-galactagogues>

Bagikan sekarang