

PENGATURAN MAKANAN SEHARI UNTUK IBU MENYUSUI

Bahan Makanan	Jumlah (URT)
Nasi/penukar	4 $\frac{3}{4}$ gelas
Daging/penukar	2 $\frac{1}{2}$ potong
Tempe/penukar	6 potong
Sayur	3 gelas
Buah	3 potong
Minyak/penukar	2 $\frac{1}{2}$ sdm
Kacang hijau	2 $\frac{1}{2}$ sdm
Tepung saridele	4 sdm
Susu	2 $\frac{1}{2}$ sdm
Gula	2 sdm
Nilai Gizi	Energi : 2435 kalori
	Protein : 90 gram
	Lemak : 65 gram
	Karbohidrat : 287 gram
	Vitamin C : 70 mg
	Zat Besi : 31 mg

NAMA : _____
 UMUR : _____ Th.
 TINGGI BADAN: _____ Cm.
 BERAT BADAN : _____ Kg.
 ALAMAT : _____
 : _____
 : _____
 TANGGAL : _____

JUMLAH KALORI SEHARI :

Kkal.



rs.indriati Rumah Sakit Indriati Soba

www.rsindriati.com

WE WORK FOR HEALTHIER INDONESIA



MAKANAN SEHAT UNTUK IBU MENYUSUI



RUMAH SAKIT
INDRIATI
SOLO BARU - SUKOHARJO

RS INDRIATI SOLO BARU

Jl. Palem Raya, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552
(0271) 5722 000

KEBUTUHAN GIZI SEHARI

Kalori : _____ kkal Lemak : _____ kkal
Protein : _____ g Karbohidrat : _____ g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat	URT
Pagi Jam 06.00-08.00		
Nasi/pengganti	: _____ gr	_____
Hewani	: _____ gr	_____
Nabati	: _____ gr	_____
Sayuran	: _____ gr	_____
Minyak	: _____ gr	_____
Gula Pasir	: _____ gr	_____

Selingan Jam 10.00

_____ : _____ gr _____

Pagi Jam 12.00-13.00

Nasi/pengganti	: _____ gr	_____
Hewani	: _____ gr	_____
Nabati	: _____ gr	_____
Sayuran	: _____ gr	_____
Minyak	: _____ gr	_____
Buah	: _____ gr	_____

Selingan Jam 15.00

_____ : _____ gr _____

Pagi Jam 18.00-19.00

Nasi/pengganti	: _____ gr	_____
Hewani	: _____ gr	_____
Nabati	: _____ gr	_____
Sayuran	: _____ gr	_____
Minyak	: _____ gr	_____
Buah	: _____ gr	_____

Selingan Jam 20.00

_____ : _____ gr _____

Menyusui adalah cara alamiah makhluk mamalia termasuk manusia untuk memberikan makanan dan minuman kepada keturunannya di awal kehidupan.

Pada masa menyusui kebutuhan gizi ibu perlu diperhatikan karena ibu tidak hanya mencukupi kebutuhan dirinya melainkan harus memproduksi ASI bagi bayinya.

Asi Eksklusif diberikan kepada bayi mulai umur 0-6 bulan. Bayi hanya diberikan ASI saja sampai umur 6 bulan. Diatas umur 6 bulan, anak mulai diberikan makanan padat secara bertahap dan tetap diberikan ASI sampai umur 2 tahun.

FUNGSI ASI UNTUK ANAK

- Berikan ASI yang pertama kali keluar (kolostrum) karena kolostrum mengandung zat-zat gizi dan zat-zat kekebalan terhadap penyakit yang amat dibutuhkan oleh bayi.
- ASI mempunyai kandungan gizi yang lengkap dan baik bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi.
- ASI meningkatkan fungsi kognitif pada bayi.

FUNGSI PEMBERIAN ASI BAGI IBU

- ✓ Pemberian ASI, terutama ASI eksklusif dapat menunda kehamilan selanjutnya sehingga dapat berfungsi sebagai KB alami.
- ✓ Membantu penurunan berat badan sehingga berat badan ibu segera kembali ke berat badan sebelum hamil.
- ✓ Meningkatkan ikatan batin antara ibu dengan bayi.
- ✓ ASI lebih hemat dibandingkan susu formula, karena dapat menurunkan biaya perawatan bayi sebab bayi jarang sakit.



JUMLAH MAKANAN IBU MENYUSUI

- ✓ Ibu menyusui membutuhkan makanan yang lebih banyak dari biasanya (sebelum hamil), namun harus tetap mengandung gizi yang seimbang.
- ✓ Dianjurkan untuk ibu menyusui setiap hari makan 1-2 piring lebih banyak atau menambahkan selingan.
- ✓ Dianjurkan ibu menyusui minum lebih dari 8 gelas setiap harinya (tambahkan 3-4 gelas per hari dari kebiasaan sebelum menyusui).

JENIS MAKANAN IBU MENYUSUI

Jenis makanan yang dimakan ibu menyusui sama dengan kebiasaan sebelum menyusui, tidak ada suatu pantangan khusus, yang penting adalah memenuhi gizi seimbang. Namun, untuk menjamin kesehatan, kekuatan ibu dan bayi yang disusui, maka dianjurkan untuk menambah jumlah lauk, sayuran dan buah. Makanan yang dianjurkan antara lain:

- ✓ Sumber zat tenaga (beras, kentang, bihun, mie, roti, makaroni, krakers, dll).
- ✓ Sumber zat pembangunan (ayam, daging, ikan, telur, susu, kacang-kacangan, tahu, tempe, dll).
- ✓ Sumber zat pengatur (sayuran berwarna hijau dan buah-buahan segar).

