

KEBUTUHAN GIZI IBU NIFAS

Pengertian Masa Nifas

- ▶ Masa nifas adalah masa dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai 6 minggu setelah melahirkan (Pusdiknakes, 2003:003).
- ▶ Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu. (Abdul Bari,2000:122).
- ▶ Masa nifas merupakan masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran yang meliputi minggu-minggu berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali ke keadaan tidak hamil yang normal. (F.Gary cunningham,Mac Donald,1995:281).

Kebutuhan gizi masa Nifas

- ▶ Kebutuhan gizi pada masa nifas dan menyusui meningkat 25% yaitu untuk produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat tiga kali dari biasanya. Penambahan kalori pada ibu menyusui sebanyak 500 kkal tiap hari.
- ▶ Makanan yang dikonsumsi ibu berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses produksi ASI serta sebagai ASI itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya.
- ▶ Makanan yang dikonsumsi juga perlu memenuhi syarat, seperti susunannya harus seimbang, porsinya cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, tidak mengansung alkohol, nikotin serta bahan pengawet dan pewarna. Menu makanan yang seimbang mengandung unsur-unsur, seperti sumber tenaga, pembangun, pengatur dan pelindung.

Zat Gizi yang diperlukan Pada Masa Nifas

- ▶ Sumber tenaga (energi) : Untuk pembakaran tubuh, pembentuk jaringan baru, penghematan protein . Zat gizi sebagai sumber karbohidrat terdiri dari beras, sagu, jagung, tepung terigu dan ubi. Sedangkan Lemak dapat diperoleh dari hewani (lemak, mentega, keju) dan nabati (kelapa sawit, minyak sayur, minyak kelapa dan margarine).

Sumber pembangun (Protein)

- ▶ Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel – sel yang rusak atau mati. Protein dari makanan harus diubah menjadi asam amino sebelum diserap oleh sel mukosa usus dan dibawa ke hati melalui pembuluh darah vena portae. Sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani (ikan, udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu dan keju) dan protein nabati (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai, tahu dan tempe).

Mineral

- ▶ Zat kapur : Untuk pembentukan tulang, sumbernya : susu, keju, kacang – kacangangan dan sayuran berwarna hijau.
- ▶ Fosfor : Dibutuhkan untuk pembentukan kerangka dan gigi anak, sumbernya : susu, keju dan daging.
- ▶ Zat besi : Tambahan zat besi sangat penting dalam masa menyusui karena dibutuhkan untuk kenaikan sirkulasi darah dan sel, serta menambah sel darah merah (HB) sehingga daya angkut oksigen mencukupi kebutuhan. Sumber zat besi antara lain kuning telur, hati, daging, kerang, ikan, kacang – kacangangan dan sayuran hijau.

- ▶ Yodium: Sangat penting untuk mencegah timbulnya kelemahan mental dan kekerdilan fisik yang serius, sumbernya : minyak ikan, ikan laut dan garam beryodium.
- ▶ Kalsium : Ibu menyusui membutuhkan kalsium untuk pertumbuhan gigi anak, sumbernya : susu dan keju

Vitamin A

- ▶ Pemberian Vitamin A pada ibu nifas, yang diberikan segera setelah bayi dilahirkan sampai usia bayi 60 bulan. Terbukti dapat menaikkan status vitamin A bayi pada usia 2 bulan sampai bayi berusia enam bulan. Sehingga dengan pemberian suplementasi vitamin A pada ibu nifas dapat menurunkan resiko terjadinya gangguan kesehatan akibat kekurangan vitamin A, seperti buta senja. Selain berfungsi untuk kesehatan mata, Vitamin A juga berfungsi untuk kekebalan tubuh, sehingga dengan terpenuhinya Vitamin A pada ibu nifas dapat berdampak positif pada bayi yang dilahirkan, karena kemungkinan bayi akan mempunyai kekebalan tubuh yang berasal dari Vitamin A.

- ▶ Vitamin B1 (Thiamin) : Dibutuhkan agar kerja syaraf dan jantung normal, membantu metabolisme karbohidrat secara tepat oleh tubuh, nafsu makan yang baik , membantu proses pencernaan makanan, meningkatkan pertahanan tubuh terhadap infeksi dan mengurangi kelelahan. Sumbernya : hati, kuning telur, susu, kacang – kacang, tomat jeruk nanas dan kentang bakar.
- ▶ Vitamin B2 (Riboflavin) : dibutuhkan untuk pertumbuhan, vitalitas, nafsu makan, pencernaan, system urat syaraf, jaringan kulit dan mata. Sumber : hati, kuning telur, susu, keju, kacang– kacang, dan sayuran berwarna hijau.

- ▶ Vitamin B3 (Niacin) :Disebut juga Nitocine Acid, dibutuhkan dalam proses pencernaan, kesehatan kulit, jaringan syaraf dan pertumbuhan. Sumber : susu, kuning telur, daging, kaldu daging, hati, daging ayam, kacang- kacangan beras merah, jamur dan tomat.
- ▶ Vitamin B6 (Pyridoksin) :Dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah serta kesehatan gigi dan gusi. Sumber : gandum, jagung, hati dan daging.
- ▶ Vitamin B12 (Cyanocobalamin) : Dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan kesehatan jaringan saraf. Sumber : telur, daging hati, keju, ikan laut dan kerang laut.

- ▶ Folic Acid : untuk pertumbuhan pembentukan sel darah merah dan produksi inti sel. Sumber : hati, daging, ikan, jeroan dan sayuran hijau.
- ▶ Vitamin C : Untuk pembentukan jaringan ikat dan bahan semu jaringan ikat (untuk penyembuhan luka), pertumbuhan tulang, gigi dan gusi, daya tahan terhadap infeksi, serta memberikan kekuatan pada pembuluh darah. Sumber : jeruk, tomat, melon, brokoli, jambu biji, mangga, papaya dan sayuran.
- ▶ Vitamin D : untuk pertumbuhan, pembentukan tulang dan gigi serta penyerapan kalsium dan fosfor. Sumbernya antara lain : minyak ikan, susu, margarine dan penyinaran kulit dengan sinar matahari pagi (sebelum pukul 09.00)
- ▶ Vitamin K : untuk mencegah perdarahan agar proses pembekuan darah normal. Sumber vitamin K adalah kuning telur, hati, brokoli, asparagus dan bayam.

TERIMA KASIH

