Mams (Kehamilan)
Artikel

Nutrisi Terbaik untuk Mam yang Sedang Menyusui

NOV 17, 2020

ASI adalah makanan utama bayi sampai usia 6 bulan. Itu sebabnya kecukupan nutrisi mam yang sedang menyusui memiliki peran penting. Kecukupan nutrisi bias diperoleh dengan menerapkan menu seimbang

Mam yang sedang menyusui membutuhkan nutrisi seimbang dan mencukupi, bukan hanya untuk dirinya melainkan juga untuk si Kecil

Mam yang sedang menyusui membutuhkan nutrisi seimbang dan mencukupi, bukan hanya untuk dirinya melainkan juga untuk si Kecil. Untuk mendukung perkembangan anak yang optimal, berikut adalah informasi mengenai nutrisi terbaik bagi Mam yang menyusui.

ASI (air susu ibu) adalah makanan utama bayi sampai usia 6 bulan. Itu sebabnya mengapa kecukupan gizi memiliki peran penting di masa ini. Beberapa makanan yang dibutuhkan saat menyusui bertujuan agar ASI yang dihasilkan oleh Mam dapat mengalir lancar sesuai kebutuhan si Kecil.

Salah satu makanan yang sering disebut sebagai penderas ASI adalah daun katuk (Sauropus androgynus, Merr.). Daun katuk mengandung laktagagum, zat yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Steroid dan polifenol yang ada di dalamnya dapat meningkatkan kadar prolaktin. Daun ini bisa dikonsumsi dengan cara dilalap maupun direbus.

Kalori untuk Mam Menyusui

Selama menyusui, agar perkembangan anak optimal, Mam membutuhkan tambahan kalori 300-400 kalori per hari. Kecukupan gizi selama menyusui dibutuhkan agar Mam tetap memiliki energi dan sehat. Beberapa hal berikut ini penting untuk diperhatikan dalam hal memilih makanan untuk Mam menyusui:

Pilihlah makanan yang kaya akan protein (daging, telur, susu, dan kacang-kacangan), zat besi (daging ayam, serealia, sayuran hijau, produk dari biji-bijian atau whole grain) serta kalsium (selain susu dan turunannya, ikan teri, kacang kedelai, brokoli, buncis, ikan salmon, dan tahu).

Buah juga perlu dikonsumsi, terutama yang kaya akan vitamin C, karena dapat membantu

penyerapan zat besi dalam tubuh.

Menu Seimbang

Dilansir dari tulisan William Sears MD dalam bukunya The Baby Book: Everything You Need to Know About Your Baby From Birth to Age Two, Mam menyusui sebaiknya mengikuti pola makan dengan perbandingan karbohidrat (50-55 %), lemak (30 %) dan protein (15-20 %) dari total kalori harian. Dengan penekanan pilihlah sumber lemak yang sehat. Bayi juga butuh lemak Omega-3 terutama DHA (asam dekosaheksaenoik) yang penting bagi otak dan jaringan sarafnya serta mendorong perkembangan anak. Sumber DHA terbaik adalah ikan, terutama ikan laut dalam.

Selain itu, perhatikan pula kecukupan cairan yang dikonsumsi Mam menyusui. Minumlah air putih sebanyak 8 gelas per hari sebelum menyusui, atau sediakan selalu segelas air putih dalam jangkauan di dekat Mam biasa menyusui.

Sumber:

1. Kardono, L., 2003, Selected Indonesian Medicinal Plants Monographs And Descriptions, Volume 1, Jakarta: Grasindo, Hal.402-415.
2. William Sears, MD, and Martha Sears, RN: The baby Book. Everything you need to know about your baby: from birth to age. Little, Brown and Company. New York, 2nd ed. 2003

Bagikan sekarang




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