

NuhaBaby (Aisyah Samat)

Checklist Ibu Menyusu Ketika Berpuasa



Supaya badan ibu kekal bertenaga, tak letih, susu tak "drop" dan berkualiti untuk bayi anda walaupun berpuasa.

Checklist Ibu Menyusu Berpuasa

Khas buat ibu menyusu yang berpuasa Ramadhan supaya badan bertenaga, tak letih, susu tak drop dan berkualiti untuk bayi anda.

SAHUR

- Makan nasi atau oat atau roti wholemeal
- Telur
- Kurma (minimum 3 biji)
- Elakkan minuman berkafein
- Pastikan minum air secukupnya
- Chiaseed 1/2 sudu teh
- Segelas susu dicampur almond
- Kacang gajus dan buah tin
- Greek yogurt
- Elakkan ais
- Buah tambahan seperti oren atau betik (jika perlu)

PENERANGAN SAHUR

Kesan kafein ialah kafein mengeluarkan air dari tubuh dan badan akan kerap buang air kecil.

Kafein bersifat duretik. Ketika Ramadhan, badan ibu menyusui perlu simpan air. Jadi, elakkan kafein ketika sahur.

Kesan kafein hanya boleh dikurangkan jika ambil kafein dan disulam 2 cawan air kosong.

Kacang almond : Ada vitamin E. Ketika berpuasa, kulit akan kering kerana kurang air. Almond bagus untuk kulit dan vitamin E boleh membantu.

Greek Yogurt : kerana ia ada protein yang bantu membina otot. Juga ada asid amino untuk baiki sel yang rosak. Susu ibu, antara kandungan utamanya adalah protein.

Gajus dan buah tin bagus untuk otak dan banyak fiber, kesannya perut akan kurang lapar.

1/2 sudu teh chiasseed mengandungi fiber, protein, omega-3, kalsium, manganese, magnasium, phosphorus, zinc, vitamin B3, potassium, vitamin B1 dan B2.

Semua ini penting untuk bekalkan nutrisi sepanjang berpuasa.

Chiasseed yang direndam, air tersimpan di dalamnya. Ia akan terkeluar sedikit demi sedikit seterusnya membekalkan air sepanjang tempoh berpuasa.

Ibu menyusui perlu pastikan air cukup dalam badan kerana 88% susu ibu, kandungannya adalah air.

Kesan minum air dicampur chiasseed, perut terasa kenyang dan penuh, badan juga lebih bertenaga.

Buah oren dan betik kaya vitamin C. Ia untuk redakan stress. Ibu menyusui tidak elok stress, ia buat susu kurang.

SIANG HARI WAKTU PUASA

- Banyak baca Al-Quran beserta terjemahan
- Bernafas betul untuk redakan stress
- Belajar untuk tenang dan berfikiran positif
- Elakkan tidur lepas Subuh @ sahur
- Patuhi jadual pam susu bagi ibu bekerja
- Ajar dan latih bayi supaya fahami aliran susu ibu agak perlahan di awal hari berpuasa

PENERANGAN

Membaca Al-Quran beserta terjemahan (cerita) akan membuatkan otak merembeskan hormon oksitosin.

Kerana kita membaca Al-Quran dengan faham. Kesannya hebat pada otak sekaligus merangsang hormon.

Ia membuatkan fokus meningkat dan terasa lazat. Hormon oksitosin = hormon yang penting untuk membanyakkan susu.

Bernafas betul amat penting. Jika stress, bernafas dengan hidung, panjang dan dalam. Lepaskan perlahan di mulut. Ulang 5 kali.

Stress akan buatkan susu ibu kurang. Ibu menyusui perlu belajar tangani stress dan lebih tenang.

Elakkan tidur selepas Subuh atau selepas Sahur kerana ia buatkan tubuh kehilangan air.

Teruskan pam susu seperti biasa bagi ibu bekerja, walaupun hasil pam tak sama banyak daripada hari biasa.

Fleksibelkan masa pam iaitu tak kisah untuk anda pam lama atau sekejap asalkan pam ikut masa yang anda tetapkan.

Bila kurang pam, susu akan berkurang. Yang penting, hasil hari ini cukup untuk esok.

Ibu perlu faham, ketika puasa. Aliran susu akan perlahan. Jadi, badan ibu ambil masa untuk biasakan diri dan bayi pun ambil masa untuk biasa dengan aliran susu yang perlahan.

Jika bayi meragam sebab biasanya susu laju, tiba-tiba "slow", boleh borak dengan bayi kata, "ibu puasa hari ini sebab itu susu slow sikit" dan minta bayi kita bersabar juga.

InsyAllah bayi kita akan faham dan biasa nanti.

BERBUKA PUASA

- Elakkan minuman berkafein dan ais
- Minuman yang bagus : Air suam
- Air kelapa muda asli tanpa ais & tanpa gula (ibu lepas bersalin elok pantang 1 tahun kerana air kelapa sifat sejuk & ibu boleh sakit urat)
- Elakkan kuih-muih daripada tepung putih dan gula putih.
- Makan makanan yang kurang masin
- Makan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan
- Kurma 3 biji (minimum)
- Minuman cadangan : teh hijau dengan madu

PENERANGAN

Air kelapa adalah pengganti air yang hilang semasa puasa. Ia mengandungi potassium yang tinggi.

Ibu menyusu yang berbuka dengan air kelapa, akan bantu penghadaman, boleh kurus dan kulit cantik.

Penghadaman ibu menyusu yang baik akan menghasilkan susu ibu yang berkualiti. Bayi cepat kenyang.

Makan kuih-muih yang berasaskan tepung putih dan gula putih akan buat badan letih.

Kerana ia kategori karbohidrat ringkas dan membentuk karbon dioksida yang banyak.

Kesannya, badan akan letih dan lemah.

Makanan banyak garam juga akan membuatkan badan cepat letih dan berat.

Di dalam teh hijau pula, mengandungi polyphenol. Ia nutrisi penting untuk otak

bantu fokus dan kurangkan stress.

Stress kurang = badan kurang letih.

Anda jadi semangat dan lebih teruja. Apabila kurang stress, aliran darah menjadi lancar dan sekaligus membanyakkan susu.

Apabila berbuka puasa dengan makanan yang betul, susu kita akan banyak dan cukup.

Malah, kita lebih fokus, solat akan lebih khusyuk dan zikir akan lebih lekat.

Jaga makan, akan perbaiki kualiti susu ibu yang dihasilkan sekaligus baiki kualiti ibadah kita.

MASA LEPAS BERBUKA HINGGA SAHUR

- Isikan chiaseed 1/2 sudu teh direndam dalam air 3 liter dalam bekas air dan bawa kemana saja.
- Pastikan minum air kosong 3 teguk untuk setiap 30 minit
- Dapatkan tidur yang cukup (minimum 6 jam)

PENUTUP

Akhir kata, berdoa dan niat semoga urusan penyusuan ketika berpuasa dipermudahkan.

Dapatkan bantuan suami juga.

Selamat berpuasa!

Ikhlas dari,

Aisyah Samat

(NuhaBaby)

Susu khas untuk ibu menyusu ketika berpuasa

Anda sedang mencari susu yang
sesuai untuk ibu menyusu yang
berpuasa ketika Ramadhan?

[KLIK SINI](#)