Mams (Kehamilan)
Article

# Porsi dan Pola Makan Sehat untuk Ibu Menyusui

**JUN 7, 2021**

Kegiatan menyusui menjadi hal yang mengasyikkan sekaligus menjadi tantangan bagi seorang ibu. Di satu sisi, hal itu dapat meningkatkan kedekatan emosional Mam dengan si Kecil. Namun di sisi lain, Ibu juga perlu memperhatikan pola makan sehingga kegiatan menyusui tak mengganggu kesehatan Mam maupun si Kecil.

Pola makan yang baik untuk ibu menyusui menjadi penting. Prinsip utama pola makan untuk ibu menyusui adalah makan bahan makanan yang sehat dengan gizi seimbang. Karena pada dasarnya, tidak ada pola makan atau jenis makanan khusus yang harus dikonsumsi Mam selama menyusui.

Berikut ini ulasan mengenai porsi dan pola makan yang benar untuk ibu menyusui. Simak ya Mam!

## Bagaimana Pola Makan untuk Ibu Menyusui yang Tepat?

Ibu menyusui memiliki kebutuhan kalori yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya selama menyusui. Umumnya, kalori tambahan yang dibutuhkan seorang ibu menyusui sekitar 330 hingga 400 kilokalori (kkal) per hari agar Mam tetap memiliki gizi baik.

Jumlah kalori tambahan yang dibutuhkan seorang wanita menyusui juga dipengaruhi oleh usianya, indeks massa tubuh, tingkat aktivitas, dan lamanya menyusui (menyusui secara eksklusif dibandingkan dengan menyusui dan pemberian susu formula).

Untuk memilih menu makanan sehari-hari, gunakan selalu prinsip pola makan yang tepat dalam pemilihan sumber bahan makanan yang akan dikonsumsi.

# Menu Makan untuk Ibu Menyusui

Menurut Permenkes Nomor 41 tahun 2014 dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Mam yang menyusui sebaiknya menambah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Ini bertujuan untuk mencukupi kebutuhan nutrisi Mam dan untuk memproduksi ASI secara optimal.

Sebagai contoh menu dalam 1 hari (untuk 3 kali makan dan 2 kali makan camilan), Mam bisa mengonsumsi sumber karbohidrat seperti nasi/sereal/bihun/kentang/roti. Selain itu ditambahkan asupan sayuran, buah, lauk protein nabati (tempe/tahu/kacang-kacangan), dan lauk sumber protein hewani seperti daging sapi atau ayam, telur, ikan, serta ditambah susu. Untuk panduan porsi dalam sehari bisa cek tabel berikut.

| **Bahan Makanan** | **Porsi** |
|---|---|
| Nasi/sereal/mie/bihun/kentang/roti | 6 |
| Sayuran | 4 |
| Buah | 4 |
| Tempe/tahu/kacang-kacangan | 4 |
| Daging/ikan/telur/ayam | 3 |
| Susu | 1 |

Ref: Kemenkes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang.

1. Nasi 1 porsi = ¾ gelas = 100 gr = 175 kkal
2. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
6. Ikan segar 1 porsi = 1/3 ekor = 45 gr = 50 kkal
7. Susu sapi 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal

# Pola Makan yang Perlu Dihindari Ibu Menyusui

- Jangan makan lebih dari 2 porsi ikan yang mengandung minyak dalam satu minggu.
- Pola makan untuk ibu menyusui yang bisa Mam ikuti salah satunya adalah dengan menghindari konsumsi lebih dari 1 porsi ikan hiu, ikan pedang (swordfish) atau marlin dalam satu minggu, karena adanya kandungan mercury pada jenis ikan tersebut
- Jika Mam berpikir bahwa apa yang Mam makan dapat berpengaruh terhadap bayi, jangan langsung berhenti memakannya tanpa berkonsultasi kepada ahli kesehatan atau bidan. Ingatlah, kotoran encer pada bayi yang mendapat ASI merupakan kondisi yang normal

# Minuman untuk Ibu Menyusui

- Air putih, susu dan jus buah tanpa gula adalah pilihan dalam pola makan untuk ibu menyusui. Minuman ini akan membantu mengganti cairan  yang diambil oleh bayi pada saat menyusui.
- Menyusui akan membuat Mam merasa sangat haus. Jadi pastikan anda minum sekitar 16 gelas air putih (sekitar 3,8 liter) per hari saat menyusui.
- Hindari kafein dan alkohol dalam pola makan untuk ibu menyusui. Bayi baru lahir mungkin lebih sensitif terhadap kafein dibandingkan bayi yang lebih tua.

Baca Juga: Makanan agar ASI Lancar

Mempertimbangkan Suplemen

Meskipun pola makan sehat adalah faktor terpenting dalam nutrisi selama menyusui, tidak diragukan bahwa mengonsumsi suplemen dapat membantu mengisi kembali simpanan vitamin dan mineral tertentu.

Ada sejumlah alasan mengapa Mam mungkin kekurangan nutrisi tertentu selama periode pascapersalinan. Mam mungkin tidak cukup mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi tersebut atau tidak memenuhi peningkatan kebutuhan energi dalam produksi ASI. Ditambah lagi, pola makan untuk ibu menyusui mungkin berubah karena Mam sibuk merawat si Kecil.

Mengonsumsi suplemen dapat membantu meningkatkan asupan nutrisi penting. Namun Mam perlu berhati-hati saat memilih suplemen karena banyak suplemen yang mengandung herbal dan bahan tambahan lain yang tidak aman untuk Ibu menyusui.

Itu dia ulasan mengenai porsi dan pola makan untuk ibu menyusui yang sehat. Jika Mam menemukan kesulitan dalam memiliki waktu yang tepat untuk makan dengan layak, cobalah untuk memilih masakan yang sederhana sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkannya. Mam juga bisa memprioritaskan makan teratur atau makan dalam porsi kecil tetapi sering. Selamat mencoba!

Source :

Mayo Clinic - Breastfeeding nutrition: Tips for moms. Dari mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-20046912. Diakses 9 Januari 2024

CDC - Maternal Diet | Breastfeeding. Dari cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html. Diakses 9 Januari 2024

Children's Hospital of Philadelphia - Diet for Breastfeeding Mothers. Dari chop.edu/pages/diet-

breastfeeding-mothers. Diakses 9 Januari 2024

Healthline - Breastfeeding Diet 101: What to Eat While Breastfeeding. Dari healthline.com/nutrition/breastfeeding-diet-101#supplements. Diakses 9 Januari 2024

Bagikan sekarang

