

Diet untuk Ibu Selepas Bersalin

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

DIS 14, 2023

Tidak kira berapa banyak atau berapa kerap anda makan, anda masih sentiasa lapar kan?

Diet yang Sihat untuk Ibu Selepas Bersalin

Kini anda telah memiliki anak kecil anda dan anda sentiasa ingin membelai dan mendakapnya. Tetapi apa yang anda tidak ingin adalah selalu rasa lapar selepas bersalin. Tidak kira berapa banyak atau berapa kerap anda makan, anda masih sentiasa lapar! Dan kerana anda terlalu banyak makan snek untuk menahan rasa lapar, berat badan anda semasa hamil nampaknya tidak akan berganjak walau apa pun yang anda lakukan.

Jangan bimbang, kami mempunyai beberapa tip diet selepas bersalin yang membolehkan anda makan dengan sihat dan mengembalikan bentuk badan anda.

1. Jangan abaikan karbohidrat

Nampaknya setiap pelan diet mengatakan tidak mengambil karbohidrat adalah penting untuk menghilangkan kembung, tetapi tahukah anda, karbohidrat penting untuk ibu selepas bersalin? Ia bukan sahaja membantu dalam penghasilan susu ibu, tetapi juga dalam memberikan anda tenaga yang diperlukan, mengawal hormon dan kesihatan mental anda. Jadi, jangan abikan diet rendah karbohidrat atau tanpa karbohidrat, dan pastikan anda makan bahagian yang sihat sehari. Adalah disyorkan bahawa 45-65% daripada jumlah kalori anda harus datang daripada karbohidrat.¹

Walau bagaimanapun, tidak semua karbohidrat adalah sama. Karbohidrat ditapis tidak memberikan tenaga berpanjangan kerana ia mudah dihadam dan boleh menyebabkan peningkatan gula dalam darah dengan cepat dan mencetuskan pankreas untuk mengeluarkan insulin. Sebaliknya, tambahkan lebih banyak karbohidrat kompleks ke dalam diet anda seperti oat, quinoa dan ubi keledak dan elakkan roti putih dan biskut manis kerana karbohidrat yang ditapis boleh menyebabkan penambahan berat badan.²

2. Pastikan pengambilan nutrien yang betul

Jika anda menyusukan anak, pemakanan yang betul adalah penting untuk memberikan yang terbaik untuk anak anda. Keperluan ibu untuk iodin dan kolin meningkat semasa penyusuan, dan ibu yang menyusukan anak disyorkan mengambil kira-kira 290 mcg iodin dan 550 mg kolin setiap hari sekurang-kurangnya untuk tahun pertama selepas bersalin. Nutrien ini boleh didapati dalam produk tenusu, telur, makanan laut dan banyak lagi.

Nutrien seperti protein, kalsium dan zat besi juga penting untuk ibu selepas bersalin bagi membantu pemulihannya. Maksimumkan jumlah pemakanan yang anda ambil bagi setiap kalori dengan makanan padat nutrien seperti kacang dan buah beri.³

3. Pantau kalori anda

Sedangkan wanita yang tidak hamil memerlukan kira-kira 1,600 hingga 2,400 kcal sehari, ibu yang menyusukan anak dicadangkan mempunyai tambahan 330 hingga 400 kcal.⁴ Angka ini mungkin lebih tinggi jika anda menyusukan lebih daripada seorang anak.

Mungkin agak mustahil untuk memantau kandungan kalori setiap makanan yang anda makan, tetapi kami mengesyorkan agar anda mengambilnya sebagai panduan dan sebaliknya fokus pada memilih kalori anda dengan bijak. Daripada memilih kalori kosong yang mungkin lebih menggoda seperti pencuci mulut, coklat, makanan segera dan minuman manis, pilihlah alternatif yang lebih sihat seperti buah-buahan dan bijirin dan smoothie.

4. Sediakan snek yang sihat terlebih dahulu

Walaupun anda teringin untuk memakan coklat atau biskut sebagai alas perut sehingga hidangan seterusnya, adalah lebih baik untuk memilih makanan lengkap. Sediakan makanan ringan seperti buah-buahan, kacang lebih awal kerana ia mengandungi nutrien yang tinggi. Bahagikannya dalam bekas kecil sedia untuk dimakan untuk kemudahan yang sama yang anda perolehi daripada makanan ringan yang telah dibungkus dan sembunyikan makanan ringan yang tidak sihat untuk mengehadkan godaannya. Bungkus yang mudah juga akan menggalakkan anda untuk mendapatkannya pada hari-hari anda sibuk menguruskan Si Manja.

5. Jangan lupa ambil serat

Selepas bersalin, terdapat peningkatan risiko sembelit terutamanya bagi ibu yang menjalani pembedahan Caesarean dan memerlukan ubat tahan sakit.⁵ Adalah disyorkan untuk memilih lebih banyak makanan berserat tinggi seperti buah-buahan, sayur-sayuran dan kacang untuk membantu anda membuang air besar dengan lebih baik.

Akademi Pemakanan dan Dietetik mengesyorkan mengambil kira-kira 14 gram serat untuk setiap 1,000 kalori yang anda ambil setiap hari, iaitu sekitar 24g serat bagi wanita.⁶ Cara mudah untuk menambah serat tambahan ke dalam diet anda jika anda mendapati sukar untuk mengambil secukupnya ialah untuk menambah flaxseed yang dikisar ke dalam makanan dan minuman anda.

-

Diet selepas bersalin yang sihat adalah penting untuk mengembalikan kesihatan tubuh anda selepas bersalin yang meletihkan. Menjalani diet tidak perlu menyusahkan, dan anda juga tidak perlu berlapar. Hanya ingat untuk makan makanan seimbang yang mempunyai semua nutrien penting yang anda perlukan.

Rujukan:

1. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-dept/h/carbohydrates/art-20045705>
2. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/refined-carbs>
3. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324713>
4. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html>
5. <https://www.webmd.com/parenting/what-to-know-about-postpartum-constipation>
6. <https://www.healthline.com/nutrition/22-high-fiber-foods>

Artikel ini ditulis oleh Motherhood.com.my.

PENAFIAN: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.