

TEKNIK MENYUSUI



PEMBENTUKAN ASI

Persiapan memberikan ASI dilakukan bersamaan dengan kehamilan. Dinding alveoli terdiri atas sel-sel yang memproduksi ASI jika dirangsang oleh hormon prolaktin. Alveoli dikelilingi oleh otot polos (myoepithel) yang jika dirangsang oleh hormon oksitosin akan berkontraksi dan mengeluarkan ASI ke ductus lactiferous. Saluran ASI atau ductus lactiferous menyalurkan ASI dari alveoli ke ujung puting susu.



REFLEKS PROLAKTIN DAN OKSITOSIN

Pembentukan prolaktin sampai ASI dihasilkan oleh alveoli ini dikenali sebagai refleks prolaktin. Hormon prolaktin hanya berperan dalam produksi ASI (laktogenesis) tetapi pengeluaran/ejeksi ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari (posterior).



TEKNIK MENYUSUI

Teknik menyusui yang benar adalah cara menyusui yang benar dimana posisi badan ibu, posisi badan ibu dan bayi, posisi mulut bayi dan payudara ibu (perlekatan) sesuai.



POSISI MENYUSUI

POSISI MENYUSUI

1. Posisi Badan Ibu

- Posisi ibu duduk
- Posisi ibu tidur miring
- Posisi ibu tidur terlentang

2. Posisi badan ibu dan bayi

3. Posisi mulut bayi dan payudara ibu (perlekatan/latch on)



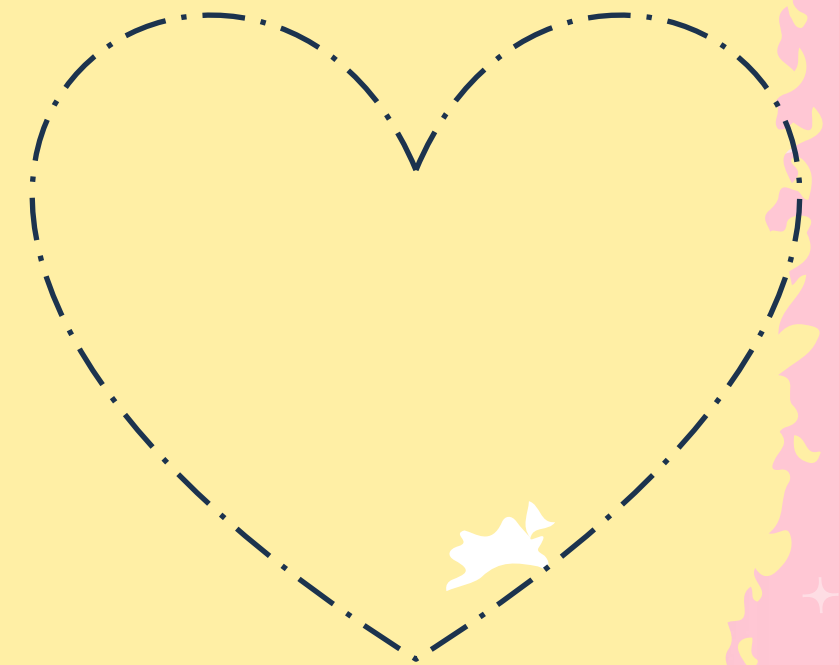
TATA LAKSANA MEMPOSISIKAN BAYI

1. Letakkan kepala bayi pada pertengahan lengan bawah ibu (tidak disiku ibu)
2. Pegang bagian belakang dan bahu bayi
3. Hadapkan seluruh badan bayi ke badan ibu
4. Lekatkan dada bayi pada dada ibu
5. Bayi datang dari arah bawah sehingga bayi menengadah, dagu bayi melekat pada payudara ibu
6. Jauhkan hidung bayi dari payudara, kepala bayi tidak terletak di siku ibu
7. Bahu dan lengan ibu tidak tegang dan dalam posisi natural



CARA MENYANGGA PAYUDARA

1. Jari-jari diletakkan pada dinding dada di bawah payudara
2. Jari telunjuk menyangga payudara
3. Ibu jari diatas payudara
4. Jari-jari ibu tidak boleh terlalu dekat dengan puting



TATA LAKSANA PERLEKATAN

1. Bayi datang dari arah bawah sehingga bayi tidak mendongak. Hidung bayi berhadapan dengan puting susu . Puting susu di atas bibir atas bayi.
2. Daggu melekat di payudara. Puting susu diarahkan ke langit-langit mulut bayi.
3. Rangsang bibir bawah, daggu, atau pipi bayi dengan payudara
4. Puting susu menelusuri langit-langit bayi sampai berada di antara langit-langit yang lunak/palatum molle dan pangkal lidah. Lidah, gusi bawah, dan daggu penting.



TANDA-TANDA POSISI DAN PERLEKATAN YANG BENAR

1. Seluruh tubuh bayi menghadap ke tubuh ibu.
2. Kepala bayi datang dari bawah-mendongak.
3. Areola bagian atas terlihat lebih banyak.
4. Mulut bayi terbuka lebar.
5. Bibir bawah bayi terputar keluar. Dagunya bayi menempel di payudara.



POSISI PADA KEADAAN KHUSUS

1. Posisi bawah lengan Posisi ini berguna untuk bayi kembar, bayi kecil atau BBLR, saluran ASI yang tersumbat dan kesulitan melekatkan bayi.
2. Posisi berbaring Posisi menyusui sambil berbaring berguna: saat ibu ingin tidur, sehingga ibu bisa menyusui tanpa harus bangkit; segera setelah operasi Caesar
3. Posisi bersandar Posisi ini sangat berguna jika bayi sulit melekat pada payudara atau jika bayi tidak bisa istirahat dan selalu menangis.
4. Posisi lain Ada banyak posisi lain yang dapat ibu gunakan untuk menyusui.



TEKNIK MENYUSUI PADA IBU DENGAN PUTING DATAR ATAU TERBENAM

1. Bantu ibu untuk membangun rasa percaya dirinya
2. Jelaskan bahwa bayi menghisap dari payudara, bukan dari puting
3. Dorong itu untuk sebanyak mungkin melakukan kontak kulit, dan membiarkan bayinya mengeksplorasi payudara.
4. Bantu ibu mengatur posisi bayi agar bisa melekat lebih baik
5. Bantu ibu untuk mencoba beberapa posisi mendekap bayi
6. Bantu ibu supaya putingnya lebih menonjol sebelum menyusui
7. Metode tabung suntik 20 ml digunakan untuk mengatasi puting terbenam seusai persalinan dan untuk membantu bayi melekat ke payudara.
8. Jelaskan membentuk payudara



LANGKAH MENYUSUI

1. Ibu mencuci tangan sebelum menyusui bayinya
2. Memposisikan ibu
3. Keluarkan ASI sedikit kemudian oleskan pada puting susu dan aerola sekitarnya.
4. Letakkan kepala bayi pada pertengahan lengan bawah ibu
5. Pegang bagian belakang dan bahu bayi.
6. Lekatkan dada bayi pada dada ibu, satu tangan bayi diletakkan di belakang badan ibu, dan yang satu di depan, telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
7. Bayi datang dari arah bawah
8. Jauhkan hidung bayi dari payudara, kepala bayi tidak terletak di siku ibu. 9. Bahu dan lengan ibu tidak tegang dan dalam posisi natural



LANGKAH MENYUSUI

10. Ibu menatap bayi dengan kasih sayang
11. Payudara dipegang dengan ibu jari di atas
12. Rangsang bibir bawah, dagu, atau pipi dengan payudara.
13. Usahakan sebagian besar areola dapat masuk ke dalam mulut bayi,
14. Setelah bayi mulai menghisap, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi
15. Perhatikan tanda perlekatan yang benar (CALM)
16. Pasca Menyusui, lepas isapan bayi dengan cara jari kelingking di masukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut bayi atau dagu bayi ditekan ke bawah
17. Menyendawakan bayi



LAMA DAN FREKUENSI

Sebaiknya dalam menyusui bayi tidak dijadwal
Ibu yang bekerja dianjurkan agar lebih sering menyusui pada malam hari.
Untuk menjaga keseimbangan besarnya kedua payudara maka sebaiknya
menyusui harus dengan kedua payudara secara bergantian.
Selama masa menyusui sebaiknya ibu menggunakan BH yang dapat
menyangga payudara, tetapi tidak terlalu ketat.



TEKNIK MEMERAH ASI DENGAN TANGAN

1. Siapkan tempat penyimpanan ASI perah yang bermulut lebar dalam keadaan bersih dan kering untuk memerah ASI.
2. Mintalah ibu untuk mencuci tangan
3. Minta ibu untuk membersihkan payudara ibu sekali sehari.
4. Posisikan ibu dengan nyaman, ibu dapat berdiri atau duduk.
5. Pegang tempat penyimpanan di bawah puting dan areola, dengan tangan ibu yang lain.
6. Letakkan ibu jarinya pada payudara, di atas puting dan areola dan jari telunjuknya pada payudara di bawah puting dan areola, bersebrangan dengan ibu jari. Jari-jari lainnya menopang payudara.
7. Tekan dan lepas jaringan payudara antara jempol dan jari telunjuknya untuk beberapa saat.



TEKNIK MEMERAH ASI DENGAN TANGAN

8. Jika ASI tidak keluar ibu dapat memposisikan kembali jempol dan jarinya lebih dekat dengan puting
9. Tekan dan lepaskan payudara dari segala arah mengelilingi payudara
10. Lakukan memerah dari satu payudara hingga alirannya melambat dan ASI hanya menetes.
11. Lakukan bergantian sampai 5-6 kali, sekitar 20-30 menit.
12. Hentikan memerah bila ASI tidak mengalir lagi.
13. Bila ibu mengeluarkan kolostrum di hari pertama dan kedua, tampung dala alat suntik 2 atau 5 ml.
14. Tekanan lembut menuju dan keluar ke arah dinding dada
15. Hindari memeras puting dan hindari meluncurkan jari-jari pada payudara



"Jika kamu menginginkan sesuatu yang belum pernah dimiliki dalam hidupmu.
Kamu harus melakukan sesuatu yang belum pernah dilakukan sebelumnya"
~ JD Houston

*"If you want something in your life you've never had. you'll have to do
something, you've never done"*
~ JD Houston

