

Obat-Obatan Herbal (Jamu-Jamuan) untuk Pasokan ASI



Tulisan berikut ini menjelaskan penggunaan beberapa pengobatan herbal untuk ibu menyusui yang mengalami berbagai masalah.

Beberapa Usaha untuk Meningkatkan Pasokan ASI

Ada kemungkinan obat-obatan herbal bisa membantu meningkatkan pasokan ASI. Beberapa obat-obatan dengan jelas bisa meningkatkan pasokan ASI, dan tentu saja masuk akal jika kita berasumsi bahwa beberapa tanaman dan rempah-rempah mungkin mengandung bahan-bahan farmakologis yang sama dengan obat-obatan tersebut. Hampir setiap kebudayaan memiliki beberapa jenis rempah-rempah, tanaman herbal, atau ramuan untuk meningkatkan pasokan ASI. Beberapa mungkin berfungsi sebagai plasebo, yang sebenarnya tidak apa-apa; beberapa mungkin tidak berpengaruh sama sekali; beberapa mungkin memiliki satu atau lebih bahan aktif. Beberapa mungkin memiliki bahan aktif yang tidak akan meningkatkan pasokan ASI namun memiliki efek lain, yang belum tentu diinginkan. Ingat, obat-obatan herbal sekalipun dapat menyebabkan efek samping, bahkan yang serius. Obat alamiah tetap saja merupakan obat-obatan, dan tidak ada obat yang 100% aman. Untungnya, seperti sebagian besar obat, bayi hanya akan mendapatkan bagian yang sangat kecil dari dosis yang diminum oleh ibu. Karena itu, kecil sekali kemungkinan bayi terkena efek samping dari obat-obatan herbal ini. Dua pengobatan herbal yang sepertinya bisa meningkatkan pasokan ASI adalah *fenugreek* (halba) dan *blessed thistle*, dalam dosis berikut:

Fenugreek: 3 kapsul 3 kali sehari

Blessed thistle: 3 kapsul 3 kali sehari, atau 20 tetes larutan 3 kali sehari

Pada botol ramuannya, tertera bahwa sebaiknya *blessed thistle* tidak dikonsumsi oleh ibu menyusui, mungkin karena ada sejumlah kecil alkohol yang akan ikut dikonsumsi ibu. Ada beberapa ramuan dari kedua tanaman herbal ini yang diberi label "tidak untuk digunakan oleh ibu menyusui". Jangan khawatir, ramuan ini aman bagi ibu karena hanya sedikit sekali yang bisa masuk ke dalam ASI. Berbagai jenis teh juga bisa membantu, tetapi untuk mendapatkan khasiatnya, Anda harus minum teh sepanjang siang dan malam, karena kadar obat herbal yang Anda dapatkan jauh lebih sedikit.

- *Fenugreek* dan *blessed thistle* tampaknya bekerja lebih baik jika Anda mengonsumsi keduanya, bukan hanya salah satunya saja.
- *Fenugreek* dan *blessed thistle* bekerja dengan cepat. Jika memang berpengaruh, Anda biasanya akan merasakan perbedaannya dalam waktu 12 - 24 jam setelah mulai meminumnya. Jika tidak, mereka kemungkinan tidak akan berpengaruh.
- *Fenugreek* sering dijual setelah dicampur dengan *thyme*. Jangan membeli ramuan ini, cobalah mencari kapsul dengan kandungan *fenugreek* saja.
- Obat herbal tidak terstandarisasi, jadi walaupun sebotol *fenugreek*, misalnya, mencantumkan kandungan 405, 505, 605 atau 705 mg/kapsul, kita tidak benar-benar mengetahui berapa banyak bahan aktif yang Anda konsumsi. *Fenugreek* memiliki aroma yang cukup keras. Jika tidak dapat mencium baunya pada kulit Anda, Anda tidak cukup banyak meminumnya, walaupun sudah mengonsumsi tiga kapsul tiga kali sehari. Pastikan bahwa *fenugreek* dalam keadaan sangat segar dan mengeluarkan aroma yang kuat ketika Anda membuka wadahnya.
- *Fenugreek* dan *blessed thistle* tampaknya juga bekerja lebih baik pada beberapa minggu pertama dibandingkan dengan minggu-minggu selanjutnya. Pada kenyataannya, kedua obat herbal itu cenderung paling berkhasiat pada minggu pertama. Domperidone bekerja lebih baik setelah beberapa minggu pertama. (Lihat lembar informasi Domperidone, Memulai Penggunaan/*Domperidone, Getting Started* dan Domperidone, Menghentikan Penggunaan/*Domperidone, Stopping* untuk informasi lebih lanjut.)
- Anda dapat meminum *fenugreek* dan *blessed thistle* bersama domperidone jika Anda merasa kedua obat herbal itu membantu. Jika Anda mengonsumsi kombinasi tersebut, minumlah tiga tablet domperidone tiga kali sehari pada waktu yang sama dengan kedua obat herbal tersebut.

- Jika Anda siap untuk berhenti minum *fenugreek* dan *blessed thistle*, Anda bisa menghentikannya begitu saja atau secara perlahan selama seminggu atau lebih.
- *Fenugreek* tidak menurunkan kadar gula darah. Tidak diketahui dari mana rumor ini berasal.

Obat-obatan Herbal Lain yang telah digunakan untuk meningkatkan pasokan ASI antara lain:

- alfalfa
- spirulina
- *goat's rue*
- daun raspberi
- adas
- ragi bir
- *stinging nettle*
- shatavari

Beberapa Teh Laktasi mungkin efektif bagi beberapa ibu. Sekali lagi, tanpa standardisasi dan sedikit bukti empiris, sangat sulit untuk mengetahuinya secara pasti. Kami memang banyak mendapatkan informasi dari para ibu yang telah terbantu meningkatkan pasokan ASI mereka. Ini termasuk: teh ASI, teh untuk ibu menyusui, teh pendukung laktasi. Tentu saja, tidak ada salahnya untuk mencoba.

Makanan yang dapat membantu:

- makan oatmeal setiap hari,
- bawang putih secukupnya,
- jahe secukupnya,

semua diduga dapat membantu meningkatkan pasokan ASI. Sekali lagi, tidak ada salahnya untuk makan oatmeal atau mengonsumsi bawang putih dan jahe.

Banyak kebudayaan yang memiliki "obat" tersendiri yang mereka rasakan dapat membantu. Dan, mengapa tidak? Sup Ikan dan Pepaya, masakan kari pedas, dll—semua itu diduga dapat membantu dan sudah jelas tidak berbahaya.

Homeopati adalah suatu pendekatan lain yang mungkin membantu dan berkonsultasi dengan seorang ahli naturopati atau homeopati yang baik juga bisa membantu.

Tak satu pun pengobatan herbal atau terapi makanan, termasuk *blessed thistle* dan *fenugreek*, telah terbukti efektif secara ilmiah.

Ingat! Pengobatan herbal hanyalah bagian dari solusi untuk "tidak cukup ASI" (lihat **Protokol untuk Mengatur Asupan ASI** dan carilah video tentang cara pelekatan bayi, bagaimana cara mengetahui bayi mendapatkan ASI, bagaimana menggunakan kompresi, cara menggunakan alat bantu laktasi, serta lembar-lembar informasi lainnya tentang menyusui.)

Pertanyaan? Pertama-tama kunjungi laman nbc.ca atau drjacknewman.com. Jika informasi yang Anda butuhkan tidak ada, klik *Contact Us* dan tulis pertanyaan Anda ke dalam email. Informasi juga tersedia di dalam **Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding** (atau **The Ultimate**

Breastfeeding Book of Answers); dan/atau DVD kami, **Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding** (tersedia dalam bahasa Perancis atau dengan teks dalam bahasa Spanyol, Portugis dan Itali); dan/atau **The Latch Book and Other Keys to Breastfeeding Success**; dan/atau **L-eat Latch and Transfer Tool**; dan/atau **GamePlan for Protecting and Supporting Breastfeeding in the First 24 Hours of Life and Beyond**.

untuk membuat perjanjian dengan klinik kami kunjungi www.nbc.ca. jika Anda kesulitan mengirim email atau mendapat akses internet, hubungi (416) 498-0002.