

DEFINISI

Gizi adalah makanan yang sehat dan seimbang yang diperlukan oleh tubuh untuk beraktivitas.

Gizi ibu nifas adalah gizi yang dibutuhkan oleh ibu setelah melahirkan dari 1 hari sampai 6 minggu.



TUJUAN GIZI PADA IBU NIFAS

Tujuan Umum

Meningkatkan status kesehatan dan gizi ibu, bayi, dan balita melalui pemberdayaan keluarga dan masyarakat.

Tujuan Khusus

1. Meningkatkan status gizi ibu dan anak
2. Meningkatkan kesehatan ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas dan bayi baru lahir
3. Meningkatkan kesehatan bayi dan anak balita (1-59 bulan)
4. Meningkatkan kemampuan Bidan di Desa dalam berkomunikasi dan melaksanakan pelayanan kesehatan ibu dan anak (KIA) yang bermutu di masyarakat
5. Meningkatkan kemampuan manajemen Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota dalam pengelolaan ASUH
6. Meningkatkan kemandirian serta daya dukung keluarga dan masyarakat dalam persiapan persalinan dan perawatan kesehatan ibu nifas, bayi baru lahir, dan anak balita.

MANFAAT GIZI BAGI IBU NIFAS

- (1)Mempercepat kembalinya kandungan ke bentuk dan ke ukuran semula, sehingga mengurangi perdarahan setelah melahirkan,

- (2) Menjarangkan kehamilan oleh karena kadar hormon yang mempertahankan produksi ASI bekerja menekan hormon untuk kesuburan (masuknya sel telur),
- (3) Memberikan keuntungan psikologis, kasih sayang implisit antara ibu dan anak.

MENU UNTUK IBU NIFAS

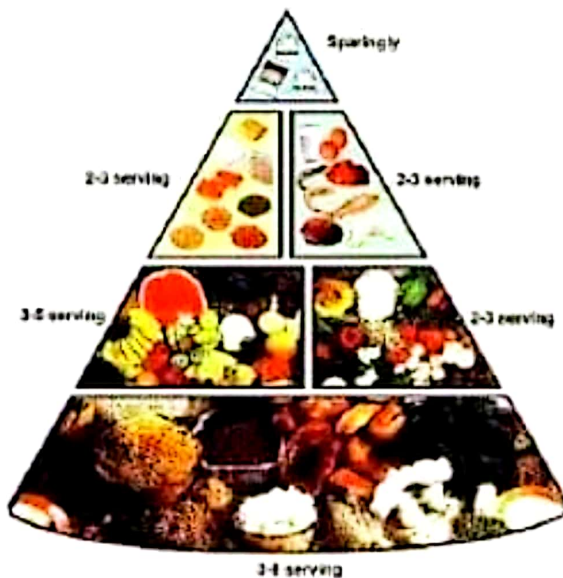
Pada dasarnya menu untuk ibu nifas porsi makan baik nasi maupun lauk pauknya lebih banyak daripada sebelum hamil dan menyusui. Pesan penting bagi ibu menyusui antara lain :

- (a) Banyak makan sayuran yang beragam dan banyak minum sedikitnya 8 gelas sehari,



- (b) Pemakaian bumbu jangan terlalu merangsang, tidak pedas,
- (c) Tetap memperhatikan kecukupan gizi rata-rata dianjurkan (2900 k.kal.)

MENU GIZI SEIMBANG PADA IBU NIFAS



MAKANAN	NIFAS
Susu (sapi atau kedelai)	1200ml
Protein hewani: daging matang, ikan, atau unggas) atau Protein Nabati : (biji-bijian, kacang-kacangan, produk susu, produk kedelai)	3 porsi atau lebih
Telur	1 butir
Buah dan Sayuran yang kaya Vit A (sayuran hijau atau kuning) brokoli, kailan, kangkung, caisim, labu, wortel, tomat	1 porsi
Buah dan Sayuran yang kaya Vit	3porsi

C: jeruk-jerukan, tauge, tomat, melon, pepaya, mangga, jambu Biji-bijian (beras merah, roti wholemeal, havermut, mie Mentega, margarine, minyak sayur

3-4porsi



GIZI PADA IBU NIFAS

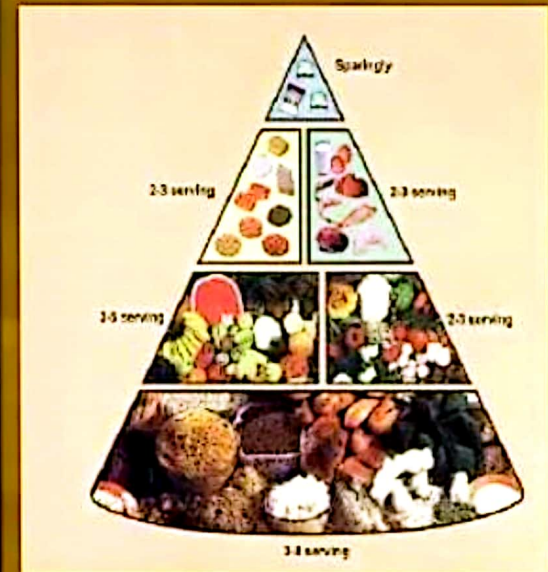
Gizi Ibu Nifas

Gizi ibu nifas adalah zat-zat makanan yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan kesehatan ibu dan bayi pada masa nifas.



Fungsi Gizi Ibu Nifas

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



Manfaat Gizi pada Ibu Nifas

- 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

JUMLAH UNSUR-UNSUR ZAT GIZI YANG DIBUTUHKAN

	IBU HAMIL	IBU MENYUSUI
KALORI	2500	2700
PHOSFOR (gr)	60	65
KALSIUM (mg)	1200	1200
ZAT BESI (mg)	34	16
VITAMIN A (RE)	700	850
VITAMIN B1 (mg)	1.2	1.3
VITAMIN C (mg)	70	85

Sumber : Ens Pengelahaan Indonesia - Risaah Widyakarya Pangan & Gid VI, 1998, hal 877

Kebutuhan Gizi Pada Ibu Nifas

- Mengonsumsi tambahan 500 kalori (5-6 kali) tiap hari
- Makan dengan diit seimbang untuk mineral dan vitamin yang cukup
- Minum sedikitnya 8-12 gelas tiap hari
- Pil zat besi khusus di minum untuk mendapatkan gizi setidaknya 40 hari setelah bersalin.

Contoh Menu Makanan Ibu Nifas dalam 1 Hari

- ❖ Pagi
 - Nasi : 2 sendok nasi
 - Tempe goreng : 1 potong sedang
 - Telur ceplok : 1 butir
 - Tumis kacang panjang dan wortel : 1 mangkok kecil
 - Susu : 1 gelas
 - Snak pukul 10.00 WIB
 - 1 potong pepaya & 1 Cangkir teh manis
- ❖ Siang
 - Nasi : 2 sendok nasi
 - Semur daging : 1 potong daging
 - Tahu goreng : 1 bungkus
 - Sayur bohor bayam : 1 mangkok kecil
 - Buah semangka : 1 iris sedang
 - Snak pukul 16.00 WIB
 - 1 potong pisang rebus & 1 cangkir teh manis
- ❖ Malam
 - Nasi : 2 sendok nasi
 - Pepes ikan teri : 1 bungkus
 - Perkedel goreng : 1 buah
 - Cah kangkung – taoge : 1 mangkok kecil
 - Snak pukul 21.00-22.00 WIB
 - Susu : 1 gelas & Wafer : 1 bungkus

Akibat Kekurangan Gizi Pada Ibu Nifas



- Produksi ASI berkurang / kualitas menurun
- Luka dalam persalinan tidak cepat sembuh
- Proses pengembalian rahim dapat terganggu
- Anemia (kurang darah)
- Dapat terjadi infeksi

Apabila ibu nifas berpantang pada jenis makanan tertentu, maka gizi yang diperlukan tubuh tidak terpenuhi sehingga hal ini dapat mengganggu kesehatan ibu. Bila memang terpaksa ibu tidak mengonsumsi makanan tersebut, maka makanan tersebut dapat diganti dengan jenis makanan lainnya yang mempunyai kandungan gizi yang sama pada makanan tersebut.

D. CONTOH MAKANAN

sumber energi (karbonhidrat) :
beras,sagu,jagung



Zat pembangun :

ayam,daging,ikan.udang,telor,tempe
dan tahu

Sumber pelindung : vitamin yang
terdapat dalam buah-buahan seperti
jeruk,manga,pisang,anggur dan apel



E. MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI

1. Makanan yang terlalu manis :
cake,dodol



Makanan yang manis cenderung
merangsang batuk, saat batuk akan
menyebabkan kontraksi pada otot
perut sehingga menyebabkan nyeri
pada luka

2. makanan yang mengandung gas :
durian,jengkol,nangka.dll.



APAKAH ADA PANTANGAN SETELAH MELAKUKAN OPERASI CEASAR ?

Setelah operasi ceasar, tidak ada pantangan
soal makanan, karena operasi tersebut tidak
melukai usus, akan tetapi memang
memerlukan tahapan dalam mengonsumsi
makanan di awal-awal setelah melakukan
operasi,karena bius mempengaruhi kerja
usus dalam mencerna makanan lebih
lambat.yang bisa anda lakukan pasca operasi
ini, awalnya dengan minum air sedikit
dulu,baru bisa makan bubur denga lauk
telus, dan klao keesokan harinya anda sudah
bisa,” buang angin “ maka ibu sudah bisa
makan nasi seperti biasa.

APAKAH BOLEH MENGONSUMSI TELUR ATAU IKAN BILA ADA LUKA

Telur dan ikan sama-sama mengandung
protein,protein mempunyai fungsi utama
yaitu membantu pembentukan dan
memperbaiki sel-sel tubuh,kandungan
protein yang tinggi ini ternyata sangat
membantu membentuk jaringan-jaringan
baru,jadi tidak ada larangan mengonsumsi
telur dan ikan kecuali ibu mengalami alergi.

TERIMA KASIH