

# Bikin ASI Mam Lebih Berkualitas Yuk!

NOV 17, 2020

Kunci dari kualitas dan produksi ASI yang baik adalah terpenuhinya gizi dalam tubuh Mam. Jadi, bagi para Ibu yang ingin meningkatkan kualitas ASI bagi si kecil, konsumsilah makanan yang sehat, penuhi kebutuhan cairan tubuh dan jangan lupa untuk istirahat yang cukup.

*Ketika bayi baru lahir, Anda mungkin 'kebanjiran' hadiah pakaian si Kecil. Kebanyakan masih terlalu besar untuk digunakan. Namun beberapa bulan kemudian, baju-baju itu mungkin saja sudah tidak cukup karena bayi memang tumbuh dengan cepat. Demi kesehatan anak, pastikan Mam selalu memeriksa persediaan baju di lemari agar bisa dipakai sebelum terlalu kecil.*

Menyusui adalah tahap terpenting dalam perkembangan si kecil di awal pertumbuhannya. ASI tidak hanya memberikan manfaat sehat, tapi juga membantu **perkembangan otak anak** sehingga dapat tumbuh dengan optimal. Melihat pentingnya peranan ASI, Mam harus lebih memperhatikan kualitas produksi ASI. Berikut ini adalah tips agar ASI lebih berkualitas. Simak yuk.

## Memiliki pola makan yang baik

Seperti layaknya wanita hamil yang membutuhkan makanan dan gizi ekstra untuk nutrisi si kecil dalam kandungan, Mam juga membutuhkan pola makan sehat untuk membuat produksi ASI lebih optimal. Mam membutuhkan 500 kalori ekstra setiap harinya dan harus mengonsumsi beraneka ragam makanan yang mengandung vitamin dan kalsium yang meningkatkan kualitas dan produksi ASI.

## Mencukupi kebutuhan cairan tubuh

Selain mengonsumsi aneka makanan bergizi, Mam dianjurkan untuk selalu mencukupi kebutuhan cairan tubuh untuk meningkatkan kualitas dan produksi ASI. Tidak hanya air putih saja, Mam juga perlu mengonsumsi susu rendah lemak, jus buah alami dan teh herbal yang mampu mencukupi kebutuhan cairan tubuh.

# Menambah asupan sayur dan buah

Buah dan sayur memiliki banyak kebaikan nutrisi bagi Mam dan si kecil. Cobalah untuk mengonsumsi sayuran hijau berdaun gelap setiap hari, seperti kale yang memiliki kandungan zat besi tinggi. Selain itu, konsumsi juga gandum yang dinilai dapat meningkatkan produksi ASI. Sajikan gandum saat sarapan dengan potongan buah. Lezat bukan?

Kunci dari kualitas dan produksi ASI yang baik adalah terpenuhinya gizi dalam tubuh Mam. Jadi, bagi para Ibu yang ingin meningkatkan kualitas ASI bagi si kecil, konsumsilah makanan yang sehat, penuhi kebutuhan cairan tubuh dan jangan lupa untuk istirahat yang cukup. Semoga bermanfaat ya, Mam.

## Sumber:

1. <http://www.livestrong.com/article/381132-diet-to-increase-breast-milk/> diakses pada 30 Desember 2014
2. <http://www.breastmilk.com/eating-right.php> diakses pada 30 Desember 2014

Bagikan sekarang