

SIAPKAH ANDA UNTUK

PETUALANGAN LAKTASI?



PANDUAN KOMPREHENSIF PERSIAPAN MENYUSUI DENGAN
SEMUA JAWABAN YANG ANDA BUTUHKAN!



Daftar Isi

• Fisiologi Laktasi	2
• Manfaat ASI	6
• IMD	11
• Proses Pengeluaran ASI	15
• Perbedaan ASI dan Susu Formula	20
• Teknik Menyusui dan Perlekatan	22
• Posisi Menyusui	29
• Menyusui Bagi Ibu yang Bekerja	35
• Pijatan Untuk memperlancar ASI	37
• Tanda Bayi Lapar	47
• Menyendawakan Bayi Setelah Diberikan ASI	49
• Faktor yang dapat meningkatkan Produksi ASI	53
• Makanan yang Dapat Meningkatkan Produksi ASI	59
• Dukungan Pada Ibu Menyusui	67
• Daftar Pustaka	72

SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

FISIOLOGI
LAKTASI

Bagian

FISIOLOGI LAKTASI

2 - Fisiologi Laktasi



Laktasi adalah proses alami dimana payudara menghasilkan dan mengeluarkan ASI pasca melahirkan. Berikut adalah proses pembentukan ASI menjadi **4 tahap**



1. **Mammogenesis** atau persiapan payudara selama kehamilan ASI dalam payudara dan salurannya mengalami pertumbuhan yang cepat.
2. **Laktogenesis** atau sintesis Payudara mulai memproduksi ASI
3. **Galaktogenesis** atau keluarnya ASI dari puting susu
4. **Galactopoiesis** atau Payudara mempertahankan produksi ASI selama enam bulan

1



Hisapan bayi



Puting susu



Medula spinalis



Otak



Hipotalamus

2



HiPOFISIS anterior



HiPOFISIS posterior



Alveoli



Oksitosin dan
Prolaktin

3



Kelenjar payudara



Duktus



Duktus Laktiferus



Mulut Bayi



Bagian

MANFAAT ASI

Bagi Bayi

- Mudah dicerna
- Melindungi dari berbagai infeksi dan penyakit
- Mencerdaskan
- Mengoptimalkan tumbuh kembang
- Menciptakan rasa nyaman dan aman



SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

Bagi Ibu

- sebagai kontrasepsi alami
- Menurunkan risiko depresi
- Mencegah pembekakan payudara



Bagi Keluarga

- Hemat biaya
- Mudah di dapatkan



Bagi Negara

- Menurunkan angka kesakitan dan kematian
- Meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa



Bagian

IMD (Inisiasi Menyusui Dini)

11 - IMD (Inisiasi Menyusui Dini)



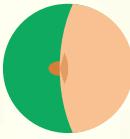
- ▶ Meletakan bayi diatas dada/perut ibu selama 1 jam



- **Kulit ibu dan kulit bayi harus saling bersentuhan (skin to skin) tanpa penghalang.**



► Manfaat IMD

- ▶  Mengurangi tingkat kematian bayi dengan menjaga suhu tubuh bayi agar tidak kedinginan
- ▶  Membantu meningkatkan lamanya menyusui karena IMD membantu bayi lebih mengenali puting susu dan wangi kulit ibu
- ▶  Mengurangi perdarahan pada ibu karena bayi diletakkan di atas dada ibu, berada tepat di atas rahim ibu untuk membantu menekan plasenta dan mengecilkan rahim ibu
- ▶  Menjaga produktivitas ASI dengan isapan bayi yang meningkatkan produksi ASI dua kali lipat

Bagian

Proses Pengeluaran ASI



- ▶ Pada hari 1–5 ASI keluar berupa tetesan cair kekuningan yang disebut **kolostrum**



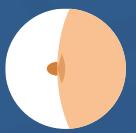
- ▶ Pada hari ke 5-11 ASI keluar sedikit encer keputihan yang disebut **ASI transisi**



- ▶ Pada hari ke-11 dan seterusnya ASI keluar banyak berwarna putih pekat kekuningan yang disebut **ASI matur.**



NORMAL PRODUKSI ASI/colostrum di minggu Pertama setelah melahirkan

- ▶  Kolostrum minggu pertama: 36,23 ml/hari (7-8 sdt).
- ▶  Kapasitas lambung bayi hari pertama: 5-7 ml. (sebesar kelereng kecil)
- ▶  Kapasitas lambung bayi hari kedua: 12-13 ml.
- ▶  Kapasitas lambung bayi hari ketiga: 22-27 ml. (sebesar kelereng besar)

Karenanya, meskipun jumlah kolostrum sedikit tetapi cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi baru lahir

Bagian

Perbedaan ASI dan susu Formula



vs





ASI

- **Memiliki zat anti body**
- **Memiliki komposisi yang tepat untuk tumbuh kembang bayi dan berubah-ubah sesuai kebutuhan bayi**



SUSU FORMULA

- **Tidak memiliki zat anti body**
- **Memiliki komposisi yang tetap tidak menyesuaikan dengan kondisi bayi**

SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

TEKNIK
MENYUSUI &
PELEKATAN



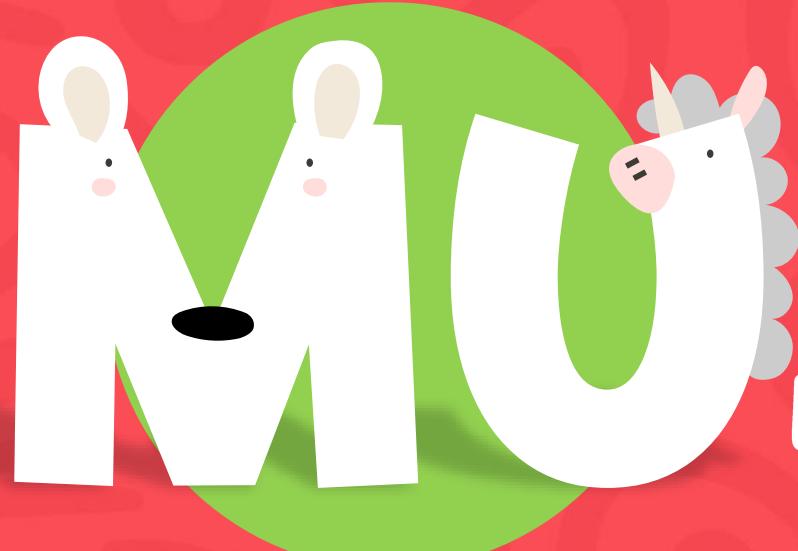
Bagian

TEKNIK MENYUSUI & PELEKATAN

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



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



Lut terbuka lebar

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.

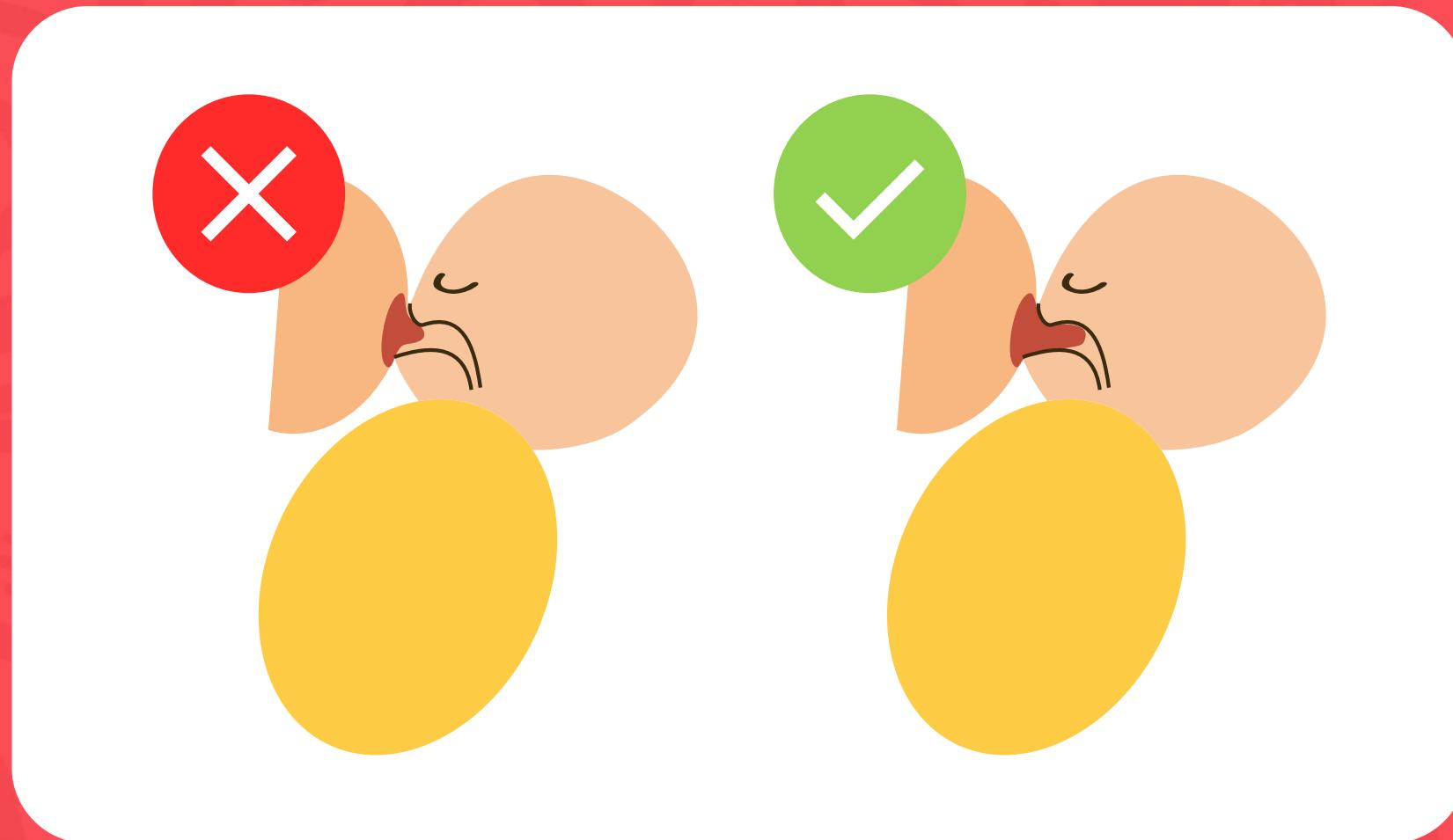


Dagu menempel ke payudara

Pentingnya memposisikan Dagu menempel ke payudara ibu agar hidung bayi tidak tertutup.

SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

TEKNIK
MENYUSUI &
PELEKATAN





Bagian

POSI MENYUSUI

► Cradle position

Posisi ini dilakukan dengan menggendong bayi menggunakan salah satu tangan, kemudian menekuk tangan lainnya untuk menopang 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 adalah dengan menekuk tangan untuk menyangga tubuh bayi di sisi samping tubuh ibu, sementara kaki bayi berada di lengan bawah ibu. Posisi ini disarankan untuk ibu yang baru menjalani persalinan caesar.



► 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.





Bagian

MENYUSUI BAGI IBU YANG BEKERJA

Menggunakan metode **MANJUR**

- ▶ **M**inta dukungan serta kerjasama keluarga dalam pemberian ASI di rumah
- ▶ **A**njurkan rutin dan konsisten memompa ASI di rumah atau kantor
- ▶ **J**aga asupan gizi dan cairan ibu menyusui
- ▶ **U**sahakan tetap menyusui secara langsung di rumah
- ▶ **R**ileks dan hindari stres



SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

PIJATAN UNTUK
MEMPERLANCAR
ASI

Bagian

PIJATAN UNTUK MEMPERLANCAR ASI

37 - PIJATAN UNTUK MEMPERLANCAR ASI



Melansir dari penelitian yang diterbitkan dalam **Journal of Korean Academy of Nursing**, memijat payudara dengan cara yang benar selama **30 menit** dalam kurun waktu **10 hari** pasca melahirkan bisa membantu agar ASI lancar.



SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

PIJATAN UNTUK
MEMPERLANCAR
ASI

Pijat Laktasi



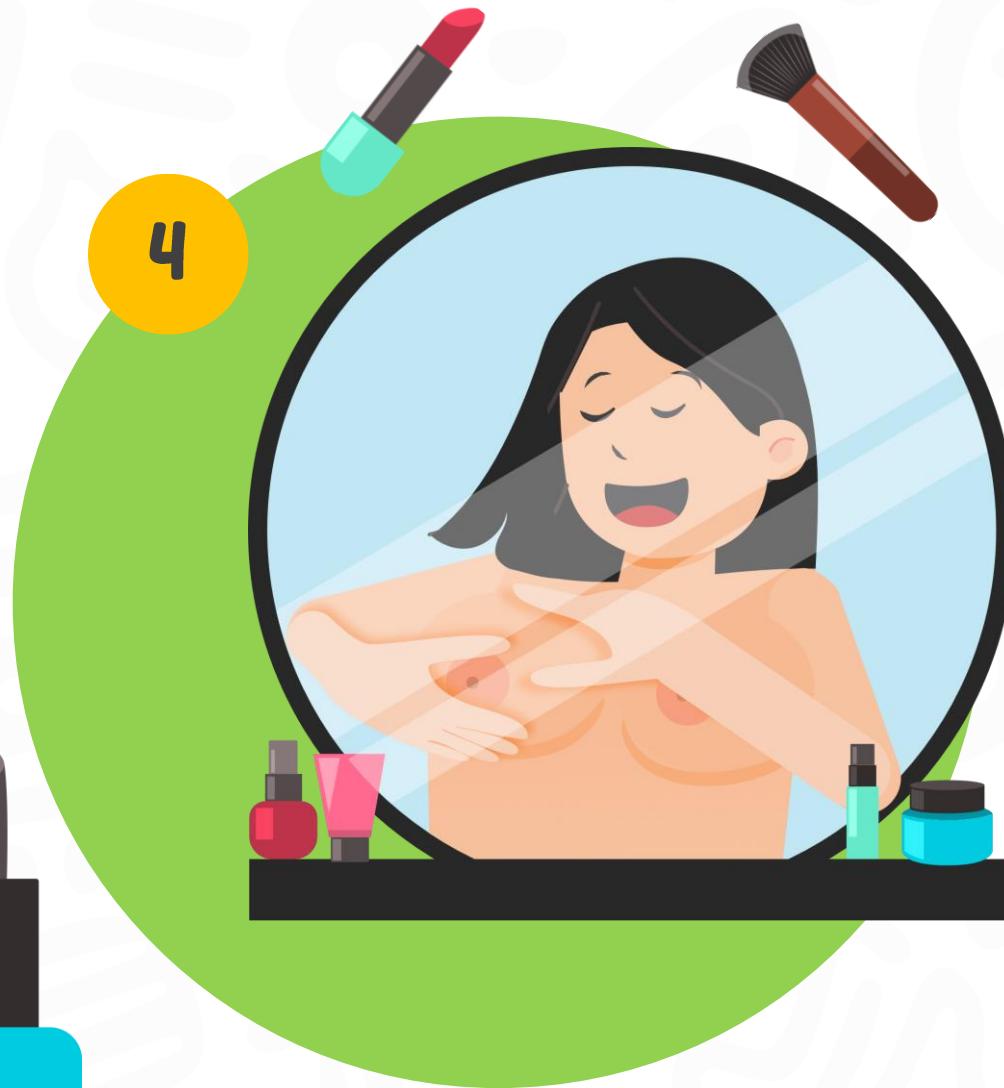
**Cari posisi
ternyaman di
depan cermin
sebelum mulai
Pijat laktasi**



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



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

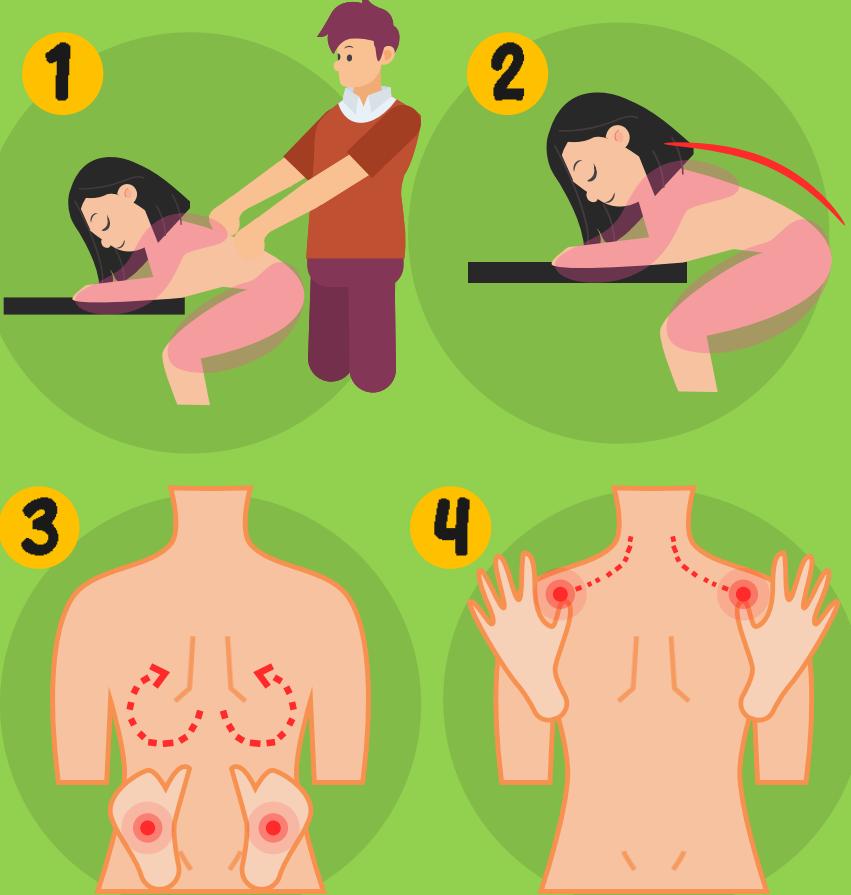


**Buat gerakan
melingkar di
sekitar puting
susu sekitar 15-20
kali**

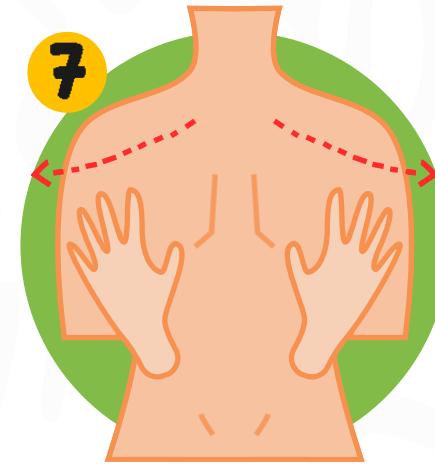
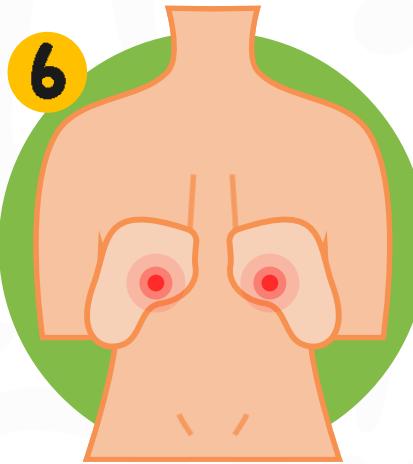
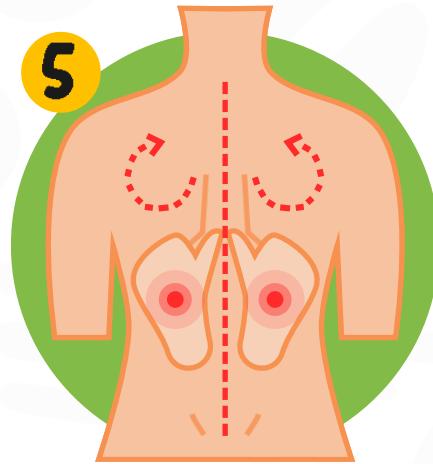
SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

PIJATAN UNTUK
MEMPERLANCAR
ASI

Pijat Oksitosin



- 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.



- Pakai kepala tangan untuk memijat seluruh punggung
- dengan tekanan yang lembut. Lakukan hingga ibu merasa rileks.
Setelah rileks, usap seluruh bagian punggung dengan sentuhan yang nyaman.

SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

Tanda Bayi
Lapar



Bagian

Tanda Bayi Lapar



**Bayi gelisah, membuka mulut,
menolehkan kepala mencari payudara**



**Bayi meregangkan badan, banyak bergerak
dan memasukan tangan ke mulut**



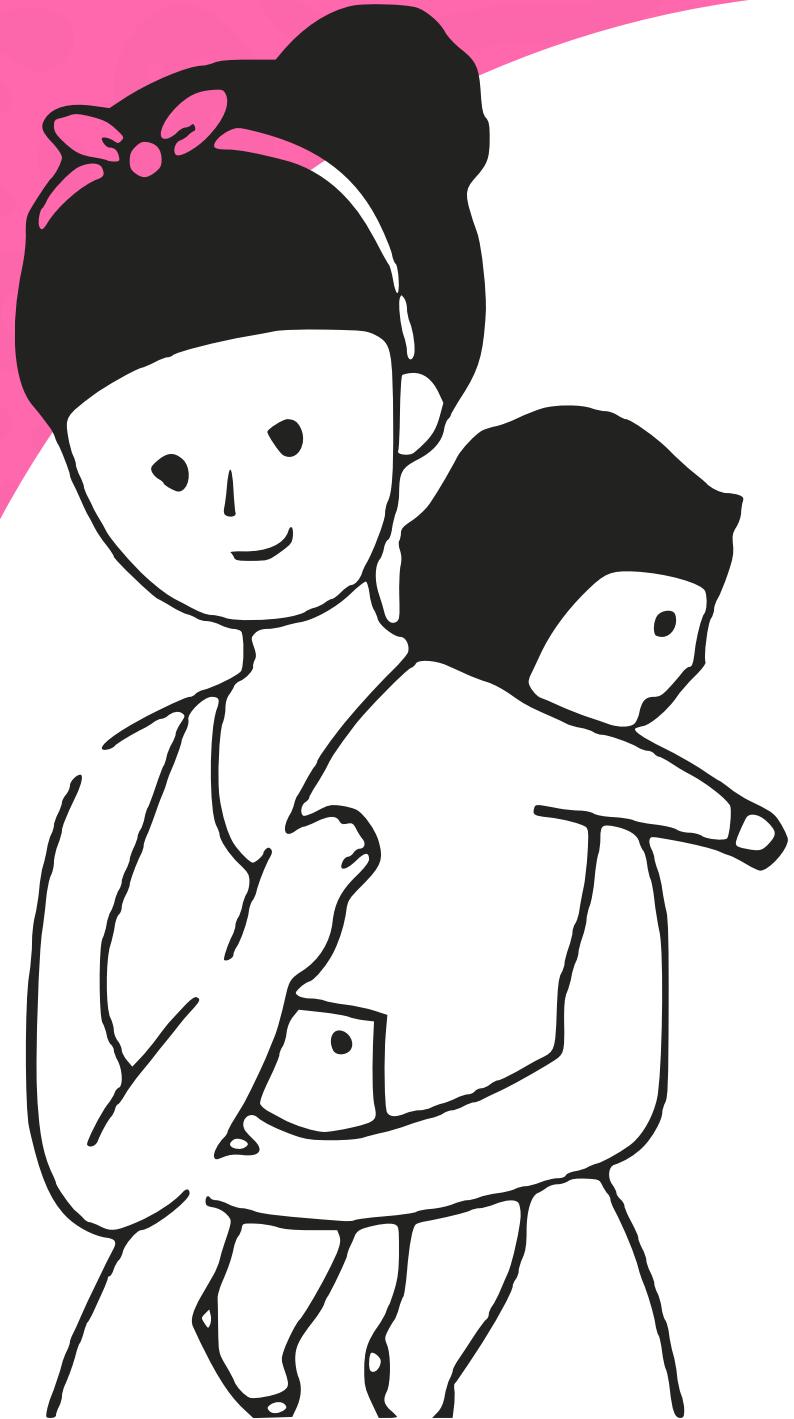
**Bayi menangis kencang dan muka
menjadi merah**



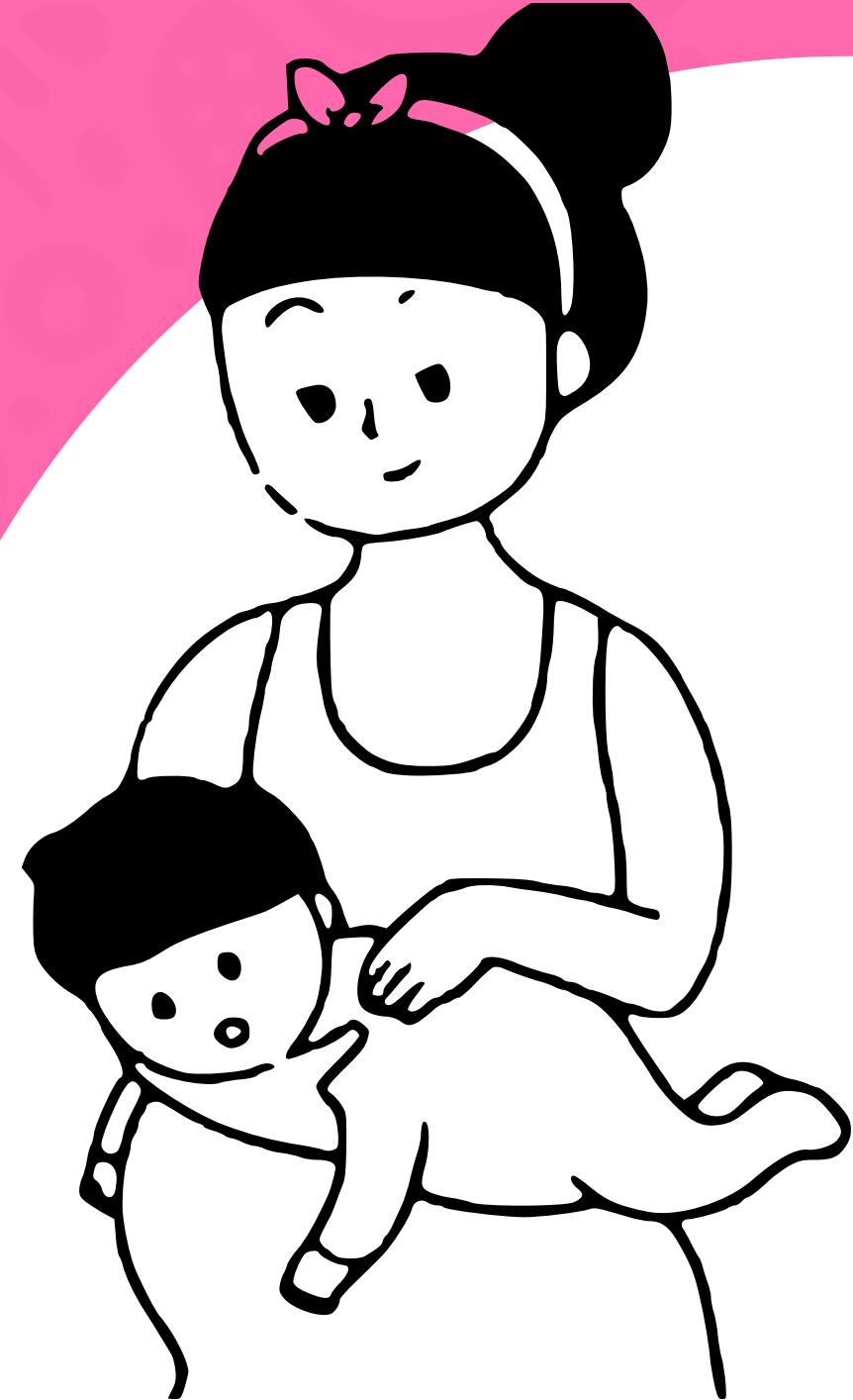
Bagian

Menyendawakan Bayi Setelah Diberikan ASI

- Bayi digendong dengan satu tangan dalam posisi tegak kebadan ibu lalu kepala dan dagu nayi di bahu ibu



- **Bayi dibaringkan tengkurap di pangkuhan ibu dengan menyangga kepala bayi**



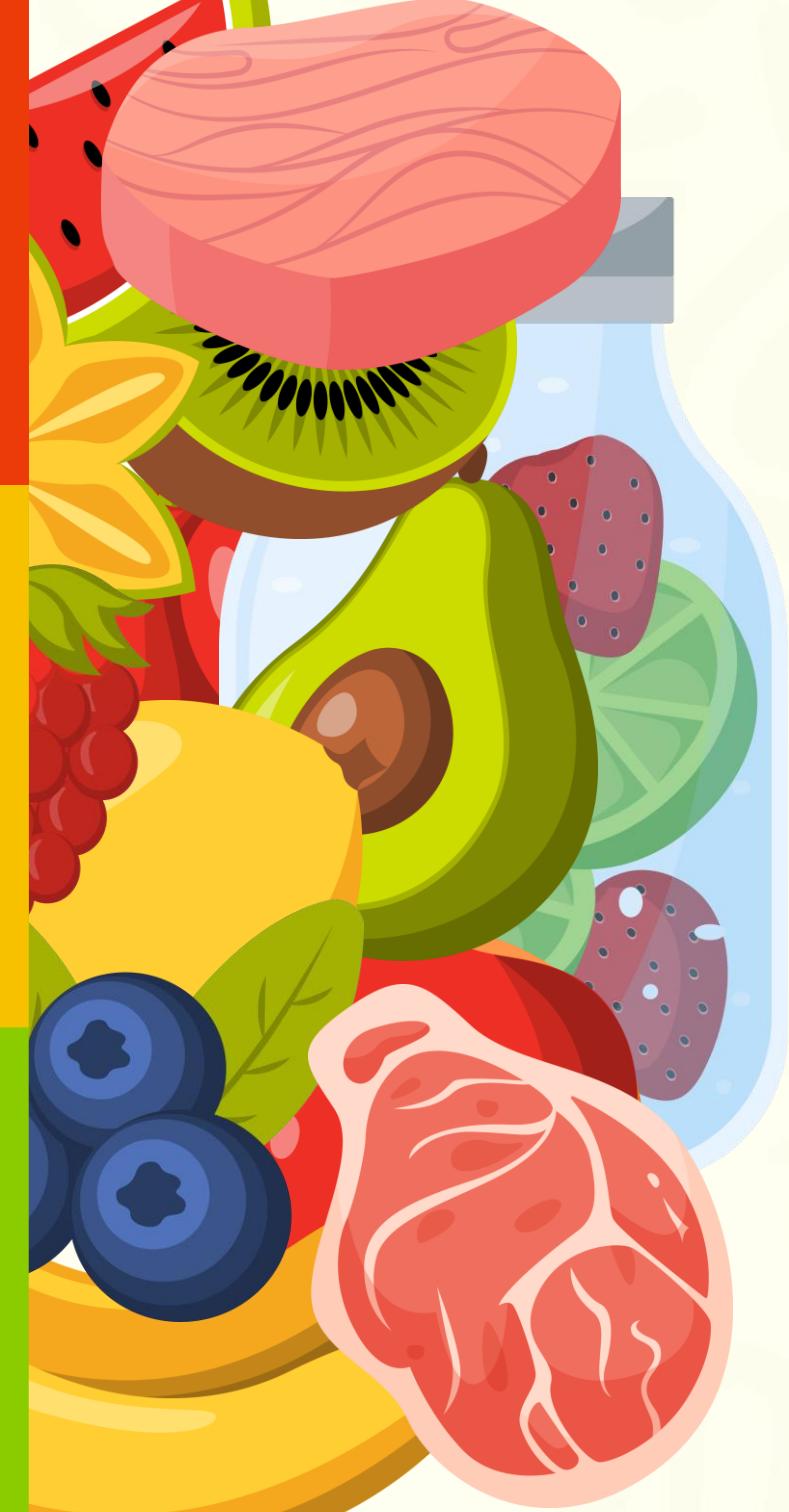
- Bayi di dudukan di pangkuhan ibu dengan menopang bagian dada dan dagu bayi, lalu menepuk lembut punggung bayi.





Bagian

FAKTOR YANG MENINGKATKAN PRODUKSI ASI



1. ASUPAN NUTRISI

**Ibu menyusui perlu
mencukupi asupan energi
dan beragam nutrisi**



2. PSIKOLOGI IBU

Usahakan ibu tetap
merasa tenang, nyaman
dan bahagia



3. Isapan Bayi

**semakin sering bayi
menyusu pada ibu maka
produksi ASI akan semakin
meningkat**



4. Perawatan Payudara

Ibu menyusui perlu
mencukupi asupan energi
dan beragam nutrisi



5. Frekuensi Menyusui

Idealnya 8 kali /hari atau menyusui bayi secara on demand (saat ibu melihat tanda lapar pada bayi)

SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

MAKANAN YANG
DAPAT
MENINGKATKAN
PRODUKSI ASI

Bagian

MAKANAN YANG DAPAT MENINGKATKAN PRODUKSI ASI



Berikut ini adalah makanan penambah ASI secara alami yang mudah didapatkan dengan metode

"BU BIDAN"



Buah-buahan

Buah-buahan dengan zat laktagogum, seperti buah pepaya dan buah buahan lainnya dapat memperlancar serta meningkatkan produksi ASI

SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

MAKANAN YANG
DAPAT
MENINGKATKAN
PRODUKSI ASI



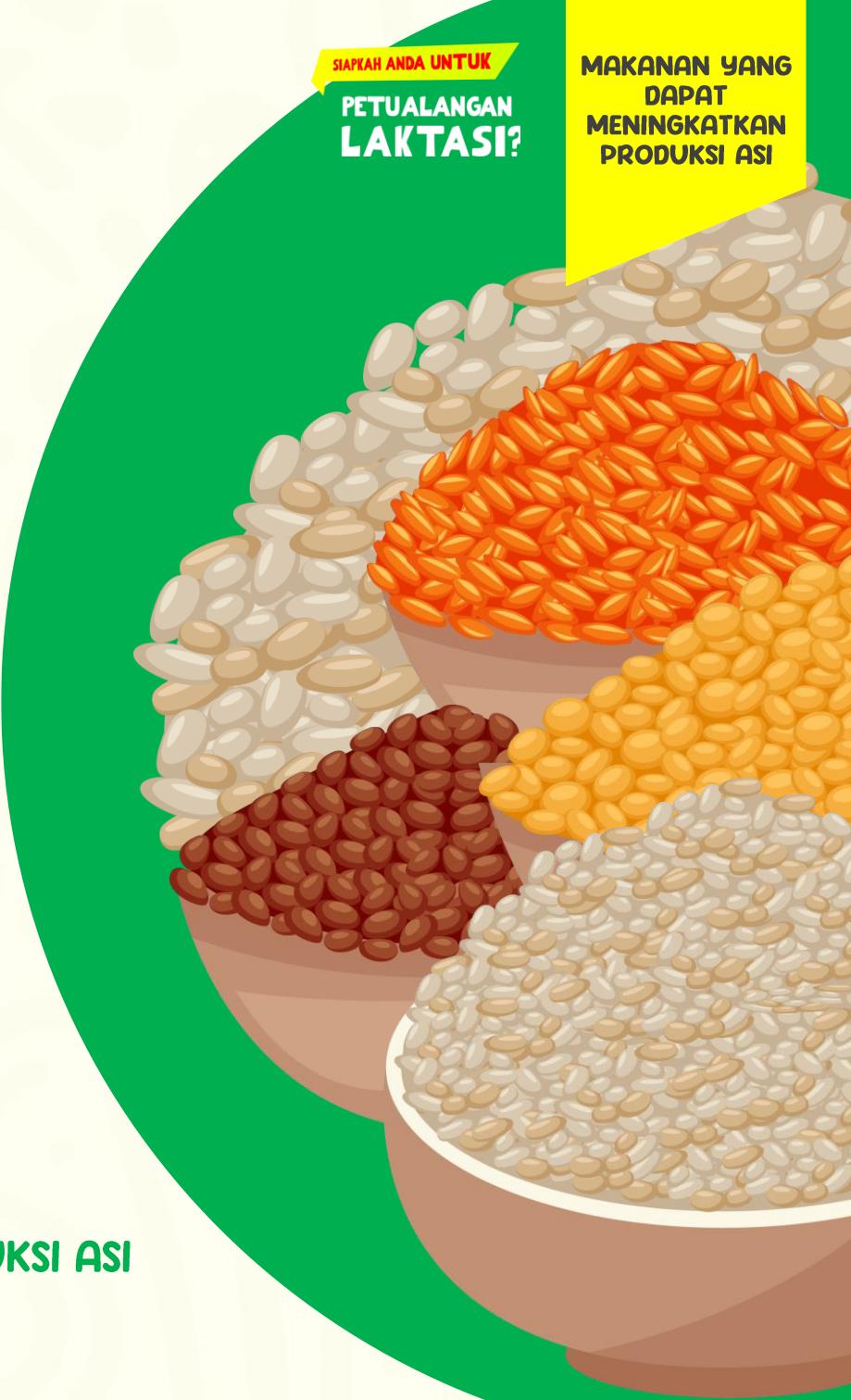
SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

MAKANAN YANG
DAPAT
MENINGKATKAN
PRODUKSI ASI



Biji-bijian

semua jenis biji-bijian dengan senyawa fitoestrogen, seperti kacang kedelai dan biji Wijen, dapat meningkatkan produksi ASI.



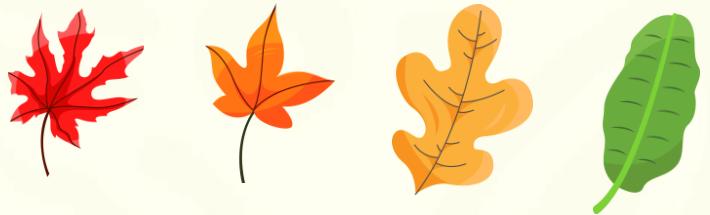


Ikan

Ikan, seperti salmon dan sarden, adalah sumber protein yang dapat meningkatkan produksi ASI.

SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

MAKANAN YANG
DAPAT
MENINGKATKAN
PRODUKSI ASI



SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

MAKANAN YANG
DAPAT
MENINGKATKAN
PRODUKSI ASI

Daun-daunan

semua jenis sayuran hijau, seperti
daun bayam, daun katuk dan
sayuran hijau lainnya.



SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

MAKANAN YANG
DAPAT
MENINGKATKAN
PRODUKSI ASI



Air Putih

Mengonsumsi cukup air putih dapat memperlancar ASI. Ibu menyusui disarankan minum 2-3 liter atau 10-15 gelas air putih, susu, dan jus buah per hari.





SIAPKAH ANDA UNTUK
PETUALANGAN
LAKTASI?

MAKANAN YANG
DAPAT
MENINGKATKAN
PRODUKSI ASI

Nasi dan Umbi-umbian

Nasi dan Umbi-umbian: sebagai sumber karbohidrat yang dapat memperlancar produksi ASI.



Bagian

DUKUNGAN PADA IBU MENYUSUI



Dalam upaya inisiasi keberhasilan ASI Eksklusif ibu membutuhkan berbagai dukungan bantuan yang dapat diberikan oleh suami maupun keluarga untuk mendorong ibu menyusui bayinya. Dukungan tersebut dapat berupa fisik maupun emosional.

Bantuan FiSik

- Membantu pijat oksitosin
- Membantu menggendong bayi pada saat bayi rewel
- Membantu menyiapkan makanan
- Membantu pekerjaan rumah
- Memberi uang untuk kebutuhan ibu

Bantuan Emosional

- Memberi pujian pada ibu
- Berbicara dengan suara lembut
- Memberi usapan dan senyuman
- Menjadi Pendengar yang baik

Profile Penulis

Anita

01-01-2003 Tasikmalaya

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Prodi DIII Kebidanan

+62877 2672 5347

Ig @Oh_nitzy



Buku ini merupakan hasil karya **Anita**, yang membangun dan mengembangkan ide-ide luar biasa dari buku sebelumnya yang ditulis oleh Dalilah Aula Nisa, Deswina Melva Irwan, Devina Alviani, Fina Apriliyanti, Niken Pradita Ramadhani. Dengan penuh dedikasi dan inovasi, Anita membawa kontribusinya ke dalam narasi yang telah dirintis sebelumnya.

Proses penyempurnaan dan penyusunan juga tidak mungkin terlaksana tanpa sentuhan ajaib dari tangan Azra Hudaya, yang dengan cermat mengedit setiap halaman untuk memastikan keselarasan dan kualitas teks.

semoga buku **“Siapkah anda untuk petualangan laktasi”** dapat memberikan inspirasi dan pengetahuan yang berharga kepada pembaca, sebagaimana mereka menelusuri halaman-halaman penuh perjalanan dan pemikiran yang terkandung di dalamnya.

Terima kasih atas dukungan dan waktu yang telah Anda berikan untuk menjelajahi dunia yang dihadirkan dalam buku ini.

Daftar Pustaka

Ade Febriani, Nova Yulita, & Sellia Juwita. (2020). Efektivitas pemberian soybean (Glycine Max) dalam Peningkatan ASI ibu menyusui di Wilayah kerja Puskesmas Kota Pekanbaru. JOMIS (Journal of Midwifery Science).

Ahmad Yasin Alfaridh, Amalia Nur Azizah, Anggraini Ramadhaningtyas, et al. (2021). Peningkatan kesadaran dan pengetahuan tentang ASI eksklusif pada remaja dan ibu dengan penyuluhan serta pembentukan kader melalui komunitas "CITALIA." Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskesmas).

Astarani, K., & Idris, D. N. T. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap kecukupan air susu ibu pada ibu postpartum. Jurnal Penelitian Keperawatan.

Banun Titi Istiqomah, S. B. T., & Titi, D. T. (2015). Pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. Jurnal Eduhealth, 5(2).

Fatimah, Prasetya Lestari, & Lia Dian Ayuningrum. (2020). Pijat Payudara sebagai penatalaksanaan persiapan masa nifas dan pemberian ASI eksklusif. Yogyakarta: Universitas Alma Ata Press.

Daftar Pustaka

Hadina, H. N. (2022). Pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja dan. Jambura Journal of Health Sciences and Research, 4(SPECIAL EDITION). Retrieved from <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/download/13384/pdf>

Huang, Z., & Hu, Y. M. (2020). Dietary patterns and their association with breast milk macronutrient composition among lactating women. International Breastfeeding Journal.

Indri Erwhani, Sufiana, Hidayah, & Sri Ariyanti. (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu Pekerja di Wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya dalam Kabupaten Kubu Raya. Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin, 2(1).

Kim, K. U., Kim, W. H., Jeong, C. H., et al. (2020). More than nutrition: Therapeutic potential of breast milk-derived exosomes in cancer. IJMS.

Mexitalia, M., Ardian, R. Y., Pratiwi, R., & Panunggal, B. (2022). correlation of maternal dietary intake With breast milk composition and infant growth. sage Journals Nutrition and Health.

Daftar Pustaka

Ningsih, M. (2021). Keajaiban inisiasi menyusu dini (IMD). *Jurnal Ilmiah Sangkareang Mataram*, 8(1).

Samuel, T. M., Zhou, Q., Giuffrida, F., et al. (2020). Nutritional and non-nutritional composition of human milk is modulated by maternal, infant, and methodological factors. *Frontiers in Nutrition*.

Simbolon, D. (2019). Pencegahan stunting melalui intervensi gizi spesifik Pada ibu menyusui anak usia 0-24 bulan. Media Sahabat Cendekia. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=KdjFDWAAQBAJ>

Sri Rejeki, P. (2019). Catatan tentang ASI. Surabaya: Oksana Publishing.

Taufiqah, Z. (2021). Modul Edukasi: ASI, Menyusui, dan Pertumbuhan Anak. CV. Wonderland Family Publisher.

Ulfa, Z. D., & Setyaningsih, Y. (2020). Tingkat stres ibu menyusui dan pemberian ASI Pada bulan pertama. *Jurnal Litbang*.

Walker, M. A. (2010). Breast milk as the gold standard for protective nutrients. *The Journal of Pediatrics*.

Daftar Pustaka

Yi, D. Y., & Kim, S. Y. (2021). Human breast milk composition and function in human health: From nutritional components to microbiome and microRNAs. *Nutrients*.

Yulita, N., Juwita, S., & Febriani, A. (2020). Postpartum mother's behavior in increasing ASI production. Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan.

Tiangsa Sembiring, H. (2022, Agustus). ASI Eksklusif. Retrieved from Yankes Kemenkes:
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1046/asi-eksklusif