

# Menyusui adalah kesiapsiagaan dalam keadaan emergensi



Translation by: IBU Foundation

Dr. Magdalena Whoolery - MCH-IYCF Consultant

**MENYUSUI BAGIAN DARI KESIAPSIAGAAN  
DALAM BENCANA PADA SAAT KEHAMILAN,  
MELAHIRKAN DAN PADA SAAT PEMBERIAN  
MAKANAN BAYI DAN ANAK (PMBA)**

# MASA KEHAMILAN

**Persiapan dengan belajar mengenai menyusui. Anda bisa membuat “teman menyusui” dengan bergabung bersama kelompok ibu menyusui secara online dimana anda bisa mendapatkan dukungan dan informasi. La Leche League International (LLLI) mempunyai grup pendukung, kelompok ini mempunyai banyak informasi yang berbasis bukti, tersedia secara online. Lagi mencari bantuan? Anda bisa menemukan Leader LLLI terlatih di website nya di bawah “Get Help” – Lihat “Support” Section.**



## **SAAT MELAHIRKAN**

**Untuk kesehatan dan kebahagiaan anda dan bayi anda, susui bayi dalam jam pertama melahirkan. Teruskan kontak Kulit-ke-Kulit minimal selama 90 menit, lebih lama lebih baik. Kontak Kulit-ke-Kulit berarti menempelkan bayi anda tanpa baju ke dada anda yang juga tanpa baju. Jika dingin, selimuti punggung bayi dengan selimut kering yang bersih dan pastikan jalan nafas baik (jangan selimuti wajah bayi). Kontak Kulit-ke-Kulit bermanfaat bagi semua bayi dan anak kecil, bukan hanya saat melahirkan saja.**



# **MENYUSUI**

**pada saat keadaan emergensi atau bencana; teruskan menyusui, hindari untuk menyapih, dan minta bantuan, dukungan dan informasi (lihat bagian “DUKUNGAN” untuk detailnya)**



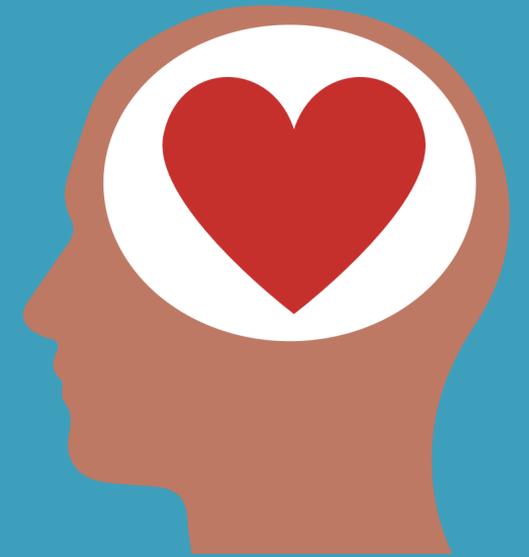


## **MENYUSUI CAMPURAN/SUSU FORMULA**

**Pemberian susu formula harus dihindari, bila tidak bisa dihindari atas anjuran dan pantauan tenaga kesehatan maka dapat diberikan dengan menggunakan Gelas (Cup) sesuai dengan umur. Botol sangat sulit untuk di bersihkan dan beresiko tinggi menyebabkan infeksi tidak seperti gelas yang lebih mudah untuk di bersihkan. Pertimbangkan untuk melakukan relaktasi untuk kembali menyusui apalagi dalam keadaan emergensi/bencana. Instruksi dan informasi mengenai pemberian susu dengan gelas yang aman dan mengenai bantuan relaktasi bisa di temukan di link di bagian “DUKUNGAN”**



## PENGURANGAN STRESS – FISIK DAN EMOSI



Pengurangan stress bagi Ibu-anak selama menyusui dan selama Skin-to-Skin Contact (SSC)/ Kontak Kulit-ke-Kulit (KKK) mengeluarkan Oxytocyn, hormone yang membuat ibu dan bayi merasakan relaksasi dan ketenangan meskipun dalam keadaan krisis. SSC membantu menstabilkan pernafasan, detak jantung, suhu dan gula darah bayi. Bayi kecil ketika dipisahkan dengan ibunya akan mengalami kenaikan frekuensi detak jantung dan nafas sehingga membakar kalori yang berlebihan. SSC membantu menghemat energi yang akan membantu menaikkan berat badan bayi dan pertumbuhan bayi yang sehat. Menyusui dan SSC adalah kombinasi yang secara keilmuan telah terbukti bermanfaat secara psikology, physiology, Pendidikan dan ekonomi.

## KEAMANAN

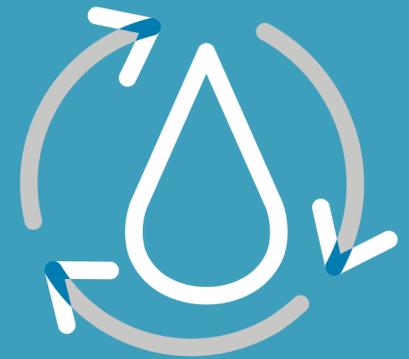
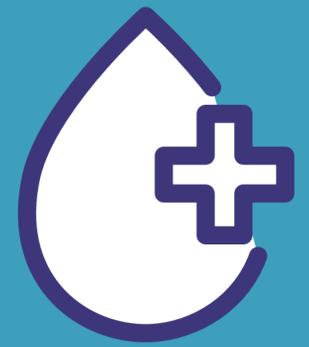


**Nutrisi, perlindungan terhadap kekebalan & mempertahankan tetap menyusui adalah keamanan nutrisi untuk bayi.**

ASI mengandung antibodi yang melindungi bayi dan anak dari virus dan bakteri. Susu formula tidak mengandung antibodi. Dalam keadaan darurat, berhenti menyusui dan beralih ke susu formula dapat membuat bayi dan anak berisiko mengalami kerawanan gizi, serta infeksi pernapasan dan diare. Pemberian formula mungkin tidak dapat dilanjutkan untuk ibu dengan penghasilan rendah. Selama keadaan darurat, bahkan para ibu dengan penghasilan tinggi pun akan kesulitan untuk menemukan susu formula di toko. Pertimbangkanlah untuk memberikan dukungan dan relaktasi serta pemberian susu formula yang aman menggunakan cangkir (lihat bagian 'DUKUNGAN').

# PENINGKATAN KETERSEDIAAN ASI

Pasokan ASI - Perhatian Umum dalam Keadaan Darurat. Produksi ASI Anda didasarkan pada 'persediaan & permintaan'. Ini berarti semakin sering Anda menyusui, semakin banyak ASI yang dihasilkan tubuh Anda. Jadi menyusuilah sesering mungkin. Menyusui di malam hari, ketika hormon prolactin dihasilkan dalam jumlah tertinggi, memastikan tubuh Anda akan menghasilkan banyak susu. Perlekatan yang dalam dan posisi yang baik untuk bayi Anda penting dalam produksi dan suplai ASI - \ "Nipple to Nose - Tummy to Mummy \". Memperbanyak kontak kulit ke kulit membantu melepaskan Oxytocin, yang memicu keluarnya ASI dari payudara. Payudara penuh mengirim sinyal untuk memperlambat produksi ASI, sehingga semakin sering bayi Anda menyusui dan mengambil ASI dari payudara Anda, semakin banyak ASI yang akan Anda hasilkan. Kompresi payudara dengan lembut menggunakan tangan saat menyusui dapat meningkatkan pasokan, dan membantu bayi menambah berat badan jika diperlukan.



# KESEHATAN IBU

**Menyusui bukan hanya tentang bayi dan anak, Ibu juga mendapat manfaat!**

Menyusui memberikan manfaat kesehatan dan kesejahteraan jangka pendek dan jangka panjang bagi ibu. Menyusui mengurangi risiko depresi pasca melahirkan dan penyakit tidak menular seperti kanker. Menyusui eksklusif, siang dan malam, selama 6 bulan pertama, menekan ovulasi. Ini disebut metode kontrasepsi 'amenore laktasi' yang merupakan keterlambatan menstruasi, dan jika mengikuti beberapa persyaratan (lihat bagian 'DUKUNGAN' untuk lebih jelasnya), 98% efektif dalam mencegah kehamilan secara alami, juga dapat mengurangi risiko yang signifikan pada kanker payudara dan ovarium. Durasi menyusui yang lebih lama juga dapat mengurangi risiko kanker payudara yang signifikan. Setiap tahun menyusui dikaitkan dengan penurunan risiko kanker payudara sebesar 4,3%. Dalam menghadapi keadaan darurat ataupun tidak, sebaiknya terus menyusui selama Anda bisa, terutama jika ada riwayat keluarga dengan kanker payudara.



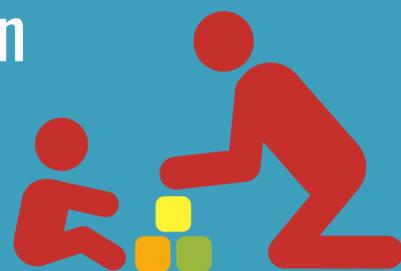


# ASUHAN PERAWATAN

**Menyusui & Kontak Kulit-ke-Kulit adalah 'alat' Pola Pengasuhan Orangtua yang Berbasis Bukti. "Jika ragu, singkirkan - Menyusuilah!"**



Menyusui lebih dari sekedar nutrisi, dan Kontak Kulit-ke-Kulit (KKK) lebih dari sekedar menstabilkan bayi. Kedua hal tersebut adalah 'alat' berbasis bukti yang membantu perkembangan otak bayi - memelihara kelekatan antara ibu dan bayi serta membantu bayi dan anak tidak hanya untuk bertahan hidup, tetapi juga berkembang. Dalam keadaan darurat, anak sebaiknya diberi makan lebih sering - untuk kenyamanan dan kelekatan. Gunakan perawatan responsif - bermain, lakukan banyak kontak mata, bersenandung, berbicara, dan bernyanyi bersama bayi/ anak Anda. Lepaskan stres, dan hirup aroma wangi bayi Anda. Berikan banyak pelukan. Menangis yang berkepanjangan menghabiskan kalori yang berharga dan dapat menghambat perkembangan otak anak. KKK dan menyusui membantu menenangkan bayi yang menangis. Ayah juga dapat melakukan KKK dengan aman! Membawa bayi dalam gendongan yang benar memungkinkan tangan Anda bebas melakukan hal-hal lain. Dan bahkan akan lebih baik, jika Anda dapat melakukan kulit ke kulit saat menggendong bayi, Anda secara otomatis akan menghasilkan lebih banyak ASI saat bepergian, dan menciptakan kelekatan dengan bayi.



# DUKUNGAN - Menyusui adalah Upaya Tim!

Untuk mendapatkan dukungan, informasi dan/atau dorongan, hubungi seorang Konselor Menyusui atau Spesialis Laktasi yang bersertifikat. Banyak yang menyediakan bantuan online gratis melalui grup Facebook, email, telepon dan/ atau panggilan video. Liga La Leche memiliki sukarelawan di seluruh dunia, dan merupakan mitra WHO dan UNICEF. Situs web mereka menyediakan informasi berbasis bukti dengan fitur pencarian subjek dan menginformasikan dengan detail tempat mencari bantuan. Silahkan kunjungi: [www.llli.org](http://www.llli.org)  
<https://www.lllasia.org/lll-support-in-indonesia.html>

Ibu yang saat ini memberikan ASI dan juga susu formula atau hanya memberikan susu formula, dapat kembali memberikan ASI/ menyusui, melalui proses yang disebut 'relaktasi' (atau 'laktasi terinduksi' untuk ibu yang belum melahirkan). Kuncinya adalah dukungan, tekad, dan ketekunan - carilah dukungan untuk dapat menyusui, seperti [www.llli.org](http://www.llli.org) atau informasi juga dapat ditemukan dari sumber daya online yang lain seperti - KellyMom.  
<https://kellymom.com/ages/adopt-relactate/relactation-resources/>

Jika Anda sehat, pertimbangkan untuk mendukung ibu lain untuk dapat menyusui bayinya, atau menyumbangkan ASI Anda ke bank susu. Lihat juga :

Cup Feeding Poster: <https://www.llli.org/cup-feeding/>

World Health Organization: Infant Feeding in Emergencies: A Guide for Mothers: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107984>

<http://files.enonline.net/attachments/958/m2-bahasa-core.pdf>

<http://files.enonline.net/attachments/960/m2-bahasa-additional.pdf>

<http://files.enonline.net/attachments/959/m2-bahasa-annexes.pdf>

[https://www.enonline.net/attachments/3138/IYCFE-Lengkap-HighRes-Revisi-22\\_4.pdf](https://www.enonline.net/attachments/3138/IYCFE-Lengkap-HighRes-Revisi-22_4.pdf)





**KAMU BISA!**