

MENYUSUI

Tips Menjaga Asupan Ibu Menyusui agar ASI Tetap Berlimpah Saat Puasa Ramadan

Nadiyah S.Gz, M.Si, C.Ht, CSRS | [Haibunda](#)

Selasa, 05 Apr 2022 16:33 WIB

**Nadiyah S.Gz, M.Si, C.Ht, CSRS**

Ahli Gizi dan Dosen Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul Jakarta



Tips agar ASI berlimpah saat Bunda berpuasa/ Foto: Getty Images/iStockphoto/Apiwan Borrikonratchata

Jakarta - Bunda sedang dalam fase menyusui dan tetap ingin menjalankan puasa Ramadan? Demi menjaga produksi Air Susu Ibu (ASI) tetap lancar, sebaiknya perhatikan beberapa aturan memenuhi kebutuhan tubuh saat puasa yuk!

Penting untuk dipahami bahwa Bunda [menyusui](#) memiliki kebutuhan gizi, makro dan mikro yang lebih tinggi dibanding saat sedang hamil. Zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak. Sedangkan zat gizi mikro terdiri dari vitamin dan mineral.

Baca Juga :
<https://www.haibunda.com/menyusui/20220405151153-54-270756/tips-menjaga-asupan-ibu-menyusui-agar-asi-tetap-berlimpah-saat-puasa-rama...> 1/9

FASE BUNDA

Cek informasi terkait fase yang sedang Bunda alami, mulai dari Program Hamil, Perkembangan Janin, hingga Tumbuh Kembang Anak, yuk!

**Program Hamil**

Ketahui lebih jauh 30 hari perencanaan kehamilan.

[Cek Yuk →](#)**Fase Kehamilan**

Ketahui tumbuh kembang janin setiap minggu.

[Cek Yuk →](#)**Fase Anak**

Ketahui lebih jauh tumbuh kembang anak setiap bulan.

[Cek Yuk →](#)

TAHUKAH BUNDA?



Pantau terus tumbuh kembang Si Kecil setiap bulannya hanya di Aplikasi HaiBunda!

[Busui Ingin ASI Banjir? Selain Booster Praktikkan Kebiasaan Berikut Yuk Bun](#)

Namun, apakah perubahan jadwal makan ini bisa memengaruhi produksi ASI, terutama di siang hari? Kita kupas tuntas ya, Bunda. Kondisi ini berlaku juga pada tubuh Bunda menyusui yang menjalankan puasa Ramadan. Dalam hal ini, perubahan saat puasa hanyalah menggeser waktu makan ya, Bunda. Ingat! Bukan berarti harus mengurangi atau menambah kebutuhan gizi harian.

Apakah produksi ASI drop saat puasa?

Tak dipungkiri banyak Bunda menyusui merasa khawatir atau *insecure* produksi ASI menurun saat puasa Ramadan. Namun, jangan buru-buru berasumsi ya! Kebanyakan Bunda menyusui menilai kecukupan ASI untuk anaknya dari ekspektasi dirinya sendiri.

Hal ini harus diluruskan ya, karena jika ekspektasi Bunda tidak realistis malah akan membuat kehilangan rasa percaya diri terhadap kemampuannya menyusui Si Kecil. Itu sebabnya, informasi yang objektif mengenai parameter kisaran normal menyusui menjadi penting untuk diketahui.

Banyaknya produksi ASI setiap Bunda berbeda satu dengan yang lainnya. Bahkan, ukuran payudara pun tidak menentukan seberapa banyak ASI bisa dihasilkan ya. Lancar tidaknya Air Susu Ibu (ASI) bergantung pada seberapa banyak jumlah jaringan kelenjar (penghasil susu) di payudara, serta asupan gizi masing-masing Bunda.



INFOGRAFIS



[CEK LAINNYA BUN! >](#)

PARENTING



PARENTING
Bikin Nangis, Fairuz A Rafiq
Beberkan Alasan King Faaz
Selalu Bersikap Manis

PARENTING
Ingin Ajarkan Si Kecil Berhijab?
Ini 3 Cara agar Anak Paham
Kewajiban Menutup Aurat

PARENTING
7 Suplemen Anak untuk Bantu
Jaga Daya Tahan Tubuh Saat
Puasa Ramadan

HaiBunda.com **TIPS BUNDA**

ASI Booster Alami UNTUK BUSUI SELAMA RAMADHAN

- 1. Air putih 10 gelas per hari**

Minum 2 gelas pas waktu sahur, 2 gelas sebelum waktu sahur selesai atau menjelang imsak. Kemudian setelah berbuka minum 2 gelas, setelah makan malam minum lagi 2 gelas, dan sebelum tidur 2 gelas.
Silakan jika ingin menambah jumlah ini ya, Bun.
- 2. Bayi menyusui secara berkala**

Bayi yang menyusui atau pengosongan payudara secara berkala adalah booster yang baik. Dengan ASI diminum bayi, produksinya akan berlanjut
- 3. Makanan kesukaan Bunda**

Pilihan makana yang memenuhi kebutuhan kalori serta kandungan makronutrien dan makronutrien yang bermanfaat bagi tubuh

"Hal yang pertama sih harus pede dulu ya. Jadi mindset 'Saya bisa berpuasa sambil menyusui atau ketika saya menyusui tetap puasa', itu yang harus ditanamkan di benak. Kemudian, pastikan kondisi fit, jiwa dan raga."

— dr.Meutia Ayupiteri, IBCLC, CIMI, RS Pondok Indah

SUMBER : HAIBUNDA | NASKAH : ANNISA KARNEYSIA | INFOGRAFIS: MIA KURNIA SARI

Informasi ASI booster/ Foto: HaiBunda/Mia Kurnia Sari

Proses produksi ASI setiap harinya

Tahukah Bunda bahwa secara umum tubuh akan mulai memproduksi sesegera mungkin setelah melahirkan Si Kecil. Dalam setiap 24 jam, tubuh dapat menghasilkan kurang dari 100 ml ASI pada 2 hari pertama usai melahirkan. Kemudian, bertambah menjadi 500 ml pada hari ke-4 hingga ke-5 pasca melahirkan.

Jumlahnya akan terus meningkat, seiring dengan bertambahnya usia bayi. Setelah 2 minggu Kelahiran Si Kecil, produksi ASI meningkat menjadi 750 ml-100 ml. Sedangkan pada Bunda yang memberikan ASI eksklusif bisa menghasilkan hingga 800 ml/ hari, dengan jumlah ASI 90-120 ml setiap kali menyusui.

Apakah jumlah ASI berkurang saat Busui puasa?

Banyak Bunda menyusui khawatir produksi ASI berkurang atau seret ketika puasa Ramadan. Benarkah demikian? Menurut penelitian dalam Journal of Endocrinology, puasa ternyata tidak memiliki efek nyata pada produksi susu atau komposisi zat gizi makro. Ini artinya, tidak berpengaruh pada volume susu, konsentrasi glukosa susu (laktosa), dan kandungan lemak total ASI.

Saat Bunda menyusui menjalankan puasa Ramadan, akan terjadi adaptasi metabolik pada tubuh, dan peningkatan kebutuhan glukosa ASI dipenuhi dari peningkatan produksi glukosa dari pemecahan glikogen (simpanan glukosa) atau dari penggunaan asam lemak.

Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa Puasa Ramadan tidak berdampak buruk pada pertumbuhan bayi yang diberi ASI eksklusif. Salah satunya adalah penelitian kohort yang dilakukan selama Ramadan dan lima bulan setelah Ramadan terhadap 116 bayi ASI eksklusif, sehat, dan berusia 15 hari sampai 6 bulan di Iran.

Hasilnya menunjukkan bahwa pertumbuhan bayi (berat badan, panjang badan, dan lingkar kepala) meningkat serta tidak ada perbedaan antara kelompok Bunda yang berpuasa dan tidak berpuasa. Bunda pun bisa tenang berpuasa dan tidak perlu khawatir tumbuh kembang Si Kecil terganggu.

Meskipun penelitian lain menunjukkan adanya penurunan protein, natrium, kalium, kalsium, dan fosfat pada ASI puasa, pada prinsipnya kandungan zat gizi khususnya vitamin dan mineral pada ASI bergantung pada keberagaman dan kecukupan asupan gizi Bunda sendiri ya.

Namun ingat nih, di dalam Islam sendiri Bunda menyusui masuk dalam golongan yang diperbolehkan tidak berpuasa ya. Keringanan atau *rukhhshoh* berlaku pada Bunda menyusui atau hamil yang khawatir kondisi anaknya atau dirinya sendiri.

Di mana nantinya ada perbedaan aturan cara membayar puasa, yang bisa *diqadha* atau membayar fidyah ya. Aturannya disesuaikan dengan alasan Bunda tidak berpuasa, apakah khawatir pada kondisi diri sendiri atau hanya pada bayi dan janinnya.

KEHAMILAN

Universitas
Esa U

INFOGRAFIS

Universitas
Esa U

CEK LAINNYA BUN! >



Tips puasa untuk ibu menyusui agar ASI berlimpah/ Foto: Getty Images/iStockphoto/Apiwan Borrikonratchata

Kondisi Bunda menyusui yang sebaiknya tidak puasa

Saat memutuskan untuk berpuasa, tentunya Bunda menyusui harus dalam keadaan sehat dan tidak memiliki kondisi medis yang dapat menurunkan [produksi ASI](#). Bunda menyusui dengan masalah metabolisme seperti diabetes, hipoglikemia, atau masalah kesehatan lainnya, memiliki risiko yang lebih tinggi untuk berpuasa.

Hentikan puasa bila mendadak Bunda merasa lemas, warna air seni lebih pekat, pusing, atau rasa sakit yang tidak tertahankan.

Bunda menyusui juga sebaiknya membatalkan puasa jika bayi berada dalam kondisi:

1. Buang air kecil lebih sedikit. Bayi sedikitnya harus buang air kecil sebanyak 6 kali per hari.
2. Berat badan tidak bertambah atau menurun.
3. Bayi rewel sepanjang waktu bahkan setelah disusui.
4. Bayi lemas dan selalu mengantuk.

Konsultasi dengan dokter untuk memantau kondisi ibu menyusui dan bayi selama ibu berpuasa.

Baca Juga :

[6 Makanan yang Disarankan untuk Ibu Menyusui: Enak, Lezat, Bikin ASI 'Banjir'](#)

Bagaimana cara memperlancar ASI saat Bunda menyusui berpuasa Ramadan? Intip tipsnya di halaman selanjutnya!

Simak juga makanan untuk meningkatkan produksi ASI dalam video di bawah ini:

ggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

**TIPS MEMPERTAHANKAN STOK ASI BERLIMPAH SELAMA
PUASA, MAKANAN PALING PENTING**

[BACA HALAMAN BERIKUTNYA >](#)

HALAMAN :

- 1
- 2
- 3

Share yuk, Bun!



ggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

[bersama dokter](#) [nadiyah s.gz m.si c.ht csrs](#) [menyusui](#) [asi booster](#)

[tips melancarkan asi](#) [ramadan 2022](#) [ramadan](#)

BERSAMA DOKTER & AHLI



2 Penyebab Utama Nyeri Haid Hebat, Apakah Selalu Tanda Penyakit Berbahaya?

dr. Alexander Mukti, Sp. OG



3 Cara Mengobati Luka Batin Anak Saat Bunda Terjebak Toxic Parenting

Danang Baskoro, M.Psi., Psikolog

[LIHAT DI SINI BUN! >](#)

ggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

KOMENTAR

Berikan Komentar Anda



1000 Karakter tersisa

KIRIM

Belum ada komentar.
Jadilah yang pertama berkomentar di sini

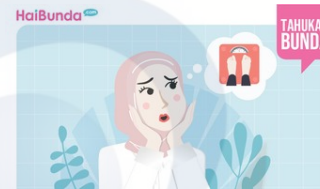
ARTIKEL TERKAIT



Umat Islam akan Alami lagi 2 Kali Ramadan dalam Setahun, Kapankah Itu?



Hendak Mudik dengan Bus? Bunda Bisa Manfaatkan 492 Bus Gratis dari Pemerintah



Puasa Tapi Kok Malah Tambah Gemuk?



Tuntunan Itikaf di Bulan Ramadan untuk Bunda dan Suami



Ingin Ajarkan Si Kecil Berhijab? Ini 3 Cara agar Anak Paham Kewajiban Menutup Aurat



Menyusui Bayi Baru Lahir

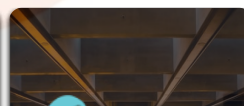
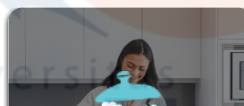


RAMADAN 2022



MOM'S LIFE

Umat Islam akan Alami lagi 2 Kali Ramadan





dalam Setahun, Kapankah Itu?

MOM'S LIFE

Tuntunan Itikaf di Bulan Ramadan untuk Bunda dan Suami



PARENTING

Ingin Ajarkan Si Kecil Berhijab? Ini 3 Cara agar Anak Paham Kewajiban Menutup Aurat



CEK SELENGKAPNYA >

LIVE CHAT HaiBunda.com
Memberikan Informasi Langsung dari Ahlinya

Dokter, kapan periode teraman pemasangan IUD selepas melahirkan?

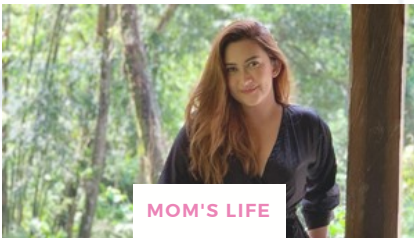
Bun, aku juga punya pengalaman serupa!

Hai, Bunda!

Ayo sharing bersama HaiBunda Squad dan ikuti Live Chat langsung bersama pakar, Bun! Gabung sekarang di Aplikasi HaiBunda!

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

REKOMENDASI



Ditanya Mengapa Betah jadi Single Mom, Nafa Urbach Beri Jawaban Menohok Ini

Nafa Urbach memberi tanggapan saat dirinya ditanya netizen mengapa betah menjadi single mom, Bunda. Seperti apa jawabannya? Simak selengkapnya di sini, ya.

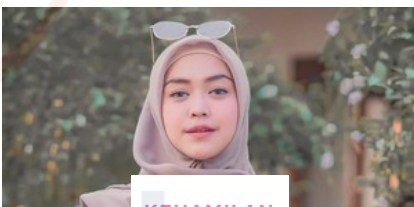
By: Annisa Afani



5 Ilmu Menyusui yang Wajib Bunda Kuasai di Kehamilan Kedua

Bunda yang sedang menjalani kehamilan kedua tetap perlu mencari informasi tentang menyusui buah hati ya. Berikut 5 ilmu menyusui yang wajib dikuasai.

By: Annisa Karnesyia



Beda Sakit Perut Tanda Hamil atau Kista Seperti Dialami Ria Ricis

Sebelum tahu hamil, Ria Ricis sempat merasa perutnya sakit dan dokter sempat mengira penyebabnya kista. Lalu apa beda sakit perut tanda hamil dan kista?



KEHAMILAN

By: Annisa Karnesyia



MOM'S LIFE

Hasil 12 Tahun Kerja, Ini 9 Foto Rumah Baru Inces TKW Arab Sejuk di Tepi Sawah

Inces TKW Arab Saudi sukses mendirikan rumah dari hasil kerja kerasnya di kampung halaman. Sejuk di tepi sawah. Seperti apa potret rumahnya? Intip fotonya yuk!

By: YouTube



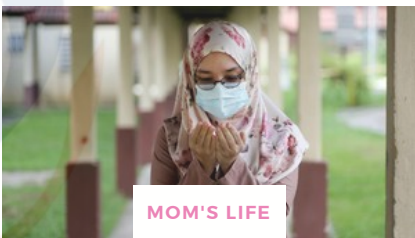
HAIBUNDA SQUAD

Mau HAMPERS Ramadan dari HaiBunda? Yuk Daftar Sekarang, Bun!

Merapat Bun! HaiBunda mau bagi-bagi HAMPERS Ramadan 2022 nih. Para Bunda yang mau ikutan, buruan daftar yuk. Sekarang banget yaaa... Cek informasi selengkapnya!

By: Tim HaiBunda

DETIKNETWORK



MOM'S LIFE

4 Doa Memohon Kesembuhan, untuk Diri Sendiri Maupun Kerabat yang Sedang Sakit

Salah satu musibah yang bisa Allah SWT berikan kepada umat-Nya adalah penyakit, Bunda. Untuk itu, Bunda bisa membaca doa memohon kesembuhan agar lekas sembuh.

By: Sheila Permatasari



Umat Islam akan Alami lagi 2 Kali Ramadan dalam Setahun, Kapankah Itu?

Umat muslim di dunia akan kembali bertemu dua kali dengan bulan suci Ramadan dalam setahun. Kapankah itu? Simak penjelasan astronom asal Arab Saudi ini yuk.

By: Tim Haibunda



Bikin Nangis, Fairuz A Rafiq Beberkan Alasan King Faaz Selalu Bersikap Manis

Fairuz A Rafiq mengakui bahwa putranya, King Faaz, memang memiliki sikap yang manis. Fairuz membeberkan alasan kenapa King Faaz selalu ingin melindunginya.

By: Annisa Karnesyia



Kisah Susi Susanti Bikin Heboh Saat Hamil Anak Pertama, Suami Kena Marah

Susi Susanti berbagi kisah saat dirinya memutuskan gantung raket karena hamil anak pertama. Saat tahu kabar ini, pelatih Susi sempat memarahi suaminya, Bunda.

By: Annisa Karnesyia

Artikel Lainnya >

HaiBunda.com

part of detiknetwork

Connect With Us



Copyrights © 2022 | HaiBunda. All Rights Reserved

Kategori

- Kehamilan
- Menyusui
- Parenting
- Nama Bayi
- Mom's Life
- Cerita Bunda

- Haibunda Squad
- Trending
- Komik
- Foto
- Video
- Infografis

Layanan

- berbuatbaik.id
- Pasang Mata
- Adsmart
- Forum
- detikEvent
- detikPoint
- Trans Snow World
- Trans Studio

Informasi

- Tentang Kami
- Pedoman Siber
- Disclaimer

Jaringan Me

- detikcom
- CNN Indonesia
- CNBC Indonesia
- InsertLive
- Beautynesia
- Female Daily
- CXO Media