

Bu bidan : Selamat sore bu

Pasien : Selamat sore.

Bu bidan : Perkenalkan saya bidan noventa yang bertugas pada sore hari ini bu, baik ibu ada yang bisa saya bantu ibu?

Pasien : Ini saya pengen tanya-tanya tentang gizi karena saya habis melahirkan bu.

Bu bidan : Ohh ibu habis melahirkan, baik saya disini nanti akan melakukan sedikit konseling mengenai gizi yang disarankan untuk ibu setelah melahirkan ya bu, apakah ibu bersedia?.

Pasien : Baik bu bidan, saya bersedia.

Bu bidan : Ini dengan ibu siapa bu?.

Pasien : Dengan ibu putri bu.

Bu bidan : Baik dengan ibu putri ya. Umurnya berapa bu?.

Pasien : 27 tahun bu.

Bu bidan : 27, agamanya ibu?.

Pasien : Katolik.

Bu bidan : Baik, untuk pendidikannya ibu?.

Pasien : SMA bu.

Bu bidan : Untuk pekerjaannya bu?.

Pasien : Saya sebagai ibu rumah tangga bu.

Bu bidan : Baik, untuk suaminya namanya siapa bu?.

Pasien : Joko bu.

Bu bidan : Umurnya berapa bu?

Pasien : 29 tahun bu.

Bu bidan : Untuk saat ini tinggal dimana ibu sama suami?.

Pasien : Mangon kusumo bu.

Bu bidan : Baik. Kira-kira ibu ada keluhan ga sebelum datang kesini?.

Pasien : Gaada sih bu, Cuma apa makan saya agak susah. Jadi kalau seseorang kalau makan kita enggak banyak itukan saat memproduksi asi jadi lebih sedikit kan bu.

Bu bidan : Oh iya betul sekali bu. Berarti ibu disini yang susah berada di pola makannya ya ibu ya?

Pasien : Iya bu.

Bu bidan : Ibu untuk di kondisi ibu sekarangkan ibu habis melahirkan ya bu ya, dan disini untuk bayi ibu sangat membutuhkan asi. Nah sedangkan asi itu bisa ibu produksi kalau ibu juga pola nutrisinya di jaga, semakin baik pola nutrisi untuk produksi asi juga semakin baik, sehingga bayinya

juga tercukupi ya bu ya untuk nutrisinya seperti itu. Terus untuk kebutuhan kalori untuk ibu yang habis melahirkan itu, biasanya kan kalau untuk ibu yang belum hamil itu biasanya dibutuhkan kalori sekitar 2000 /hari, yang setara dengan 3X makan sehari terus makannya ya seperti ada nasi,lauk,sayurnya seperti itu ya bu. Nah sedangkan untuk ibu yang sekarang sedang menyusui itu diperlukan 2500 sampai 2700 gr kalori/hari, nah itu seitar empat sampai lima kali makan dalam sehari,dan itupun seklai makan semua nutrisinya harus ada dari nasi ada sayur ada lauk ada dari buahnya juga ada, seperti itu bu.

P: ohh baik bu.

B: terus untuk itu, ibuk sidah tau belum untuk karbohidrat itu didapatkan dari makanan apa saja?.

P : Jagung, kentang, labu, gamdum ,nasi

B: Iya betul,berarti ibu sudah tahu ya,Untuk karbohidrat ditambah nggak papa ya Bu ya karena dia fungsinya untuk membentuk tenaga ya Bu ya Sehingga harapannya selama menyusui juga tidak terjadi kekurangan energi seperti itu ya Bu.

P: baik bu bidan.

B: sampai di sini apakah ada yang ibu tanyakan dulu.

P: masih belum.

B: belum ada yang ditanyakan ya Bu ya, baik setelah karbohidrat ibu yang menyusui itu juga membutuhkan protein yang berfungsi untuk pembentukan darah terus dia juga membangun memperkuat terus mengganti jaringan tubuh yang kemarin sudah terkuras habis nih untuk proses persalinan ibu, seperti itu.

P: baik bu

B: Nah untuk ibu sendiri untuk memperoleh protein ibu bisa mendapatkan dari daging terus telur kalau telur kalau bisa setiap hari ya Bu, kalau daging bisa diatur untuk seminggu sekali atau berapa gitu.

P: baik bu, kira-kira pada waktu apa ya bu waktu yang tepat untuk makan telur? Apakah tiap makan harus ada telur?

B: terserah ibu dari pagi sampai malam, atau hanya pagi, atau hanya malam yang penting setidaknya dalam sehari itu ibu bisa mengkonsumsi telur.

P: baik bu bidan

B: selain itu ibu juga memerlukan mineral ya bu yang fungsinya itu untuk mengatur kadar darah sama mengatur cairan dalam tubuh, karena ibu yang berada di fase nifas ini kan sangat membutuhkan banyak mineral ya bu karena kan dikeluarkan untuk proses menyusui makanya mineral ini sangat dibutuhkan bu untuk menjaga keseimbangan cairan, sehingga ibu untuk menyusui pun tidak akan menimbulkan kondisi yang tidak memungkinkan bagi ibu spt lemes dsb.

P: baik buu

B: nah selanjutnya ibu juga butuh vitamin a ya bu yang mempunyai fungsinya yaitu untuk menjaga sistem imun , menjaga kekebalan tubuh ibu,terus dia juga menjaga fungsi jantung,paru paru,seperti itu. Terus untuk contoh makanan yang terdapat vitamin a yaitu seperti hati sapi,kambing, minyak ikan . Ohh iya bu tadi yang tentang mineral tdi ibu bisa makan serti telur, susu,olahan keju, yogurth

atau semacamnya ya bu. Sedangkan untuk cairan sehari disarankan untuk sehari minimal 11 gelas sehari. Nah untuk ibu ini biasanya sehari kira kira minum berapa gelas sehari ibu?

P: saya biasanya minumnya ada takarannya gitu bu kayak botol yang ada takarannya nah itu setiap hari saya minum 3 botol yang dimana setiap satu botolnya berisi 1 liter.

B: ohh baik berarti ibu pola minumnya sudah baik sudah benar bu, jangan dikurangi ya buu. Terus untuk ibu nifas ini diperlukan untuk mengkonsumsi zat besi atau tablet tambah darah. Kira kira ibu dirumah ada persediaan ?

P: ada buu

B : biasanya ibu konsumsi atau enggak bu?

P: biasanya saya mengkonsumsi satu kali sehari bu.

B : nah berarti ibu sudah tau ya bu caranya jadi ibu sudah tidak bingung untuk cara mengkonsumsinya. Biasanya ibu minum tablet tambah darah menggunakan apa bu?

P: biasanya saya menggunakan air putih bu

B: baik sudah betul ya bu ya. Ini untuk pola makan ibu saat menyusui berapa kali bu sehari

P: biasanya saya makannya tetap 3 kali sehari cuma lebih banyak dari biasanya.

B : ohh baik berarti porsiya lebih banyak yabu. Ibu sering merasa lapar gak bu?

P: enggak bu

B: oh enggak ya. Terus ibu biasanya setiap makan porsiya ada apa aja bu?

P: ada nasi, sayuran, ada lauknya nah untuk biasanya kalau saya laper tapi belum jam makan biasanya saya makan buahh bu.

B: berarti sudah sangat untuk pola makan ibu, ditingkatkan lagi ya bu. Terus kalau merasa lapar padahal sudah makan 3kali sehari seperti itu makan aja ya bu ya gapapa, pokoknya selama ibu menyusui tidak ada larangan makan ya bu yang penting ibu sekali makan itu tetap diperhatikan ada nasiny, sayurnya, terus kebutuhan cairan seperti air itu juga harus sesuai dengan yang dianjurkan.

P : baik bu

B: sampai sini apakah ibu ada pertanyaan?

P: tidak ada bu

B: kalau begitu saya sedikit menanyakan kembali apakah ibu sudah memahami atau belum untuk porsi makan untuk ibu yang menyusui itu sehari berapa kali ya Bu?

P: sehari lebih banyak dari yang biasanya jadi kalau misalnya kalau saya kan tiga kali sehari dan saya lapar di jam yang bukan waktunya untuk saya untuk makan itu tidak papa kalau pengen makan.

B: terus itu, untuk kebutuhan cairan ibu sehari itu dibutuhkan berapa liter ya sehari itu?

P: tiga gelas atau 3 L

B: Baik ya untuk sampai saat ini berarti ibu sudah paham ya untuk pola nutrisi yang baik Untuk ibu nifas sehingga ini bertujuan agar proses menyusui ibu juga bisa selesai dengan apa yang diharapkan

oleh ibu sehingga bagi ibu juga mendapatkan nutrisi yang baik juga .sampai sini apakah ada yang ingin ibu tanyakan?

P: tidak ada bu.

B: Baik kalau begitu itu saja yang bisa dapat saya sampaikan semoga ibu bisa tetap menjaga pola makan pola aktivitas seperti itu dan semoga ibu dalam proses memberi ASI ke Bayinya semoga dilancarkan ya Bu ya.

P: baik ibu.

B: terimakasih selamat sore bu.

P: sama sama , sore bu.