

Siapkah Anda untuk Petualangan Laktasi?

Panduan Komprehensif Persiapan Menyusui
dengan Semua Jawaban yang Anda Butuhkan!

Buku ini dibuat dan ditulis oleh Deswina Melva Irwan



Daftar Isi

Daftar Isi	1
Fisiologi Laktasi	2
Teknik Menyusui dan Pelekatan	6
Menyusui bagi ibu yang bekerja	18
Pijatan untuk memperlancar ASI	22
Makanan yang dapat untuk meningkatkan produksi ASI	32



Fisiologi Laktasi

Laktasi

adalah proses alami dimana payudara menghasilkan dan mengeluarkan ASI pasca melahirkan. Berikut adalah proses pembentukan ASI menjadi empat tahap :

a. **Mammogenesis** atau persiapan payudara: selama kehamilan ASI dalam payudara dan salurannya mengalami pertumbuhan yang cepat.

- b. Laktogenesis atau sintesis Payudara mulai memproduksi ASI**
- c. Galaktogenesis atau keluarnya ASI dari puting susu**
- d. Galactopoiesis atau Payudara mempertahankan produksi ASI selama enam bulan**



Teknik Menyusui & Pelekatan

**Teknik perlekatan yang benar
saat menyusui adalah dengan
rumus AMUBIDA**



Aerola adalah bagian berwarna gelap di sekitar puting. bagi ibu saat menyusui adalah memasukkan sebagian besar Aerola bagian bawah ke mulut bayi.

MU lut harus "Dower"

Ketika ibu memasukkan puting dan aerola kedalam mulut bayi, pastikan mulut harus terbuka lebar, bukan mengatupkan mulut ke arah dalam atau merapatkan ke arah dalam.



bibir harus 'dower'

Saat menghisap puting, bibir bayi harus terbuka dower ke bawah, sehingga Aerola sebagian besar bagian bawahnya masuk ke dalam mulut bayi.

DA!

gu menempel ke payudara

Saat menghisap puting, bibir bayi harus terbuka
dowar ke bawah, sehingga Aerola sebagian besar
bagian bawahnya masuk ke dalam mulut bayi.



Teknik Menyusui

Cradle position

Posisi ini menggendong salah satu menekuk menopang dilakukan dengan bayi menggunakan tangan, kemudian tangan lainnya untuk tubuh si kecil.



Cross cradle position

posisi yang hampir mirip dengan cradle hold. Bedanya, payudara yang digunakan untuk menyusui dan lengan tangan yang digunakan untuk menopang tubuh bayi berlawanan.



Football hold

salah satu posisi menyusui bayi baru lahir yang dilakukan dengan menekuk tangan untuk menyangga tubuh bayi di sisi samping tubuh ibu. Sementara itu, posisi kaki bayi berada di lengan bawah ibu.



Laid back breastfeeding

atau posisi bersandar merupakan posisi yang disarankan bagi ibu yang baru pertama kali menyusui. Banyak ibu merasa nyaman dengan posisi ini karena dapat membuat proses menyusui terasa lebih santai.



Side Lying

Posisi menyusui ini bisa dilakukan dengan berbaring sambil menghadap bayi, kemudian posisikan tubuh bayi di dekat payudara.





Menyusui bagi ibu yang bekerja

Bab Menyusui bagi ibu yang bekerja

Menggunakan metode **MANJUR**

Bab Menyusui bagi ibu yang bekerja

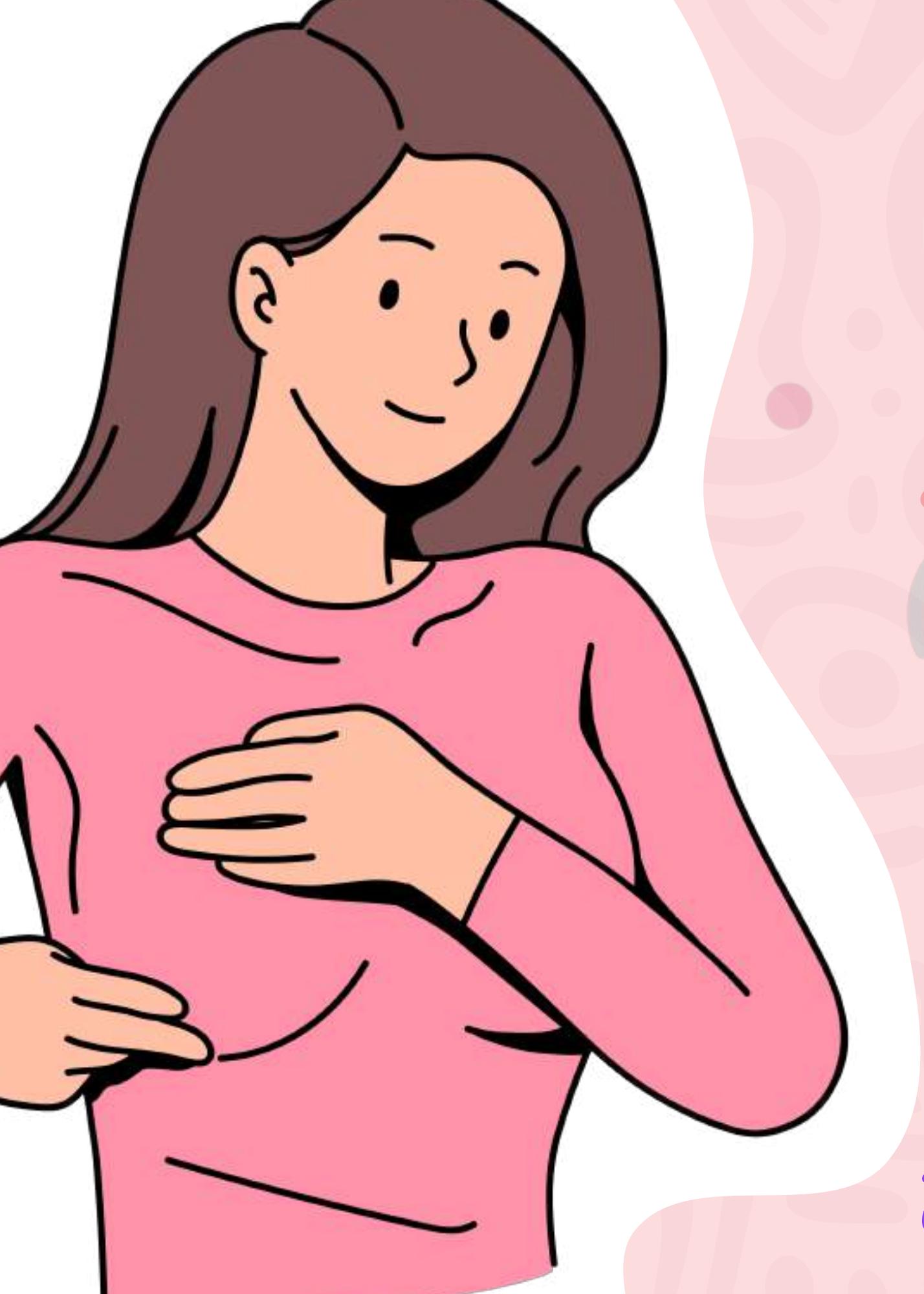
Minta dukungan serta kerjasama keluarga dan pengasuh dalam pemberian ASI di rumah

ANjurkan Rutin dan konsisten memompa ASI dengan pompa yang tepat baik di rumah atau di kantor

Jaga asupan gizi dan cairan ibu menyusui

Usahakan tetap menyusui secara langsung selama di rumah

Rileks dan hindari stress



Pijatan untuk memperlancar ASI

Melansir dari penelitian yang diterbitkan dalam Journal of Korean Academy of Nursing, memijat payudara dengan cara yang benar selama tiga puluh menit dalam kurun waktu sepuluh hari pasca melahirkan bisa membantu agar ASI lancar.

Bab Pijatan untuk memperlancar ASI

Pijat Laktasi



1

Cari posisi
ternyaman di
depan cermin



**Gerakkan tangan
secara maju dan
mundur dengan
lembut**



**Gerakkan tangan
ke atas dan ke
bawah secara
bergantian**



**Buat gerakan
melingkar di
sekitar puting
susu sekitar
15-20 kali**

Bab Pijatan untuk memperlancar ASI

Pijat oksitosin

Bab Pijatan untuk memperlancar ASI



- Posisi duduk menghadap tembok, meja, atau sandaran kursi.
- Pijat bagian leher dan tulang belakang.
- Pijatan yang sama di pangkal tulang belakang setara bahu, hingga turun ke tulang belikat.
- Pijat punggung dengan ibu jari dengan gerakan memutar sepanjang poros tulang belakang dari atas hingga ke bawah.

Bab Pijatan untuk memperlancar ASI



- Pakai kepalan tangan untuk memijat seluruh punggung



Makanan yang dapat untuk meningkatkan produksi ASI

Bab Makanan yang dapat untuk meningkatkan produksi ASI

Berikut adalah beberapa makanan penambah ASI yang alami, bergizi dan tentunya mudah didapatkan dengan metode Bu Ika BiSa



Bab Makanan yang dapat untuk meningkatkan produksi ASI

Buah Alpukat



Bab Makanan yang dapat untuk meningkatkan produksi ASI

Ikan, terutama ikan teri



Bab Makanan yang dapat untuk meningkatkan produksi ASI

Air putih



Bab Makanan yang dapat untuk meningkatkan produksi ASI

Biji bijian



Bab Makanan yang dapat untuk meningkatkan produksi ASI

Sayuran hijau

Kelompok Empat

Dalilah Aula Nisa

P20624223011

Deswina Melva Irwan

P20624223013

Devina Alviani

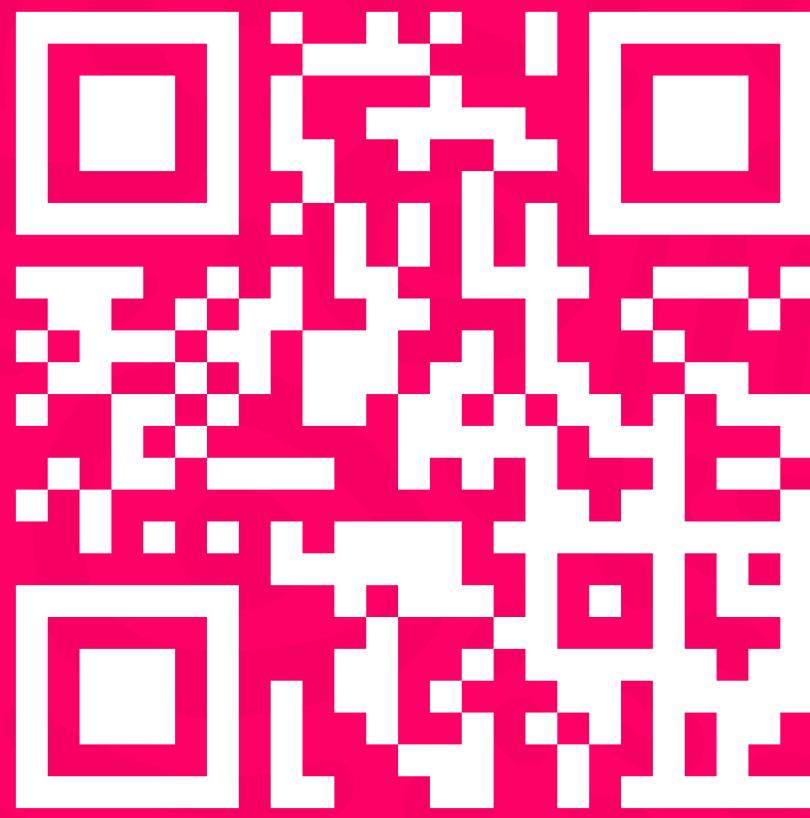
P20624223014

Fina Apriliyanti

P20624223017

Niken Pradita Ramadhani

P20624223030



**Scan this qr code
to view the e-book**