

Waspada! Obesitas Dapat Turunkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Bagi , menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, tidak stres, dan makan makanan bergizi bisa membantu produksi untuk bayi. Namun, tidak dipungkiri, ada saja kondisi yang membuat produksi ASI jadi tidak lancar dan akhirnya harus menyudahi masa menyusui eksklusif atau sebelum dua tahun. Salah satu kondisi yang dapat menghambat produksi ASI adalah obesitas. Ya Moms, obesitas menjadi salah satu penyebab terjadinya peradangan pada tubuh, yang kemudian memengaruhi produksi ASI. Dilansir WebMD, penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ketika seseorang mengalami obesitas, dia akan mengalami peradangan kronis pada lemak lalu kemudian menyebar ke organ dan sistem di seluruh tubuh. Akibat peradangan itulah, penyerapan asam lemak ke dalam jaringan tubuh bisa terhambat. Asam lemak merupakan salah satu bahan penyusun ASI yang dibutuhkan sebagai asupan nutrisi bayi. Asam ini jugalah yang berada pada darah Anda, Moms. "Untuk wanita yang menyusui eksklusif, hubungannya sangat tinggi. Sebagian besar asam lemak yang berada di dalam darah juga terdapat dalam ASI. Tetapi bagi wanita dengan peradangan kronis seperti obesitas perlu berjuang lebih untuk menghasilkan cukup ASI," ungkap ahli nutrisi Penn State University, Rachel Walker. "Ini bukti kuat bahwa asam lemak tidak bisa masuk ke kelenjar susu pada wanita yang mengalami peradangan kronis," imbuhnya. Nah Moms, penelitian ini dilakukan oleh Cincinnati Children's Hospital dan University of Cincinnati, dengan menganalisis darah dan susu dari puluhan ibu. Pada studi awal, peneliti merekrut 23 ibu dengan ASI sangat sedikit meski sudah sering , 20 ibu dengan produksi ASI sedang, dan 18 ibu yang menyusui eksklusif. Hasilnya, ibu-ibu dengan ASI sangat sedikit ternyata lebih banyak terjadi pada kelompok obesitas, dan memiliki peradangan sistemik yang tinggi. Sedangkan susu dan asam lemak darah yang dipastikan sangat berkaitan, ternyata tidak terjadi pada ibu dengan produksi ASI sedang atau sangat rendah. Jadi Moms, alangkah baiknya bila yang sedang hamil dan berencana menyusui agar mulai menjaga kondisi tubuhnya agar tidak sampai obesitas. Sebab, sudah banyak penelitian menunjukkan manfaat ASI sangat banyak bagi bayi. "Menyusui memiliki banyak manfaat bagi ibu dan anak, termasuk risiko penyakit kronis yang lebih rendah bagi ibu dan risiko infeksi lebih

rendah pada bayi," jelas penulis studi sekaligus Profesor Ilmu Nutrisi Penn State, Alison Gernand. Bila ingin mulai diet sehat tanpa mengganggu kehamilan maupun proses menyusui, jangan lupa untuk berkonsultasi dengan dokter, ya!