Hal-hal yang perlu diperhatikan selama menyusui

- Teruskan kebiasaan makan aneka ragam makanan sumber zat besi setiap harinya
- Menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu dan lakukan perawatan payudara secara teratur
- Susuilah bayi ibu secara eksklusif yaitu hanya ***ASI*** saja setelah lahir sampai bayi berumur 6 bulan dan berikan kolostrum
- Apabila ada masalah yang timbul waktu menyusui segeralah berkonsultasi dengan tenaga kesehatan

RSUD
UMAR WIRAHADIKUSUMAH
KABUPATEN SUMEDANG

gizi IBU MENYUSUI

PKRS

Promosi Kesehatan Rumah Sakit

Nama : .....

Umur : .....

BB : .....

TB : .....

Alamat : .....

Tanggal : .....

Ahli Gizi : .....

BILA KONTROL HARAP DIBAWA

Mengapa makanan bergizi penting bagi ibu menyusui

1. **Untuk menghasilkan ASI yang cukup jumlah maupun kualitasnya**
2. **Untuk pemuliha kesehatan ibu setelah melahirkan**

Bagaimanakah makanan ibu menyusui ?????

Makanan pada saat ibu menyusui lebih banyak dibanding dengan waktu hamil atau tidak hamil

- Makanan harus seimbang baik dalam hal makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah
- Jumlah dan mutunya lebih banyak dari makanan ibu hamil
- Perlu banyak minum, ± 8 gelas perharinya
- Makanan tidak pedas, tidak ba nyak bumbu, tidak dingin/panas untuk menjaga kelancaran pencernaan
- Untuk meningkatkan produksi ASI, makanlah bahan makanan sbb ;

1. Kacang –kacangan
2. Sayuran hijau
3. Buah-buahan

Pengaturan Makanan Ibu Menyusui

Makan Pagi :		
Nasi	200 gram	= 11/2 gelas
Telur	50 gram	= 1 btr
Tempe	50 gram	= 2 potong
Sayuran	50 gram	= 1/2 gelas
Minyak	5 gram	= 1 lauk goreng
Pukul 10.00		
Biscuit	20 gram	= 2 buah
Makan Siang :		
Nasi	300 gram	= 2 gelas
Ikan	40 gram	= 1 potong sedang
Tempe	50 gram	= 2 potong sedang
Sayuran	100 gram	= 1 gelas
Papaya	100 gram	= 1 potong
Minyak	10 gram	= 2 macam lauk digoreng/bersantan
Pukul 16.00		
Juice melon	150 gr	= 1 gelas
Makan Malam :		
Nasi	300 gram	= 2 gelas
Daging	35 gram	= 1 potong sedang
Tempe	50 gram	= 2 potong sedang
Sayuran	100 gram	= 1 gelas
Pisang	100 gram	= 1 buah
Minyak	10 gram	= 2 macam lauk digoreng/bersantan
Pukul 21.00		
Susu		= 1 gelas

Keterangan :

- ***Makanan ini mengandung 2500kal, 68 gr protein, 53 gr lemak, 445 gr karbohidrat.***
- ***Tidak perlu ada pantangan bagi ibu menyusui***

Jadwal Makan	Jumlah Gram	Jumlah URT
Pagi (07.00)		
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Snack (10.00)		
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Siang (13.00)		
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Snack (16.00)		
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Malam 9(19.00)		
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Snack (21.00)		
.....	.....	.....
.....	.....	.....