

# "ASI EKSKLUSIF"

BERIKAN  
ASI SAJA  
SAMPAI  
6 BULAN

TERUSKAN  
SAMPAI  
2 TAHUN

BERIKAN  
MAKANAN  
PENDAMPING  
ASI SETELAH  
6 BULAN

## MANFAAT ASI BAGI IBU:

- Mengurangi resiko kanker payudara.
- Mengurangi pendarahan setelah melahirkan.
- Mempercepat pemulihan kandungan.
- Mempercepat penurunan berat badan setelah melahirkan.
- Menunda kehamilan.

## PENYIMPANAN ASI

- 6-8 jam pada suhu ruang
- 3 hari di lemari es/kulkas
- 2 minggu di freezer lemari es/kulkas

## POSISI MENYUSUI

## MANFAAT ASI BAGI ANAK:

- Sumber makanan terbaik sampai usia 6 bulan.
- Bayi tidak mudah sakit.
- Meningkatkan kasih sayang ibu dan anak.
- Menunjang tumbuh kembang yang optimal



CRADLE  
POSITION



CROSS-CRADLE  
POSITION



FOOTBALL  
HOLD



LAID BACK  
POSITION



SIDE  
LYING