

Kebutuhan Gizi Sehari

Berat Badan :kg Tinggi Badan :cm
 Indeks Massa Tubuh (IMT) :kg/m²
 Status Gizi :
 Energi :kkal Lemak :gram
 Protein:gram Karbohidrat :gram

Tambahan kebutuhan energi ibu menyusui pada 6 bulan pertama sebesar 330 kkal, sedangkan pada 6 bulan kedua sebesar 400 kkal. Tambahan protein sebanyak 20 gram (AKG 2013)

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

Makan Pagi jam 06.00 - 08.00

	Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti :
Lauk Hewani :
Lauk Nabati :
Sayuran :
Buah :
Minyak** :

Selingan pagi jam 10.00 :

.....

Makan Siang jam 12.00 - 13.00

	Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti :
Lauk Hewani :
Lauk Nabati :
Sayuran :
Buah :
Minyak** :

Selingan sore jam 16.00 :

.....

Makan Malam jam 18.00 - 19.00

	Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti :
Lauk Hewani (2p):
Lauk Nabati :
Sayuran :
Buah :
Minyak** :

Selingan malam jam 21.00 :

.....
 *URT : Ukuran Rumah Tangga
 **Minyak : Digunakan dalam pengolahan makanan

Contoh Menu Sehari

Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
Nasi	Nasi	Nasi
Fuyunghai	Ikan bakar	Semur daging
Tempe krispi	Udang goreng tepung	Ayam goreng mentega
Sayur katuk wortel	Bakwan tahu	Tempe orek
Jeruk	Sayur lodeh	Sayur bayam
Susu	Urap sayuran	Cah sayuran
	Pepaya	Belimbing
Selingan	Selingan	Selingan
Bubur kacang hijau	Puding buah, Jus Jeruk	Roti pisang coklat

Minumlah 10-12 gelas per hari

CATATAN KONSELOR

Untuk informasi kesehatan dan gizi lainnya dapat mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan terdekat

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
 Tahun 2018



KEMENTERIAN
 KESEHATAN
 REPUBLIK
 INDONESIA

MAKANAN SEHAT IBU MENYUSUI

“ Makan dan minumlah lebih banyak dengan pola gizi seimbang agar ibu tetap sehat dan dapat memproduksi ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi ”



Nama :L/P
 Tanggal Lahir :
 Tanggal Konseling :
 Nama Konselor :

Bahan Makanan Yang Dianjurkan, Dibatasi/Dihindari

MENYUSUI

merupakan cara alamiah untuk memberikan makanan dan minuman pada awal kehidupan bayi. Pada masa menyusui kebutuhan gizi ibu meningkat karena ibu harus mencukupi kebutuhan gizinya dan harus memproduksi ASI bagi bayinya.

Tujuan Pengaturan Makanan

- Mencukupi kebutuhan gizi ibu agar tetap sehat dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari
- Memproduksi ASI yang berkualitas untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal

Prinsip Pengaturan Makanan

- Makan dengan prinsip menu gizi seimbang sesuai kebutuhan gizi ibu menyusui yang meningkat
- Penambahan kebutuhan energi dan zat gizi lainnya disesuaikan dengan usia bayi (dengan penambahan porsi nasi dan lauk)
- Jumlah cairan sesuai kebutuhan yang dipenuhi dari air minum dan sayuran berkuah
- Penambahan sayuran dan buah untuk memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat yang meningkat
- Bagi ibu yang terlalu gemuk, kurangi porsi makanan sumber karbohidrat
- Bagi ibu yang terlalu kurus, tambahkan jumlah porsi makanan sumber karbohidrat dan protein

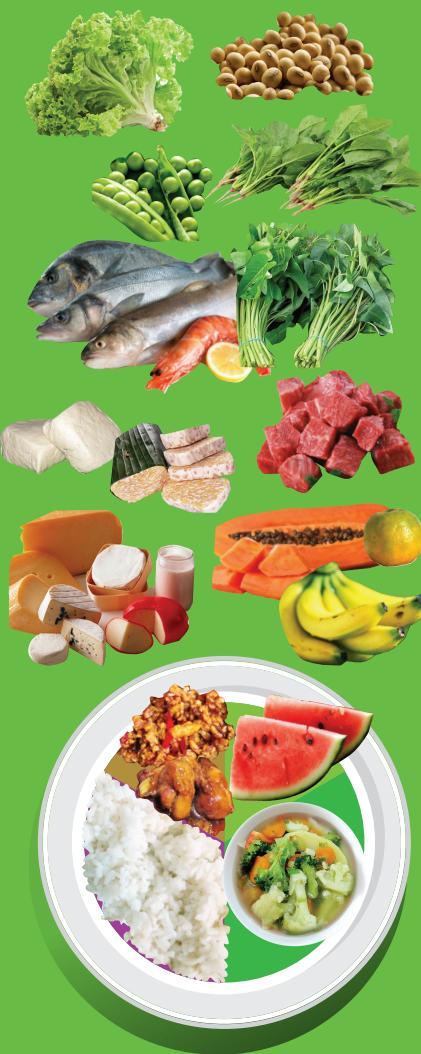
" Minum 1 kapsul Vitamin A segera setelah melahirkan dan 1 kapsul Vitamin A selama nifas "



Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi/Dihindari
Makanan Pokok	Semua makanan pokok seperti nasi, kentang, jagung, ubi, singkong, mie, bihun, dll	
Lauk Hewani	Daging, hati, ayam, ikan laut, susu	<ul style="list-style-type: none"> • Makanan yang mengandung tinggi garam atau yang diawetkan, contoh: makanan kaleng, sarden, sosis, ham, kornet, nugget • Makanan mentah atau setengah matang, contoh: sate, telur setengah matang
Lauk Nabati	Tahu, tempe, Kacang-kacangan	Kacang-kacangan yang diawetkan
Sayuran	Semua sayuran segar	Sayuran yang diawetkan
Buah-buahan	Semua buah-buah segar	Buah-buahan yang diawetkan
Sumber Lemak	Minyak goreng kelapa, minyak biji bunga matahari, minyak jagung, minyak zaitun	Minyak yang digunakan berulang-ulang
Minuman	Air putih, jus buah segar, yoghurt, teh encer	Teh kental, jamu, kopi, coklat, minuman beralkohol, minuman bersoda, minuman yang mengandung tinggi gula atau yang diawetkan, contoh: minuman kemasan

Masalah yang sering terjadi dan tips mengatasinya:

- Ibu merasa ASI tidak cukup: memberi motivasi untuk semakin sering menyusui agar produksi ASI semakin banyak
- Mitos tentang Ibu menyusui dilarang makan makanan pedas karena dapat menyebabkan bayi diare: Tidak ada kaitan antara makanan pedas dengan ASI dan bayi yang diare
- Mitos tentang Ibu Menyusui tidak boleh makan ikan dan telur: Ikan dan telur adalah sumber protein hewani yang justru dibutuhkan oleh ibu menyusui dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang



Kebutuhan makan sehari:

Bahan makanan	6 bulan pertama	6 bulan kedua
Nasi/penukar	6 p	5,5 p
Lauk hewani	3 p	3 p
Lauk nabati	4 p	4 p
Sayur	4 p	4 p
Buah	4 p	4 p
Minyak	6 p	6 p
Susu	1 p	1 p
Gula	1 p	1 p

Keterangan :
p = Penukar