

4. VITAMIN B

Fungsi mencegah penumpukan cairan. Memelihara fungsi saraf, memelihara nafsu makan.

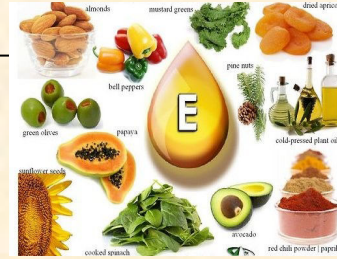
Contoh : Hati, susu, keju,



7. VITAMIN E

Fungsi berpengaruh dalam kesuburan wanita.

Contoh : Kecambah, Gandum, biji-bijian,



8. VITAMIN K



Fungsi mempengaruhi proses pembekuan darah.

Contoh : Hati, sayur-sayuran berwarna hijau, kecambah, gandum, keju.

9. MINERAL

Fungsi sebagai bahan pembentuk tulang.

Sumber : Bayam, kacang panjang, sawi, kedelai.



GIZI SEIMBANG IBU NIFAS

033/LF/PKRS/RSSH/2022



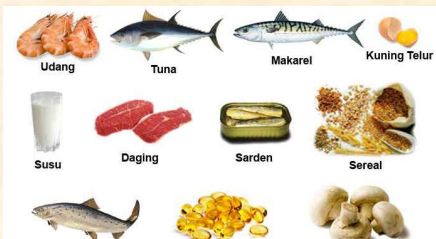
KEBIDANAN
RSU SARILA HUSADA

5. VITAMIN C

Fungsi pembentukan sel jaringan tubuh, membantu penyerapan zat gizi, memperkuat pembuluh darah.



6. VITAMIN D



Fungsi membantu penyerapan zat kapur dan fosfor, mengatur pengerasan tulang.

Contoh : Susu sapi, mentega, telur, minyak ikan.

2. PROTEIN



Fungsi pengganti sel-sel tubuh yang rusak, mengangkut zat gizi, sebagai sumber pembangun tubuh.

- Protein nabati, contoh tahu, tempe, kacang-kacangan.
- Protein hewani, contoh telur, udang, hati ayam, ikan laut.

3. VITAMIN A

Fungsi memperbaiki jaringan mata yang rusak, memelihara jaringan mata, membantu proses penglihatan.

Contoh : wortel, pepaya, tomat.



Manfaat Gizi Ibu Menyusui :



- Menjaga kesehatan.
- Mempercepat pengembalian alat-alat kandungan seperti sebelum hamil.
- Untuk aktivitas dan metabolisme tubuh.
- Untuk meningkatkan produksi ASI.
- Membantu mempercepat penyembuhan luka-luka persalinan.



Apakah anda tahu gizi ibu menyusui???

Gizi Ibu menyusui adalah zat-zat makanan yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan kesehatan ibu dan bayi pada masa menyusui.

Fungsi Gizi Ibu Menyusui :

- Sebagai sumber tenaga.
- Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh.
- Mengatur keseimbangan tubuh.



Macam-macam zat gizi :



1. KARBOHIDRAT

Fungsi sebagai sumber tenaga (energi). Sumber nasi, jagung, gandum, roti, sagu, ketela.