

Ibu Hamil Tak Perlu Konsumsi Susu Khusus

Disadur dari: Tirto.id 10/09/2017

Penulis: Aditya Widya Putri

1. Mengonsumsi susu formula selama mengandung sepertinya menjadi kelaziman bagi sebagian ibu hamil. Mereka rela merogeh kocek dalam-dalam untuk membeli susu dengan asupan gizi tambahan itu. Ragam komposisi gizi yang ditawarkan susu hamil juga menjadi pertimbangan. Iklan menggoda dengan tawaran banyaknya kandungan gizi akan mempengaruhi kondisi janin.
2. Persepsi ini juga yang menjangkiti Neni (26). Kehamilan pertama ia perlakukan dengan sangat istimewa. Ia mengaku segala makanan, suplemen penambah gizi ditelannya guna membantu pembentukan sel-sel otak anak. Susu ibu hamil juga tak luput ia minum.
3. “Kalau lagi hamil, butuh asupan asam folat tinggi, AHA dan DHA. Apalagi sebelum usia empat bulan, saat pembentukan otak,” katanya.
4. Saat ditanya soal kebenaran informasi tersebut, ia menjawab sekadar tahu dari iklan-iklan promosi susu ibu. Meski menelan banyak zat gizi, ia tak takut gemuk, sebab, kata Neni, konsumsi makan ibu hamil dibagi untuk dua orang. Namun, menjelang kelahiran, ia malah diminta dokter untuk berdiet karena kelebihan berat badan.
5. Padahal, konsumsi susu pada ibu hamil tak diperlukan apabila gizi makanan telah terpenuhi. Dokter Utami Roesli, Ketua Sentra Laktasi Indonesia bahkan menyatakan susu ibu hamil tak berbeda dengan susu jenis lainnya. Merek “susu ibu hamil”, kata Utami, hanya ada di Indonesia.
6. “Lemak sapi itu berikatan pendek, makanya perlu menambahkan DHA dan AHA. Masalahnya, zat itu tidak diserap dengan bagus karena merupakan tempelan,” kata dokter Utami. Ia melanjutkan, berdasarkan 16 penelitian, susu yang diberi tambahan AHA dan DHA tidak menambah kepandaian anak.
7. Iklan susu dengan bermacam-macam jenis. Seperti susu anak dengan klasifikasi umur tertentu, susu diet, susu pria berotot, susu ibu hamil, dan susu ibu menyusui, menurutnya, hanya merupakan strategi penjualan. Sebab, resolusi World Health Assembly (WHA) pada

sidang pleno Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Mei 2015 melarang iklan susu formula bagi anak di bawah tiga tahun. Indonesia turut menandatangani. Aturan itu jelas berdampak pada penjualan perusahaan.

8. Iklan susu anak tak hanya dilarang tampil di media komersil, dokter juga dilarang menyarankan penggunaan pada pasien. Selain itu, perusahaan susu, tak boleh mengiming-imingi konsumen dengan hadiah-hadiah tertentu guna mendongkrak pembelian.
9. Penerapan aturan tersebut mendapat pertentangan keras, terutama dari pengusaha industri susu. Dampaknya, peraturan beriklan susu di Indonesia menjadi lebih longgar. “Ini memang ada pertentangan kepentingan. Mengapa kita mau dibodoh-bodohi seperti itu?” tanyanya.
10. Committee on Nutritional Status During Pregnancy and Lactation menyatakan standar kenaikan berat badan pada ibu hamil sekitar 7 kg sampai 18 kg. Untuk ibu gemuk dengan body mass index (BMI) lebih besar dari 26-29, penambahan berat badan ideal sekitar 7 hingga 11,5 kg. Untuk ibu normal dengan BMI 19,8-26 maka penambahan standarnya 11,5–16 kg. Untuk ibu kurus yang angka BMI-nya kurang dari 19,8, penambahan standar berkisar antara 12,5 kg sampai 18 kg.
11. Pola ideal dari peningkatan berat badan selama hamil adalah 1–2 kg selama trimester pertama. Diikuti dengan peningkatan rata-rata 0,4 kg per minggu selama akhir trimester kedua. Selama trimester kedua, umumnya peningkatan berat badan menandakan peningkatan volume darah, pembesaran payudara, rahim, dan berhubungan dengan jaringan dan cairan serta simpanan lemak ibu hamil.
12. Peningkatan berat badan yang tidak sesuai atau lebih dari 1 kg per bulan selama trimester kedua dan ketiga, bahkan peningkatan berat badan berlebihan (lebih dari 3 kg per bulan), harus dievaluasi. Dan, ibu yang mengalaminya perlu mendapatkan konseling nutrisi.
13. Kekurangan nutrisi pada ibu hamil dapat menyebabkan anemia, keguguran, kelahiran prematur, insersia uteri (ibu tak kuat mendorong janin), pendarahan pascapersalinan, infeksi pada ibu, dan banyak lagi. Adapun makan secara berlebihan dapat menyebabkan bobot janin terlalu besar.
14. Maka, sebaiknya ibu hamil makan secukupnya sesuai dengan kebutuhan selama kehamilan. Keperluan zat gizi tambahan pada kehamilan dimuat dalam risalah Widya Karya Pangan dan Gizi VI. Ibu hamil cukup menambah kalori sebanyak 285 kal, protein sebanyak 12 g, kalsium 400 mg, zat besi 20 mg, vitamin A 200 RE, thiamin 10,2 mg,

riboflavin 0,2 mg, Niacin 1 mg, vitamin C 10 mg, vitamin D 10 µg.

15. Departemen Kesehatan tahun 2014 juga merilis zat gizi yang diperlukan ibu pada trimester ketiga, yakni energi 300 kal, protein 20 g, lemak 10 g, karbohidrat 40 g, serat 4 g, dan air 300 mL. Vitamin yang dibutuhkan adalah vitamin A 350 µg, vitamin B1 0,3 mg, vitamin B2 0,3 mg, vitamin B3 4 mg, vitamin B5 1 mg, vitamin B6 0,4 mg, folat 200 µg, vitamin B12 0,2 µg, kolin 25 mg, dan vitamin C 10 mg.
16. Terakhir adalah angka kecukupan mineral: kalsium 20 mg, magnesium 40 mg, mangan 0,2 mg, tembaga 100 µg, kromium 5 µg, besi 1 mg, iodium 70 µg, seng 1 mg, dan selenium 5 µg.
17. Dalam risalah Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Depkes dinyatakan nasi seberat 100 gram setara 3/4 gelas memiliki 175 kalori, 4 g protein, 40 g karbohidrat. Maka setidaknya ibu hamil harus mengonsumsi tambahan nasi sebanyak 1 1/4 gelas. Lalu kandungan zat gizi tempe sebanyak 2 potong sedang adalah 6 gram protein, 3 gram lemak, dan 8 gram karbohidrat. Jadi, ibu hamil perlu untuk menambah konsumsi tempe sebanyak 6 potong sedang atau yang setara dengan asupan itu.
18. Untuk tambahan lemak, PGS menyatakan satu potong sedang daging sapi (35 g) mengandung 7 gram protein, 5 gram lemak dan 75 kalori. Ibu hamil bisa mengonsumsi tambahan dua potong sedang daging sapi, ditambah sayur, buah-buahan yang bervariasi, serta air minum yang cukup.
19. Bagaimana dengan asam folat yang penting dikonsumsi pada masa awal kehamilan? Asam folat dapat diperoleh dari kubis, juga brokoli. Jika tak yakin dengan nutrisi yang Anda konsumsi, dokter kandungan biasanya meresepkan suplemen asam folat yang harganya murah. Susu tentu boleh diminum jika Anda memang doyan. Namun, itu bukanlah kewajiban.
20. “Tidak perlu minum susu, karena mamalia lain saat hamil juga tak minum susu,” kata dokter Tami.

(tirto.id – adi/msh)