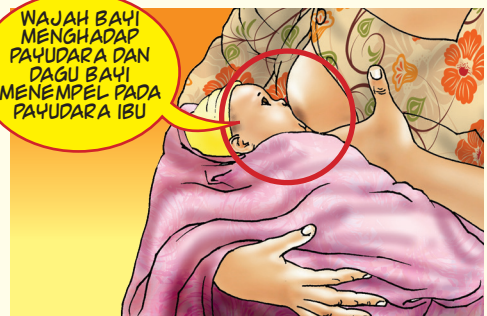
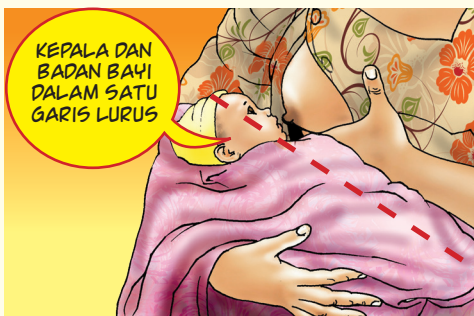


MENYUSUI BAYI bermanfaat untuk pemulihan rahim, kesehatan payudara & ASI adalah gizi terbaik bagi bayi

Cara menyusui yang benar: ☐

- Menyusui sesering mungkin/semua bayi (8–12 kali sehari atau lebih).
- Bila bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan, lalu susui
- Susui sampai payudara terasa kosong, lalu pindah ke payudara sisi yang lain
- Apabila bayi sudah kenyang, tetapi payudara masih terasa penuh/kencang, maka payudara perlu diperah, ASI disimpan. Hal ini bertujuan mencegah mastitis dan menjaga pasokan ASI

Posisi dan pelekatan menyusui yang benar ☐



POSISI

- Kepala dan badan bayi membentuk garis lurus
- Wajah bayi menghadap payudara, hidung berhadapan dengan puting susu
- Badan bayi dekat ke tubuh ibu
- Ibu menggendong/mendekap badan bayi secara utuh

PELEKATAN

- Bayi dekat dengan payudara dengan mulut terbuka lebar
- Dagu bayi menyentuh payudara
- Bagian areola di atas lebih banyak terlihat dibanding di bawah mulut bayi
- Bibir bawah bayi memutar keluar (dower)

Posisi Menyusui Bayi Kembar: ☐

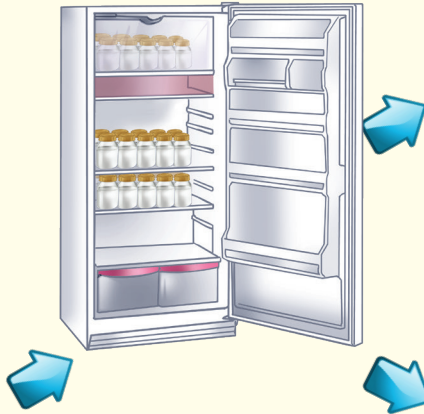


IBU MENYUSUI

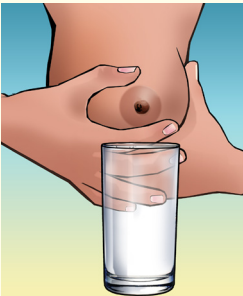
CARA MEMERAH DAN MENYIMPAN ASI ☐



Cuci tangan dengan sabun sebelum memerah ASI



Sebelum diberikan kepada bayi, rendam dalam wadah berisi air hangat









Gunakan gelas kaca/keramik dan mangkok kaca/keramik jangan menggunakan bahan dari plastik ataupun melamin.

Penyimpanan ASI Perah (ASIP)

| Tempat Penyimpanan | Suhu | Lama Penyimpanan |
|--|-------------------|----------------------|
| ASI baru diperah disimpan dalam cooler bag | 15 °C | 24 jam |
| Dalam Ruangan (ASIP Segar) | 27°C s/d 32 °C | 4 jam |
| | < 25 °C | 6 – 8 jam |
| Kulkas | < 4 °C | 48–72 jam (2–3 hari) |
| Freezer pada lemari es 1 pintu | -15 °C s/d 0 °C | 2 minggu |
| Freezer pada lemari es 2 pintu | -20 °C s/d -18 °C | 3 – 6 bulan |

- Catatan:
- Simpan ASI Perah sebanyak 15–60ml per wadah untuk menghindari ASI Perah terbuang karena tidak habis diminum oleh bayi.
 - Hindari ASI Perah mengalami perubahan suhu yang terlalu ekstrem

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU MENYUSUI UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

| Bahan Makanan | Ibu Menyusui (0 – 12 bulan) | Keterangan |
|--|---|--|
| Nasi atau Makanan Pokok | 6 porsi  | 1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi |
| Protein hewani seperti: Ikan, telur, ayam, dan lainnya | 4 porsi  | 1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam |
| Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya | 4 porsi  | 1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu |
| Sayur-sayuran | 4 porsi  | 1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah |
| Buah-buahan | 4 porsi  | 1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100–190 gr atau 1 potong besar pepaya |
| Minyak/ lemak | 6 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan | 1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya |
| Gula | 2 porsi  | 1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya |

Minum Air Putih: 14 gelas/ hari di 6 bulan pertama dan 12 gelas/ hari pada 6 bulan kedua

Catatan:

Konsultasikan porsi makan kepada tenaga kesehatan, perhatikan Indeks Masa Tubuh