



Panduan Lengkap MengASIhi Bunda Generasi Maju

**Bantu Maksimalkan Nutrisi Bunda selama Menyusui
untuk Dukung si Kecil Tumbuh Maksimal!***



*dengan dukungan nutrisi dan stimulasi yang tepat

Daftar Isi

DAFTAR ISI	2
Ketahui Pentingnya ASI untuk Jadikan si Kecil Anak Generasi Maju	3
Pentingnya Nutrisi untuk Lancarkan ASI dan Dukung Tumbuh Kembang Calon Buah Hati	4
Cara Mengetahui Kecukupan Asupan Nutrisi Selama Menyusui	5
Peran Zat Besi di Masa Menyusui	6
Cara Bunda Memenuhi Asupan Zat Besi untuk si Kecil	7
Mitos dan Fakta MengASIhi	8
Cara Stimulasi agar ASI Mengalir dengan Lancar	9
Manajemen ASI Perah	10
Kreasi Resep Sehat Tinggi Zat Besi & Lancar MengASIhi	
A. Resep ASI Booster (Banana Yoghurt Shake)	12
B. Resep ASI Booster (Jus Kurma Susu)	13
C. Resep ASI Booster (Milkshake Mangga)	14
D. Resep ASI Booster (Es Jelly Susu)	15
E. Resep ASI Booster (Es Buah Susu)	16
F. Resep Kaya Mikronutrisi dan Zat Besi (Puding Kacang Hijau Kelapa Muda)	17
G. Resep Kaya Mikronutrisi dan Zat Besi (Es Kacang Merah Susu)	18
H. Resep Kaya Mikronutrisi dan Zat Besi (Smoothie Buah)	19
I. Resep Kaya Asam Folat (Kue Nangka)	20
J. Resep Kaya Kalsium dan Vitamin D (Ice Cream Susu Cokelat)	21
Cukup 1 Gelas Sehari Bantu Maksimalkan Nutrisiku untuk Dukung si Kecil Tumbuh Maksimal	22
Dapatkan Berbagai Keuntungan dengan Gabung Klub Generasi Maju	23