

HAL-HAL YANG PERLU  
DIPERHATIKAN SELAMA MASA  
MENYUSUI

Teruskan kebiasaan makan aneka ragam makanan dalam jumlah yang cukup dan makanan sumber zat besi setiap harinya agar :

Ibu tetap sehat dan segar

Jumlah dan kualitas ASI terpenuhi

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 umur 4 bulan dan berikan kolostrum

Apabila ada masalah yang timbul waktu menyusui segeralah berkonsultasi dengan tenaga kesehatan

SUSUILAH ANAK IBU SAMPAI  
UMUR 2 TAHUN

AIR SUSU IBU  
ADALAH MAKANAN BAYI  
YANG TERBAIK



RUMAH SAKIT UMUM  
SARILA HUSADA SRAGEN  
Jl. Veteran No.41-43, Kroyo, Sragen

“Keselamatan, Kesembuhan, dan Kepuasan  
Anda Menjadi Kebahagiaan Kami”

004/LF/PKRS/RSSH/2022

INSTALASI GIZI

DAFTAR DIET

GIZI IBU MENYUSUI

Nama : .....

Umur : ..... th

Tinggi Badan : ..... cm

Berat Badan : ..... kg

Alamat : .....

.....

Tanggal : .....

Konsultan : .....

BILA KONTROL HARAP DIBAWA

Jl. Veteran No.41-43, Kroyo, Sragen  
Telp 0271-891538, Fax 0271-8824230  
Email : [rssarilahusada@gmail.com](mailto:rssarilahusada@gmail.com)

## MENGAPA MAKANAN BERGIZI PENTING BAGI IBU MENYUSUI

1. Untuk menghasilkan ASI yang cukup jumlahnya maupun kualitasnya
2. Untuk pemulihan kesehatan ibu setelah melahirkan

## BAGAIMANAKAH MAKANAN IBU HAMIL?

Makanan ibu pada saat menyusui jauh lebih banyak dibandingkan 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 lebih banyak minum, setiap hari minimal 8 gelas.
- ✓ Makanan tidak pedas, tidak banyak bumbu, tidak terlalu dingin / panas untuk menjaga kelancaran pencernaan.
- ✓ Untuk meningkatkan produksi ASI, makanlah bahan makanan sebagai berikut :
  - Kacang-kacangan (Kedelai, Kacang tanah, Kacang hijau, Kacang merah).
  - Sayuran hijau (Bayam, Daun katuk, Daun singkong, Daun papaya).
  - Buah-buahan (Pepaya, Mangga, Jeruk, Jambu air, Pisang).

## PENGATURAN MAKANAN IBU MENYUSUI

Makanan Pagi :

- Nasi 200 gram = 1 ½ gelas
- Telur 25 gram = 1/2 butir
- Tempe 50 gram = 2 potong sedang
- Sayuran 50 gram = ½ gelas
- Minyak 5 gram = (1 macam lauk digoreng/bersantan)

Pukul 10.00 :

- Susu bubuk 15 gram = 3 sdm = 1 gelas

Makan siang :

- Nasi 300 gram = 2 gelas
- Ikan 25 gram = 1 potong kecil
- Tempe 50 gram = 2 potong sedang
- Sayuran 100 gram = 1 gelas
- Pepaya 100 gram = 1 potong
- Minyak 10 gram = (2 macam lauk digoreng/bersantan)

Pukul 16.00 :

- Bubur kacang hijau = 1 gelas

Makan malam :

- Nasi 300 gram = 2 gelas
- Ikan 25 gram = 1 potong kecil
- Tempe 50 gram = 2 potong sedang
- Sayuran 100 gram = 1 gelas
- Pepaya 100 gram = 1 potong
- Minyak 10 gram = (2 macam lauk digoreng/bersantan)

Pukul 21.00 :

- Susu bubuk 15 gram = 3 sdm = 1 gelas

Keterangan :

- Makanan ini mengandung 2500 kal, 76 gram protein, 53 gram lemak, 445 gram karbohidrat.
- Tidak perlu ada pantangan bagi ibu menyusui.

Bila ibu terlalu gemuk, kurangilah porsi makanan Sumber Zat Tenaga. Sebaiknya bila ibu terlalu kurus, tambahkanlah jumlah porsi dari setiap golongan makanan tersebut diatas.

## PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

JADWAL MAKAN	JUMLAH	
	GRAM	URT*
PAGI (07.00) Nasi L.Hewani L.Nabati Sayur Minyak		
SNACK (10.00) ..... .....		
SIANG (12.00) Nasi L.Hewani L.Nabati Sayur Minyak Buah		
SNACK (16.00) ..... .....		
MALAM (16.00) Nasi L.Hewani L.Nabati Sayur Minyak Buah		
SNACK (21.00) ..... .....		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• URT : Ukuran Rumah Tangga</li> </ul>		