

# **GIZI SEIMBANG WANITA MENYUSUI**

**TIM PENGAMPU MATA KULIAH  
PRODI D3 KEBIDANAN  
SV UNS**

UNS

# WANITA MENYUSUI

- Menurunkan BB. Menyusu 4 bl = 45.000 Kkal = 5 kg lemak.
- Kontrasepsi
- + kalori 500 kkal/hari pada 3 bl pertama. AKG 6 bl I : 700, selanjutnya 500 kkal/hr.
- Produksi ASI 850 cc = 600 kkal.
- Protein, tambahan 20 gr/hr. AKG 6 bl I : 16 gr/hr. selanjutnya 12 gr/hr

# Prinsip Gizi Untuk Ibu Menyusui

- Prinsip gizi ibu menyusui sama dengan wanita dewasa, tetapi jumlahnya lebih banyak dan mutunya lebih baik Susunan menu harus seimbang Dianjurkan minum 8-12 gelas/hari Menghindari makanan yang banyak bumbu, terlalu panas/dingin, tidak menggunakan alkohol guna kelancaran pencernaan ibu Dianjurkan banyak makan sayuran berwarna

# Faktor-faktor yang mempengaruhi

- Pengaruh makanan erat kaitannya dengan volume ASI yang diproduksi per hari. Protein, dengan adanya variasi individu maka dianjurkan penambahan gram protein sehari. Suplementasi, jika makan sehari seimbang, suplementasi tidak diperlukan kecuali jika kekurangan satu atau lebih zat gizi. Aktivitas fisik yang terlalu berat dapat menurunkan produksi Asi

# Pengaruh status gizi pada ibu menyusui

- Jika status gizi ibu menyusui normal disertai konsumsi zat gizi berkualitas dan berkuantitas, ibu menyusui akan sehat optimal dan produktif serta optimal (tumbuh kembang normal) juga cerdas. Jika status gizi ibu menyusui kurang dan konsumsi zat gizi kurang, baik kualitas maupun kuantitas maka:
  - Ibu menyusui menjadi kurus dan tidak produktif
  - Produksi Asi tidak mencukupi Ibu akan mudah sakit Osteoporosis

**Table. Kecukupan Gizi Pada Ibu Menyusui**

<b>Zat Gizi</b>	<b>Wanita Tidak Menyusui</b>	<b>Ibu Menyusui</b>
Energi (kkal)	2000	2500
Protein (gr)	44	64
Vitamin A (RE)	800	1200
Vitamin D ( $\mu\text{g}$ )	5	10
Vitamin E ( $\alpha$ TE)	8	11
Vitamin C (mg)	60	100
Niacin (mg NE)	13	18
Riboflavin (mg)	1,2	1,7
Thiamin (mg)	1,0	1,5
Vitamin B6 (mg)	2,0	2,5
Vitamin B12 ( $\mu\text{g}$ )	3,0	4,0
Folacin ( $\mu\text{g}$ )	400	500
Calcium (mg)	800	1200
Phospor (mg)	800	1200
Iodium ( $\mu\text{g}$ )	150	200
Besi (mg)	18	18
Mg (mg)	300	450
Zn (mg)	15	25

**TERIMA KASIH**

