

Penelitian menyusui memberi tahu kita bahwa puasa jangka pendek tidak akan mengurangi suplai ASI, tetapi dehidrasi parah dapat menurunkan suplai ASI. Puasa memang memengaruhi kandungan biokimia / nutrisi ASI sampai batas tertentu. Setelah membaca artikel ini harap konsulstasikan Resiko Puasa bagi Ibu yang sedang menyusui dengan dokter dan pemuka agama.

## **Resiko Puasa bagi Ibu yang sedang menyusui**

Berikut ini penelitian mengenai Resiko Puasa bagi Ibu yang sedang menyusui.

Ada beberapa penelitian tentang puasa dan menyusui. Zimmerman et. Al. (2009) menguji susu wanita Israel sebelum dan sesudah hari-hari puasa keagamaan dan menemukan sejumlah perubahan biokimia dalam susu yang terkait dengan puasa 24+ jam.

Studi di Amerika Serikat oleh Neville et. Al. (1993), Neville & Oliva-Rasbach (1987) dan Tigas et. Al. (2002) juga menunjukkan tidak ada penurunan pasokan susu yang signifikan setelah puasa singkat (para wanita dalam penelitian ini memang minum air selama puasa). Tubuh wanita menyusui tampaknya membuat beberapa adaptasi metabolisme selama puasa jangka pendek untuk memastikan bahwa produksi ASI tidak terpengaruh.



### Resiko Puasa bagi Ibu menyusui

Rakicioğlu et. Al. (2006) mempelajari ibu dengan bayi berusia 2-5 bulan yang puasa selama bulan Ramadhan (tidak ada makanan atau cairan antara jam 5:00 dan 19:30). Mereka menemukan bahwa meskipun pertumbuhan bayi dan kandungan makronutrien ASI tidak terpengaruh, kadar beberapa nutrisi dalam ASI (seng, magnesium, dan kalium) menurun dan status gizi ibu menyusui dipengaruhi.

Para penulis ini mencatat bahwa “tampaknya lebih bijaksana untuk memaafkan wanita menyusui dari puasa selama Ramadhan.”. Prentice et. Al. (1983) mempelajari wanita di Afrika Barat yang berpuasa untuk Ramadan dan menemukan bahwa volume susu tidak terpengaruh tetapi komposisi susu berubah hingga batas tertentu. Para peneliti mencatat bahwa para wanita tampak superhydrate diri mereka semalaman ketika cairan dibiarkan mengurangi dehidrasi di siang hari.

Ibu mungkin ingin berbuat salah di sisi yang aman, dan minum air meskipun mereka tidak makan. Ada dua risiko untuk tidak minum sepanjang hari: (1) ibu mengalami dehidrasi. Dan (2) jika dehidrasi cukup parah pasokan ASI dapat berkurang. Dehidrasi ibu relatif mudah ditangani - jika dia merasa haus (atau urin menjadi sangat kuning, atau dia merasa pusing atau sakit) dia perlu minum.



#### Dampak Puasa bagi Ibu menyusui

Penurunan pasokan susu yang berhubungan dengan dehidrasi mungkin menjadi masalah yang lebih besar bagi beberapa ibu yang berpuasa. Beberapa ibu mengalami kesulitan mendapatkan persediaan kembali (ini sering terlihat pada ibu yang tidak makan atau minum karena sakit). Ketika seorang ibu tidak minum cairan selama sehari, bayi biasanya menyusui seperti biasa pada hari puasa, tetapi seringkali perlu menyusui lebih sering pada hari berikutnya atau dua.

---

#### Baca Juga :

- [Tips Menjaga Tulang Sehat Selama Kehamilan dan Menyusui](#)
- [Tips Menambah Berat Badan Anak](#)
- [Bahaya Makan Mie Instan bagi Anak](#)

---

Beberapa ibu menemukan bahwa minum air putih pada hari-hari puasa lebih dibutuhkan selama enam bulan pertama ketika bayi disusui secara eksklusif (tidak mengambil makanan

atau minuman selain ASI); begitu bayi sudah lebih besar dan mengonsumsi makanan lain, mungkin layak untuk tidak makan atau minum selama puasa.

Perlu diingat Resiko Puasa bagi Ibu yang sedang menyusui bahwa ibu yang memiliki masalah metabolisme gula (diabetes atau hipoglikemia) atau masalah kesehatan lainnya, puasa bisa berisiko (bagi ibu). Konsultasikan dengan dokter dan penasihat agama jika ibu merasa memiliki masalah kesehatan yang menghalangi puasa.