



*tips*

# Menyusui

## Segera mulai

- Letakkan bayi pada payudara untuk menyusu sesegera mungkin setelah kelahiran. Langkah ini disebut juga Inisiasi Menyusu Dini (IMD).

## Berapa sering bayi menyusu ?

- Bayi perlu menyusu 10-12 kali dalam 24 jam. Makin sering bayi menyusu maka produksi ASI akan makin banyak.
- Menyusui dengan frekuensi yang sering menstimulasi produksi ASI.

## Kolostrum

- Diproduksi di hari-hari awal pasca kelahiran.
- Jumlahnya sedikit tapi padat gizi. Sempurna untuk bayi baru lahir yang kapasitas lambungnya kecil.
- Melindungi dari infeksi.
- Membantu mengeluarkan mekonium (kotoran / feses yang dibentuk saat bayi di dalam rahim) - menolong mengurangi kuning / jaundice.
- Menghilangkan lapar dan haus bayi

## Pembengkakan Payudara/Engorgement

- Seringlah menyusui !
- Kompres dingin / gunakan daun kubis diantara sesi menyusui untuk mengurangi pembengkakan.
- Show air hangat atau kompres hangat sebelum menyusui.
- Lembutkan payudara dengan cara memerah sedikit ASI.
- Tekan lembut bagian pangkal puting di daerah areola dengan menggunakan jari. Pijatan ini diperlukan untuk mendorong pembengkakan berpindah sedikit ke belakang & ke atas dinding payudara, ke arah menjauhi puting. Lakukan hal ini selama beberapa menit.

## Bayi membutuhkan menyusu saat malam hari

- ASI mudah dicerna sehingga



melalui sistem pencernaan dengan cepat. Oleh karena itu bayi ASI bangun di malam hari untuk menyusu.

## Apakah bayi mendapat cukup ASI ?

Ketika ASI mulai berwarna lebih putih dan meningkat volumenya di hari ketiga / keempat :

- Bayi akan buang air kecil 5-6 kali menggunakan popok sekali pakai dalam 24 jam.
- Buang air besar 2-5 kali per hari adalah salah satu tanda bayi mendapat cukup ASI.

## Adakah ASI yang Berkualitas Buruk ?

Tidak pernah ! ASI berubah selama bayi menyusu. Cobalah perah satu tetes ASI sebelum dan setelah bayi menyusu, dan lihat perbedaannya.

ASI awal / Foremilk lebih encer untuk menghilangkan haus. Hindmilk lebih berlemak untuk menghilangkan lapar.

Baik ASI awal (Foremilk) yang lebih encer ataupun ASI akhir (Hindmilk) yang lebih kental, (ASI) selalu padat gizi yang penting untuk pertumbuhan bayi.

## Langkah Supaya Produksi ASI Mencukupi

- Selesaikan menyusui payudara pertama dahulu.
- Tawarkan payudara yang lain apabila bayi masih lapar.
- Lakukan penekanan pada payudara selama bayi menyusu agar bayi tetap terjaga dan terus menghisap selama disusui.

## Salah Satu / Kedua Puting Nyeri

Harap diingat: Posisi & Pelekatan yang tepat adalah hal terpenting untuk mencegah puting nyeri.

- Hentikan hisapan bayi sebelum Ibu melepaskan bayi dari payudara.
- Berikan payudara yang kurang nyeri terlebih dahulu.

## Petunjuk Bermanfaat

- Perhatikan isyarat pada bayi, bukan pada jam !
- Leader La Leche League (LLL) adalah tenaga sukarela yang telah terakreditasi untuk menolong Ibu secara langsung, melalui telepon, dan online. Carilah Leader LLL terdekat @ [www.llli.org](http://www.llli.org).

- Gunakan hanya air biasa untuk membersihkan puting & payudara.
- Variasikan posisi menyusui.
- Hindari mengeringkan kedua puting dengan pengering rambut / lampu.
- Perah beberapa tetes kolostrum / ASI lalu oleskan ke puting.
- Bila perlu pertolongan lebih lanjut hubungi Leader LLL.

## Sumbatan Saluran ASI / Blocked Duct

Gumpalan pada payudara yang menyebabkan perih mungkin timbul saat ASI tersumbat.

Lakukan hal-hal berikut :

- Kompres hangat.
- Pastikan Ibu beristirahat dengan cukup.
- Menyusui lebih sering.
- Periksa posisi menyusui.

## Percepatan Pertumbuhan / Growth Spurt

Bayi dapat menyusu lebih sering dari biasanya untuk membangun persediaan ASI. Hari-hari di mana frekuensi bayi menyusu yang tinggi ini sering terjadi di sekitar usia bayi 3 minggu.

## Kembali Bekerja

- Carilah informasi fasilitas untuk memerah dan menyimpan ASI di tempat kerja.
- Sebaiknya Ibu menunggu hingga produksi ASI memenuhi kebutuhan bayi dan dapat dipertahankan sebelum Ibu kembali bekerja.
- Perah ASI saat di tempat kerja.
- Bawalah pulang ASI perah untuk diberikan keesokan harinya.
- Saat di rumah, seringlah menyusui bayi.

## Botol dot

- Bayi yang menyusu dengan baik tidak memerlukan botol dot.
- Apabila menggunakan botol saat tidak bersama bayi, gunakan dot yang alirannya pelan. Dot dengan aliran yang deras dapat menyebabkan bingung puting dan menyebabkan bayi menolak menyusu langsung pada payudara.

## Pelekatan Menyusui

- Duduk dengan nyaman (jangan mencondongkan badan ke arah bayi).
- Sokong payudara dengan 1 tangan.
- Tempatkan kepala bayi di lengan bagian bawah. Letakkan badan bayi mendekat ke badan Ibu. Pegang bayi sejajar payudara.
- Wajah dan badan bayi memutar menghadap Ibu.
- Gelitik bibir bayi dan tunggu hingga mulut bayi terbuka lebar.



- Bawa bayi ke payudara dengan kepala bayi sedikit miring ke belakang. Awalnya dagu bayi akan menyentuh payudara. Kemudian sebagian besar payudara akan tertutupi dengan rahang bayi bagian bawah.

- Ketika bayi melekat dengan baik, dagu bayi akan menyentuh payudara, oleh karena itu hidung bayi akan sedikit menjauh dari payudara.