



# S&J LAKTASI

Bahagian 2



**RITA RAHAYU OMAR**  
(Kaunselor laktasi-  
rita@momslittleones.com)  
mengalu-alukan kiriman  
surat daripada para pembaca.  
Sekiranya anda ada sebarang  
pertanyaan berkaitan  
penyusuan bayi, hantarkannya  
ke: Ruangan Laktasi,  
Majalah Pa&Ma,  
Kumpulan Karangraf  
Sdn. Bhd.  
Lot 2, Jalan Sepana 15/3,  
Seksyen 15, 40200,  
Shah Alam, Selangor.

## Makanan Seimbang Formula kurus & tambah susu

Ibu yang menyusukan bayi perlu mengamalkan pemakanan seimbang. Jadi, tubuh boleh segera kembali ramping. Lebih daripada itu, ia juga dapat menambahkan penghasilan susu. Ikuti sambungan ulasan Rita Rahayu.

**TAHUKAH ANDA?**  
Untuk memastikan penyusuan eksklusif berjaya, jumlah berat badan yang turun tidak boleh melebihi 0.7 kg seminggu.

**b** Ibu yang menyusukan bayinya perlu memastikan pengambilan makanan seimbang. Sebenarnya, tabiat pemakanan yang tidak sihat akan memudaratkan kesihatan ibu yang menyusukan anaknya. Walau bagaimanapun, hal ini tidak mempengaruhi kualiti susu yang dihasilkan. Susu ibu masih mampu membekalkan nutrien penting dan melindungi bayi daripada jangkitan walaupun dalam keadaan kesusahan. Sebagai contoh, mangsa peperangan atau bencana masih mampu memberi yang terbaik untuk anak mereka dengan menyusukan anaknya biarpun mereka kekurangan bekalan makanan berkhasiat. Malahan ia lebih praktikal dalam keadaan yang serba kekurangan!

Adakalanya keperluan kalori dan pengambilan cecair oleh si ibu boleh mempengaruhi kuantiti penghasilan susu. Ketahuilah,

diet yang keterlaluan boleh mengurangkan penghasilan susu. Menyentuh tentang pengambilan cecair, anda tidak perlulah minum dalam kuantiti yang banyak. Cukuplah sekadar menghilangkan dahaga. Namun, janganlah pula anda minum sampai kembung perut! Amalkan prinsip: Makan bila lapar, minum bila dahaga.

**C** Anda tidak perlu mengambil pil makanan tambahan sekiranya anda sememangnya mengamalkan pemakanan yang sihat dan seimbang. Pastikan anda makan berpandukan piramid makanan. Biarpun begitu, tidak menjadi masalah sekiranya anda ingin mengambil pil makanan tambahan untuk kesihatan diri sendiri.

Bercerita mengenai diet yang perlu diamalkan ketika menyusukan bayi pula, saya nasihatkan supaya anda mengamalkan diet yang sihat. Antara panduan asas bagi ibu-ibu yang ingin berdiet adalah seperti berikut:

**1** Sebaik-baiknya tunggu sehingga bayi anda berusia dua bulan ke atas iaitu sehingga penghasilan susu anda agak

stabil. Sebenarnya anda membakar 200-500 kalori sehari jika anda menyusukan bayi. Oleh kerana itu, janganlah anda khuatir. Menerusi penyusuan susu ibu sahaja, anda sebenarnya membakar kalori secara semulajadi!

**2** Makan sekurang-kurangnya 1500 hingga 1800 kalori sehari. Jika hal sebaliknya berlaku, ia akan mempengaruhi penghasilan susu anda.

**3** Kajian telah membuktikan bahawa ibu yang menyusukan bayinya dengan lebih kerap dan pada jangka masa lebih lama (melebihi enam bulan) akan lebih cepat kurus dan kembali ke berat badan asal.

**4** Pastikan berat badan anda tidak menurun dengan mendadak.

**5** Pengurangan kalori perlu dilakukan secara berperingkat-peringkat. Penurunan yang mendadak boleh mengurangkan penghasilan susu. Hal ini agak ketara jika ibu itu jatuh sakit.

**6** Elakkan amalan mengambil jalan pintas untuk menguruskan badan. Pengambilan ubat untuk menguruskan badan, diet rendah karbohidrat, diet cecair dan sebagainya adalah tidak disyorkan untuk diguna pakai oleh

ibu-ibu yang menyusukan bayi.

Dalam pada itu, diet rendah karbohidrat seperti yang diamalkan oleh puan sekarang boleh mengurangkan penghasilan susu kerana boleh menyebabkan:

- a) Dehidrasi
- b) Kekurangan kalori.

Perlu diingat, seseorang ibu yang menyusu secara eksklusif memerlukan sekurang-kurangnya 1800 kalori sehari. Apabila anda mengamalkan diet anda mungkin tidak mengambil kalori secukupnya untuk penghasilan susu dengan baik. Malah, kandungan kalori akan berkurangan dengan mendadak apabila anda mula berdiet. 🍼



Soalan yang tersiar akan memenangi baucer RM100 dari Momslittleones. setiap penghantaran baucer akan diuruskan oleh pihak Momslittleones. Untuk sebarang pertanyaan, hubungi rita@Momslittleones.com.