

ASI Eksklusif dan ASI Lanjut hingga 24 bulan



Definisi ASI Eksklusif



Pemberian ASI saja pada bayi sejak usia 0-6 bulan, tanpa penambahan apapun. Kecuali obat, vitamin, mineral tetes ASI saja sudah cukup memenuhi kebutuhan nutrisi bayi 0-6 bulan, tanpa memberikan tambahan seperti air mineral dan madu



Mengapa harus ASI Eksklusif?



- Pemberian ASI akan melindungi bayi/anak dari penyakit dan menumbuhkan tali kasih sayang bunda dan anak.
- Bayi yang baru lahir harus segera diberi ASI dan senantiasa dekat dengan bundanya.
 - Semakin sering bunda memberikan ASI, maka akan semakin banyak ASI diproduksi.
 - ASI mengandung nutrisi dan imun yang paling sempurna bagi anak
 - ASI tidak menyebabkan alergi dan diare
 - Memberikan ASI pada anak membantu bunda menurunkan berat badan pasca persalinan, mencegah kanker payudara, dan mempercepat pemulihan rahim





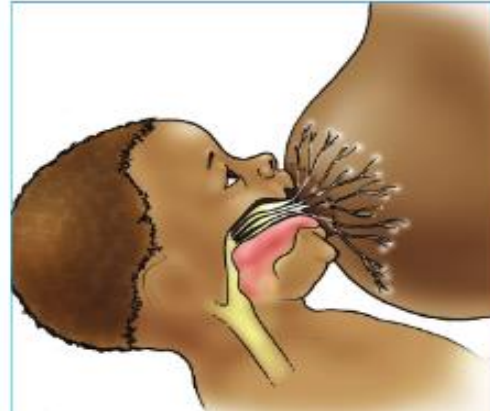
Putting lecet saat menyusui?

- Disebabkan karena posisi pelekatan yang tidak sesuai.

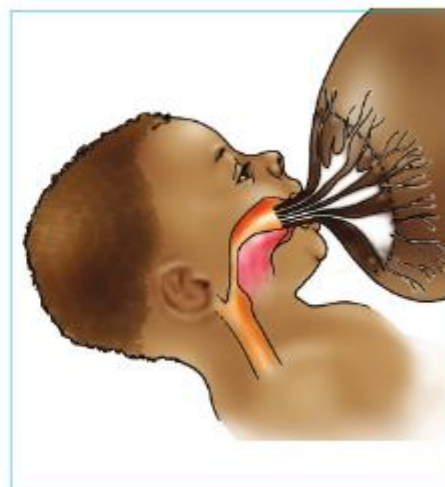
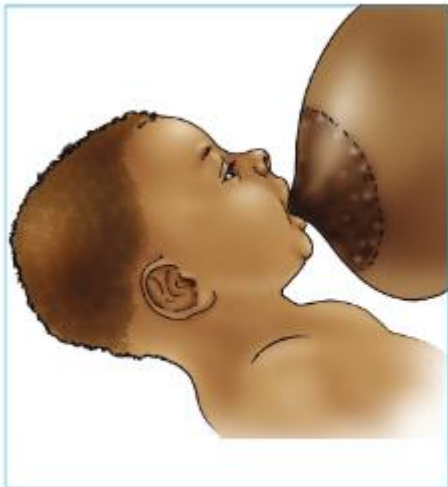
Bagaimana cara pelekatan yang sesuai?

1. Kepala dan badan bayi membentuk garis lurus
2. Wajah bayi menghadap payudara, hidung berhadapan dengan puting
3. Badan bayi dekat ke tubuh bunda
4. Bunda menggendong/mendekap badan bayi secara utuh





Baik



Salah

Posisi menyusui

football



Footbal

double football



Double Footbal

crisscross hold



Crisscross Hold



cradle/madona



Cradle/madona



Posisi Cross
Cradle /Transisi

Apakah ASI saya cukup?

bunda jangan risau dan bertanya tanya apakah ASI saya cukup. Selagi kenaikan berat badan bayi sesuai, anak tenang, tidak rewel, dan tertidur pulas, artinya ASI anda sesuai.

Kapan saya harus memberikan ASI?

Jawabannya adalah sesering mungkin saat bayi meminta. Produksi ASI adalah on demand, seberapa ASI dikeluarkan, maka tubuh bunda pun akan memproduksi sejumlah tersebut untuk memenuhi kebutuhan ASI

Risiko tidak memberikan ASI Eksklusif

- Risiko kematian yang lebih besar (bayi yang tidak diberi ASI 14 kali lebih besar kemungkinan meninggal dibandingkan bayi yang disusui secara eksklusif pada 6 bulan pertama)
- Tidak menerima zat antibodi pertama dari kolostrum
- Sering mengalami diare
- Lebih sering infeksi saluran pernafasan



- Lebih besar kemungkinan mengalami gizi kurang
- Tumbuh kembang tidak optimum: gangguan pertumbuhan, BB kurang, tubuh pendek (stunting), kurus (wasting) karena diare dan pneumonia. Lebih besar risiko terkena penyakit jantung, diabetes, kanker, asma, gigi keropos dll pada usia lanjut



Mitos dan Fakta seputar ASI



- Bayi baru lahir yang normal dan sehat, mampu bertahan tanpa ASI pada 72 pertama kehidupannya, bila ASI tidak keluar hari pertama, bayi jangan diberi susu formula. Dari hari pertama kelahiran sampai 3 x 24 jam bayi masih bisa bertahan tanpa asupan makanan/minuman. ASI yang pertama keluar (kolostrum) tidak boleh dibuang karena bukan susu basi
- Tidak benar kandungan gizi pada ASI sama dengan susu formula
- Tidak benar ASI diatas satu tahun tidak ada manfaatnya
- Tidak benar bila menyusui membuat gemuk atau sulit menurunkan berat badan
- Setelah selesai ASI Eksklusif 6 bulan, harus dilanjutkan pemberian ASI hingga usia 24 bulan

Saya melahirkan dengan SC, bagaimana pemberian ASI nya?

Bayi tetap disusukan pada bunda walaupun ASI belum keluar, karena hisapan bayi merangsang hormon oksitosin sehingga ASI keluar. Selain itu, hisapan bayi juga membantu putting yang tenggelam supaya keluar.

bunda jangan risau apabila ASI belum keluar, bayi baru lahir yang sehat dan normal dapat bertahan selama 48 hingga 72 jam tanpa asupan.

Lakukan rawat gabung (roming in) pada bunda dan bayi sehat pasca persalinan untuk merangsang produksi dan pengeluaran ASI



Apakah tugas saya selesai setelah memberikan ASI Eksklusif 6 bulan?

ASI masih harus dilanjutkan hingga 24 bulan karena nutrisi ASI masih dbundatuhkan anak. Akan tetapi, setelah 6 bulan, ASI harus didampingi oleh MPASI karena sudah tidak mampu memenuhi kebutuhan nutrisi secara keseluruhan. Setelah usia 6 bulan, anak membutuhkan makro dan mikronutrien yang lebih kompleks



ASI pada bunda Bekerja

bunda bekerja
dapat melanjutkan
menyusui bayinya
dan memerah
ASInya bila mereka
terpisah



CARA MEMERAH ASI



Letakkan tangan di pinggir areola seperti huruf C. Posisi bunda jari dan telunjuk berlawanan



Tekan lembut ke arah dada tanpa memindahkan jari-jari, pijat areola ke arah depan (menggulung).
Menekan dan menggulung dilakukan secara berkesinambungan
Payudara yang besar dianjurkan untuk diangkat lebih dulu. Kemudian ditekan ke arah dada



Lanjutkan dengan gerakan kedepan memijat jaringan di bawah areola sehingga memerah ASI dalam saluran ASI. Lakukan gerakan ini sampai pancaran ASI berkurang

ASI Perah



ASI dapat disimpan dengan ketahanan sebagai berikut:

- 4 jam dalam suhu ruang 27°C - 32°C
- 6-8 jam ditempat sejuk bersuhu kurang dari 25°C
- 24 jam di *cooler bag* dengan es batu atau *ice pack*
- 2-3 hari (48-72 jam) di kulkas dengan suhu 4°C
- 2 minggu di freezer pada lemari es dengan suhu -15°C
- 3 bulan di freezer pada lemari es dengan suhu -18°C
- 6 bulan di freezer pada lemari es dengan suhu -20°C



Pemberian ASI Perah

- ASI beku dapat dicairkan dengan cara memindahkan dari freezer ke lemari es selama 12 jam menghindari perubahan suhu yang terlalu ekstrim
- ASI dapat diberikan pada bayi dengan cara merendam botol ASI dalam wadah yang berisi air hangat. Tidak diperbolehkan menghangatkan ASI dengan cara dipanaskan diatas kompor
- ASI dapat diberikan menggunakan cangkir

