

ASI EKSKLUSIF

Menyusui 6 bulan hanya ASI



AIR SUSU IBU (ASI)



TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR



Tubuh bayi dekat dengan tubuh ibu



Bayi datang dari arah bawah bayi sehingga dagu bayi bagian pertama yang melekat pada payudara dengan hidung menghadap puting ibu



Kepala dan tubuh bayi dalam posisi lurus. Dagunya bayi menyentuh payudara ibu, dada bayi melekat pada dada ibu.



Seluruh tubuh bayi disangga, tidak hanya bagian leher dan bahu saja



Dagu menyentuh payudara, mulut terbuka lebar



Bibir bawah terlipat ke arah luar



PERSIAPAN MEMERAS ASI

1. Cuci tangan sampai bersih dengan sabun.
2. Jika mungkin perah ASI di tempat yang tenang dan santai. Perasaan santai akan membantu refleks pengeluaran ASI yang lebih baik.
3. Berikan rasa hangat dan lembab pada payudara selama 3 – 5 menit sebelum mengeluarkan ASI.
4. Pijat payudara dengan gerakan melingkar, ikuti dengan pijatan lembut pada payudara dari sisi luar kearah putting.
5. Stimulasi puting dengan lembut dan tarik sedikit kearah luar atau memutarnya dengan jari



CARA MEMERAH ASI DENGAN TANGAN

Duduk dengan nyaman dan pegang wadah (gunakan mangkuk plastik keras atau kaca) di dekat payudara



Tempatkan ibu jari di bagian atas payudara pada tepi lingkaran hitam/aerola (jam 12) dan jari telunjuk di bawah payudara pada tepi lingkaran hitam/areola (jam 6), jari yang lain menyangga payudara



Tekan kearah belakang kearah dinding dada kemudian kearah depan kearah puting tanpa jari bergeser.



Ibu jari dan telunjuk ibu harus menekan sinus laktoferus yang ada dibelakang lingkaran hitam/areola, Kadang sinus dapat teraba seperti biji kacang.



CARA MEMERAH ASI DENGAN TANGAN

Tidak boleh ada rasa sakit, bila ada rasa sakit berarti tehniknya salah.



Ulangi dengan pola yang teratur, tekan bagian payudara yang berbeda untuk mengosongkan ya, hindari menggosok payudara.



Hindari memerah puting, menekan/menarik puting tidak akan membuat ASI keluar



Perah setiap payudara selama 3 – 5 menit sampai aliran makin sedikit, kemudian perah payudara yang satu lagi, kemudian ulangi pada kedua payudara



CARA MEMERAH ASI DENGAN TANGAN

Setiap kali memerah ASI, mungkin jumlah ASI yang keluar akan berbeda, dan ini merupakan hal yang normal.



Tampilan ASI berubah selama pemerasan. Pada beberapa sendok pertama akan terlihat bening dan kemudian menjadi putih susu.



Setelah selesai oleskan beberapa tetes ASI pada setiap puting dan biarkan mengering sendiri.



Memerah ASI perlu waktu 20 – 30 menit terutama pada beberapa hari pertama, apabila hanya sedikit ASI yang diproduksi.



ASI yang disimpan harus ditutup rapat dan diberi label waktu disimpan dan jumlahnya. Segera dinginkan/di bekukan di lemari pendingin



MEMERAS ASI DENGAN POMPA PAYUDARA



1. Ikuti instruksi umum yang tercantum pada pompa payudara anda.

2. Aliran ASI akan bervariasi. Selama beberapa menit pertama ASI mungkin menetes lambat dan kemudian memancar kuat setelah ASI keluar. Pola ini akan berulang beberapa kali selama pengeluaran ASI dari kedua payudara.

3. Jumlah ASI yang diperoleh pada setiap pengeluaran bervariasi dan ini bukan hal yang aneh.

4. Ketika sudah selesai, oleskan beberapa tetes ASI pada setiap puting dan biarkan kering oleh udara.

5. Penampilan ASI akan berubah selama pengeluaran.



CARA PENYIMPAN ASI

- Penampilan ASI dapat berubah setelah disimpan karena komponen lemaknya terpisah.
- Pengumpulan dan penyimpanan ASI yang baik memaksimalkan keuntungan yang akan diterima bayi dan meminimalkan risikonya.
- Pilihan Wadah: Keluarkan langsung ke dalam gelas atau wadah plastik yang bersih. Pemakaian kantung plastik lunak tidak disarankan.

1.Untuk neonatus cukup bulan:

Harus digunakan botol plastik keras atau kaca yang bersih. Wadah harus dicuci dengan baik menggunakan air sabun yang panas serta dibilas dengan air panas.

2.Untuk bayi prematur atau sakit

Harus digunakan botol plastik keras atau kaca steril



Panduan Umum:

- Cuci tangan Anda dengan seksama menggunakan air dan sabun sebelum menangani ASI
- Segera setelah dikeluarkan, tutup wadah. Wadah kemudian siap disimpan di bagian terdingin dari lemari es. Jangan menyimpannya di area pintu lemari es.
- Selalu gunakan ASI yang dikeluarkan terakhir
- Simpan dalam jumlah yang sama dengan yang bisa dihabiskan neonatus dalam satu kali menyusui
- Beri label setiap wadah dengan nama, tanggal dan waktu serta jumlah.
- Jika ASI dibekukan, tinggalkan sedikit ruang dalam wadah untuk pemuaian ASI.
- Bayi prematur atau sakit : Dianjurkan untuk lebih hati-hati dalam pengumpulan dan penyimpanan. Yang paling aman adalah mendinginkan ASI segera dan tidak membiarkannya di ruang terbuka.



KETAHANAN ASI BERDASARKAN METODE PENYIMPANANYA

Metode Penyimpanan	Waktu
Kolostrum (suhu kamar)	12 jam
Suhu ruangan 160C	24 jam
Suhu ruangan 19-220C	10 jam
Suhu ruangan 260C	4-6 jam
Suhu ruangan 30-380C	4 jam
Lemari es (4-50C)	5 hari
Freezer di lemari es 1 pintu	2 minggu
Freezer di lemari es 2 pintu (- 18 - - 200C)	3-6 bulan



MEMBERIKAN ASI PERAS DARI PENYIMPANAN

Cairkan ASI beku dengan “slow defrost” selama satu malam dalam lemari pendingin.

Rendam susu dalam mangkuk berisi air suam kuku hingga hangat. Panas berlebihan akan memodifikasi atau menghancurkan enzim dan protein.

Cairkan keseluruhan ASI dalam wadah karena lemaknya terpisah selama proses pembekuan.

Jangan pernah menggunakan microwave untuk mencairkan atau menghangatkan ASI

Setelah dicairkan, ASI harus digunakan dalam waktu 24 jam.

Membekukan kembali ASI yang telah dicairkan atau dicairkan setengah tidak dianjurkan.

Jangan gunakan kembali bagian ASI yang tidak habis untuk dipanaskan dan diberikan pada neonatus.

Jangan gunakan kembali ASI yang tersisa dalam botol karena mungkin telah terkontaminasi oleh air liur neonatus.



PEMENUHAN GIZI SELAMA PERIODE MENYUSUI

1. Ibu menyusui memerlukan tambahan zat gizi: dibutuhkan untuk memproduksi ASI dan untuk yang akan disimpan dalam kandungan ASI. Diperlukan untuk mengembalikan kesehatannya sehabis melahirkan.

2. Dampak negatif jika konsumsi gizi tidak mencukupi: berpengaruh terhadap status gizi dan kesehatan ibu, menyebabkan ASI yang dihasilkan sangat rendah kualitasnya



"Kamu hanya gagal saat kamu berhenti mencoba"
Albert Einstein

"You only fail when you stop trying"
- Albert Einstein

