

### 3. VITAMIN DAN MINERAL



Vitamin yang penting dalam masa menyusui adalah **B1, B6, B2, B12 dan Vit A**

Dan **air minum** yang perlu dikonsumsi **13-14 gelas/hari**



### 4. LEMAK



Sumber lemak tak jenuh : minyak kedelai, minyak kacang, minyak kelapa sawit.

Di butuhkan **20 mg atau setara 4 sendok makan lemak dalam sehari.**



### 5. SAYURAN



Sayuran hijau amat penting untuk ibu maupun bayi seperti :

- sumber zat besi untuk pembentukan darah
- kaya zat anti kanker
- dan seratnya baik untuk pen-



Makanan yang harus dihindari Ibu menyusui !!

- ◇ Alcohol
- ◇ Kafein

## Gizi Ibu Menyusui



**RUMAH SAKIT UMUM**

**SARILA HUSADA**

032/LF/PKRS/RSSH/2022

apa itu **Masa Nifas** ???

**Yaitu** masa sesudah persalinan yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil .

Pentingnya gizi ibu nifas :

- Untuk memulihkan kembali alat-alat kandungan
- Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit
- **Meningkatkan produksi ASI**



**Mengapa ibu harus memperhatikan gizi sewaktu menyusui?**

Agar ibu sehat, produksi ASI cukup dan bayi pun juga sehat.

MANFAAT MENYUSUI :

Lebih praktis

Lebih murah

Lebih bersih dan sehat

Melindungi bayi dari penyakit

Membina kasih sayang ibu dan bayi

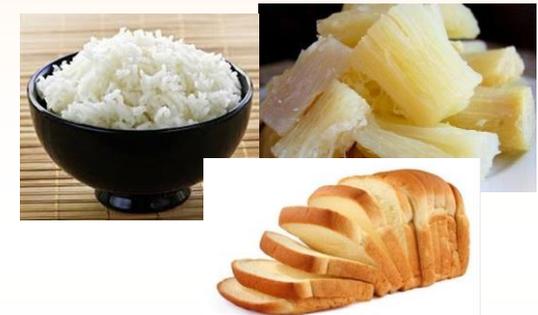


Lalu gizi apa saja yang diperlukan??

## 1. KARBOHIDRAT

Nasi, singkong, ketela, roti, kentang dll.

Pada 6 bln pertama menyusui, kebutuhan ibu



## 2. PROTEIN

Daging, ikan , telur, tahu, tempe

Ibu membutuhkan sekitar **1 porsi daging (35 gr) atau 2-3 potong tempe/hari**

