

Upaya Memperbanyak Asi

Bagi Kader Laktasi



Upaya Memperbanyak Asi

Bagi Kader Laktasi



Upaya Memperbanyak ASI Bagi Kader Laktasi

Penerbit
andhra
GRAFIKA
www.andhragrafika.com

ISBN 978-623-99575-4-4



Penulis:

Wenny Indah Purnama Eka Sari, SST. M.Keb
Kurniyati, SKM. SST. M.Keb
Yenni Puspita, SKM. MPH

UPAYA MEMPERBANYAK ASI BAGI KADER LAKTASI

Penulis:

Wenny Indah Purnama Eka Sari, SST. M.Keb
Kurniyati, SKM. SST. M.Keb
Yenni Puspita, SKM. MPH



Penerbit Andhra Grafika
CV. Andhra Grafika, Curup – Bengkulu
www.andhragrafika.com

Upaya Memperbanyak ASI Bagi Kader Laktasi

Penulis

Wenny Indah Purnama Eka Sari, SST. M.Keb
Kurniyati, SKM. SST. M.Keb
Yenni Puspita, SKM. MPH

Tim Penerbit Andhra Grafika

Editor : Wenny Indah Purnama Eka Sari, SST. M.Keb
Desain Cover : Andhra Grafika

Cetakan Pertama, Juni 2022
vii + 60 Halaman; 182 mm x 257 mm

ISBN : 978-623-99575-4-4

Copyright © 2022 by Andhra Grafika
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari penerbit.

Penerbit Andhra Grafika

Jl Dr AK Gani No. 63 Kel. Dusun Curup, Kec. Curup Utara
Kab Rejang Lebong – Bengkulu Kode Pos: 39119,
CP.WA. +62853 7733 1500 Email andhragrafika@gmail.com
www.andhragrafika.com

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan karunia dan rahmatNya sehingga kami mampu menyelesaikan Buku Upaya Memperbanyak ASI bagi Kader Laktasi ini.

Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Dalam menyusui, ibu perlu mendapatkan informasi dan dukungan termasuk dari Kader kesehatan. Kader kesehatan sebagai mitra Puskesmas dalam membantu program kesehatan. Buku ini dapat digunakan sebagai rujukan kader dalam memberikan edukasi kepada ibu menyusui untuk mendukung pemberian ASI Eksklusif bagi bayi.

Semoga Buku ini bermanfaat dan dapat digunakan oleh Kader dalam upaya meningkatkan cakupan ASI Eksklusif

Curup, Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Daftar Tabel	v
Daftar Gambar	vi
Bab I Konsep ASI Dan ASI Eksklusif	1
A. Definisi ASI dan ASI Eksklusif	1
B. Kandungan ASI	1
C. Pengelompokan ASI	5
D. Manfaat ASI	7
E. Keunggulan ASI dibanding Susu Formula	9
F. ASI Eksklusif	13
G. Masalah dalam Pemberian ASI Eksklusif	15
H. Faktor Penghambat Pemberian ASI	17
Bab II Manajemen Laktasi	24
A. Manajemen Laktasi	24
B. Fisiologi Laktasi	27
C. Reflek yang berperan Pada Masa Laktasi	29
D. Tanda Bayi Cukup ASI	31
Bab III Upaya Memperbanyak ASI	32
A. Pendidikan Kesehatan untuk upaya memperbanyak ASI	32
B. Teknik Upaya Memperbanyak ASI	33
C. Pentingnya Dukungan Pada Ibu Menyusui	33
D. Motivasi Ibu Untuk Dapat Memberikan ASI Eksklusif	34
Bab IV Teknik Menyusui yang Benar	36
A. Posisi Menyusui	36
B. Teknik Menyusui yang Benar	43

C. Perlekatan Menyusui	45
Bab V <i>Breast Care</i>	49
A. Pengertian	49
B. Manfaat <i>Breast Care</i>	49
C. Waktu Pelaksanaan	49
D. Prosedur <i>Breast Care</i>	49
Bab VI Pijat Oksitosin	56
A. Pengertian Pijat Oksitosin	56
B. Manfaat Pijat Oksitosin	56
C. Waktu Pelaksanaan	57
D. Prosedur Pijat Oksitosin	57
Bab VII Pijat Laktasi	60
A. Pengertian Pijat Laktasi	60
B. Manfaat Pijat Laktasi	60
C. Waktu Pelaksanaan	60
D. Prosedur Pijat Laktasi	60
Bab VIII Manajemen ASI Perah	71
A. Memerah ASI	71
B. Waktu yang tepat memerah ASI	72
C. Kunci Keberhasilan menabung ASI Perah	72
D. Manajemen ASI Perah	72
E. Cara Memerah ASI	74
F. Cara Penyimpanan ASI	77
Daftar Pustaka	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keunggulan ASI dibanding Susu Formula	10
Tabel 2. Cara dan Jangka waktu penyimpanan ASI Perah	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi Menggendong	38
Gambar 2. Posisi Gendong Silang	40
Gambar 3. Posisi Menyangga Kepala	41
Gambar 4. Posisi Bersandar	42
Gambar 5. Posisi Tidur Bersisian.....	43
Gambar 6. Memegang Payudara seperti huruf C	44
Gambar 7. Perlekatan Menyusui	46
Gambar 8. Cara Melakukan Perlekatan Menyusui yang benar	48
Gambar 9. Persiapan <i>Breast Care</i>	50
Gambar 10. Kompres puting pada <i>breast care</i>	51
Gambar 11. Perawatan puting susu normal	51
Gambar 12. Perawatan puting susu datar ke samping	52
Gambar 13. Perawatan puting susu datar atas bawah	52
Gambar 14. Langkah mengurut payudara	53
Gambar 15. Gerakan memutar	53
Gambar 16. Mengurut dengan sisi kelingking	54
Gambar 17. Mengurut dengan buku-buku jari	54
Gambar 18. Kompres kedua payudara	55
Gambar 19. Posisi Pijat Oksitosin	58
Gambar 20. Langkah Pijat Oksitosin	59
Gambar 21. Pemijatan Leher	61
Gambar 22. Pemijatan Bahu	62
Gambar 23. Pemijatan scapula	63
Gambar 24. Pemijatan Punggung	63
Gambar 25. Gerakan membentuk kupu-kupu besar	64
Gambar 26. Gerakan membentuk kupu-kupu kecil	64
Gambar 27. Gerakan membentuk sayap	65
Gambar 28. Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil	65

Gambar 29. Gerakan membentuk segitiga di payudara	66
Gambar 30. Pengukuran menggunakan 1 ruas jari tangan ibu kearah ketiak	66
Gambar 31. Putaran kecil	67
Gambar 32. Penekanan pada titik pressur 3 jari diatas putting	67
Gambar 33. Penekanan pada titik pressur 6 jari diatas putting	68
Gambar 34. Gerakan putaran kecil	68
Gambar 35. Huruf Kunci C Besar	69
Gambar 36. Huruf Kunci C Kecil	69
Gambar 37. Memerah ASI	70
Gambar 38. Steril botol susu	78
Gambar 39 . Botol ASI	79
Gambar 40. Kantong ASI Plastik	80
Gambar 41. Pemberian tanggal pada botol / kantong ASI	80

BAB I

Konsep ASI Dan ASI Eksklusif

A. Definisi ASI dan ASI Eksklusif

ASI adalah cairan tubuh yang mempunyai sifat dinamis, didalamnya terdapat komposisi nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya, serta dapat memberikan pertahanan dari berbagai macam penyakit menular. ASI merupakan makanan pokok dan nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI sangat dibutuhkan oleh bayi baru lahir pada masa awal kehidupan untuk tumbuh dan berkembang hingga usia 6 bulan sampai 2 tahun.

ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain.

B. Kandungan ASI

ASI mengandung banyak unsur atau zat yang memenuhi kebutuhan bayi dan ASI tidak dapat digantikan dengan susu buatan meskipun sudah ada kemajuan teknologi. Maka ASI sering disebut sebagai cairan

kehidupan (living fluid). Kira-kira 80% dari volume ASI adalah air, sehingga bayi tidak membutuhkan minuman tambahan meskipun dalam kondisi panas.

Kandungan-kandungan yang terdapat dalam ASI ialah:

1. Lemak

Lemak merupakan sumber energi utama dan menghasilkan kira-kira setengah dari total seluruh kalori ASI. Lemak yang terdapat dalam ASI bervariasi sepanjang menyusui, dan akan bertambah bila payudara kosong.

2. Protein

ASI matur mengandung kira-kira 40% kasein dan 60% protein dadih (*whey protein*), di dalam perut dan mudah dicerna. *Whey protein* mengandung protein anti infeksi, sementara kasein penting untuk mengangkut kalsium dan fosfat.

3. Prebiotik (oligosakarida)

Prebiotik berinteraksi dengan sel-sel epitel usus untuk merangsang sistem kekebalan menurunkan pH usus guna mencegah bakteri-bakteri patogen agar tidak menimbulkan infeksi, dan menambah jumlah bakteri-

bakteri patogen agar tidak menimbulkan infeksi, dan menambah jumlah bakteri-bakteri bifido pada mukosa.

4. Karbohidrat

Laktosa merupakan karbohidrat utama dalam ASI (98%) dan dengan cepat dapat diurai menjadi glukosa. Laktosa penting bagi pertumbuhan otak dan terdapat dalam konsentrasi tinggi dalam ASI. Laktosa juga penting bagi pertumbuhan *Lactobacillus bifidus*. Jumlah laktosa dalam ASI juga mengatur volume produksi ASI melalui cara osmosis.

5. Zat besi

Bayi-bayi yang diberi ASI tidak membutuhkan suplemen tambahan sebelum usia enam bulan karena rendahnya kadar zat besi dalam ASI yang terikat oleh laktoferin, yang menyebabkannya menjadi lebih terserap (*bioavailable*) dan dengan demikian mencegah pertumbuhan bakteri-bakteri di dalam usus. Susu formula mengandung kira-kira enam kali lipat zat besi bebas yang susah diserap sehingga memacu perkembangan bakteri dan risiko infeksi.

6. Vitamin yang larut dalam lemak

Konsentrasi vitamin A dan E cukup bagi bayi. Vitamin K dibutuhkan untuk pembekuan darah. Ketika ASI sudah matur, maka melalui proses menyusui yang efektif, usus bayi terkoloni oleh bakteri, sehingga kadar vitamin K meningkat.

7. Elektrolit dan mineral

Kandungan elektrolit dalam ASI sepertiga lebih rendah dari susu formula, dan 0,2 persen natrium, kalium dan klorida. Tetapi untuk kalsium, fosfor dan magnesium terkandung dalam ASI dalam konsentrasi lebih tinggi.

8. Immunoglobulin

Imunoglobulin terkandung dalam ASI dalam 3 cara dan tidak dapat ditiru oleh susu formula. Jaras entero-mamari dan bronko-mamari (gut-associated lymphatic tissue/GALT) dan bronchus-associated lymphatic tissue/BALT). Keduanya mendeteksi infeksi dalam lambung atau saluran napas ibu dan menghasilkan antibodi. Sel darah putih bertindak sebagai mekanisme pertahanan terhadap infeksi.

C. Pengelompokan ASI

ASI dikelompokkan menjadi tiga, yaitu sebagai berikut:

1. Kolostrum

Kolostrum/kolustrum diproduksi sejak kira-kira minggu ke-16 kehamilan dan siap untuk menyongsong kelahiran. Kolustrum ini berkembang menjadi ASI yang matang atau matur pada sekitar tiga sampai empat hari setelah persalinan. Kolustrum merupakan suatu cairan kental berwarna kuning yang sangat pekat, tetapi terdapat dalam volume yang kecil pada hari-hari awal kelahiran, dan merupakan nutrisi yang paling ideal bagi bayi. Bayi yang baru lahir mempunyai ginjal yang belum sempurna dan hanya sanggup menyaring cairan dengan volume kecil. Kolustrum juga mempunyai manfaat membersihkan yan perut dari mekoneum (BAB Bayi), sehingga akan mengurangi kemungkinan terjadinya icterus (kuning).

Kolustrum berisi antibodi serta zat-zat anti infeksi seperti Ig A, lisosom, laktoferin, dan sel-sel darah putih dalam konsentrasi tinggi dibandingkan ASI biasa. Kolustrum juga kaya akan faktor-faktor

pertumbuhan serta vitamin-vitamin yang larut dalam lemak, khususnya vitamin A.

2. ASI Tansisi (*Transitional Milk*)

Setelah produksi kolostrum habis, sekitar 7-14 hari usai melahirkan jenis ASI kemudian berubah. Perubahan air susu ibu ini dinamakan transisi. Jadi, jenis transisi ini merupakan fase peralihan dari kolostrum hingga nantinya menjadi cairan ASI yang sesungguhnya.

3. ASI Matur (*Mature Milk*)

ASI matur mulai muncul menjelang akhir minggu kedua setelah melahirkan. Kandungannya kaya akan protein, karbohidrat, vitamin, mineral, hormon, growth factors, enzim, yang semuanya sangatlah bermanfaat untuk mendukung tumbuh kembang optimal bayi. Komposisi ASI matur sudah konsisten seiring bertambahnya waktu, namun dapat berubah tergantung kondisi ibu dan bayi. Misalnya bila bayi sakit, maka tubuh Ibu akan memproduksi lebih banyak antibodi untuk membantu melindungi sang bayi melalui ASI.

Pada masa produksi ASI matur, payudara akan terlihat lebih kecil dan lembut daripada masa ASI

transisi. Perubahan pada payudara dan ASI ini normal karena dirancang untuk menyesuaikan kebutuhan bayi.

D. Manfaat ASI

Menyusui bayi dapat mendatangkan keuntungan bagi bayi, ibu, keluarga, masyarakat, dan negara. Sebagai makanan bayi yang paling sempurna, ASI mudah dicerna dan diserap karena mengandung enzim pencernaan. Beberapa manfaat ASI sebagai berikut:

1. Manfaat ASI bagi bayi:

- a) Sebagai makanan tunggal untuk memenuhi semua kebutuhan pertumbuhan bayi sampai usia 6 bulan.
- b) Meningkatkan daya tahan tubuh karena mengandung berbagai zat anti kekebalan sehingga akan lebih jarang sakit.
- c) Melindungi anak dari serangan alergi.
- d) Mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak sehingga bayi lebih pandai.
- e) Meningkatkan daya penglihatan dan kemampuan berbicara.
- f) Membantu pembentukan rahang yang bagus.

- g) Menunjang perkembangan motorik sehingga bayi akan cepat bisa berjalan.
2. Manfaat ASI bagi ibu:
- a) Mengurangi perdarahan setelah melahirkan.
 - b) Mengurangi terjadinya anemia
 - c) Menjarangkan kehamilan
 - d) Mengecilkan rahim
 - e) Ibu lebih cepat mengalami penurunan berat badan
 - f) Mengurangi kemungkinan menderita kanker
 - g) Lebih ekonomis dan murah
 - h) Tidak merepotkan dan hemat waktu
 - i) Lebih praktis dan portable
 - j) Memberi kepuasan bagi ibu tersendiri
3. Manfaat ASI bagi Lingkungan:
- a) Mengurangi bertambahnya sampah dan polusi di dunia
 - b) Tidak menambah polusi udara karena pabrik-pabrik yang mengeluarkan asap.
4. Manfaat ASI bagi Negara:
- a) Penghemat devisa untuk membeli susu formula dan perlengkapan menyusui

- b) Penghematan untuk biaya sakit terutama sakit muntah- muntah,mencret dan sakit saluran nafas
 - c) Penghematan obat-obatan,tenaga dan sarana kesehatan.
 - d) Menciptakan generasi penerus bangsa yang tangguh dan berkualitas untuk membangun Negara.
5. Manfaat ASI bagi keluarga :
- a) Aspek ekonomi : ASI tidak perlu dibeli dan membuat bayi jarang sakit sehingga dapat mengurangi biaya berobat
 - b) Aspek psikologis : menjarangkan kelahiran, dan mendekatkan hubungan bayi dengan keluarga.
 - c) Aspek kemudahan : Sangat praktis sehingga dapat di berikan dimana saja dan kapan saja dan tidak merepotkan orang lain.

E. Keunggulan ASI dibanding Susu Formula

Keunggulan ASI dibanding Susu Formula dapat ditampilkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Keunggulan ASI dibanding Susu Formula

Perbedaan	ASI	Susu Formula
Komposisi	ASI mengandung zat-zat gizi, antara lain : faktor pembentuk sel-sel otak, terutama DHA, dalam kadar tinggi. ASI juga mengandung <i>whey</i> (protein utama dari susu yang berbentuk cair) lebih banyak dari pada kasein (protein utama dari susu yang berbentuk gumpalan) dengan perbandingan 65:35	Tidak seluruh zat gizi yang terkandung di dalamnya dapat diserap oleh tubuh bayi. Misalnya, protein susu sapi tidak mudah diserap karena mengandung lebih banyak casein. Perbandingan <i>whey</i> : <i>casein</i> susu sapi adalah 20:80
Nutrisi	Mengandung immunoglobulin dan kaya akan DHA (asam lemak tidak polar yang berikat banyak) yang dapat membantu bayi menahan infeksi serta membantu perkembangan otak dan selaput mata.	Protein yang dikandung oleh susu formula berguna bagi bayi lembu tapi kegunaan bagi manusia sangat terbatas lagipula immunoglobulin dan gizi yang ditambah di susu formula yang telah disterilkan bias berkurang ataupun hilang.
Pencernaan	Protein ASI adalah sejenis protein yang lebih mudah dicerna selain itu ada sejenis unsur lemak ASI yang mudah diserap dan digunakan oleh bayi. Unsur elektronik dan	Tidak mudah dicerna: serangkaian proses produksi di pabrik mengakibatkan enzim-enzim pencernaan tidak berfungsi. Akibatnya lebih banyak sisa

zat besi yang dikandung ASI lebih rendah dari susu formula tetapi daya serap dan guna lebih tinggi yang dapat memperkecil beban ginjal bayi. Selain itu ASI mudah dicerna bayi karena mengandung enzim-enzim yang dapat membantu proses pencernaan antara lain lipase (untuk menguraikan lemak), amilase (untuk menguraikan karbohidrat) dan protease (untuk menguraikan protein).

pencernaan yang dihasilkan dari proses metabolisme yang membuat ginjal bayi harus bekerja keras. Susu formula tidak mengandung posporlipid ditambah mengandung protein yang tidak mudah dicerna yang bisa membentuk sepotong susu yang membeku sehingga berhenti di perut lebih lama oleh karena itu taji bayi lebih kental dan keras yang dapat menyebabkan susah BAB dan membuat bayi tidak nyaman

Kebutuhan	Dapat memajukan pendirian hubungan ibu dan anak. ASI adalah makanan bayi, dapat memenuhi kebutuhan bayi, memberikan rasa aman kepada bayi yang dapat mendorong kemampuan adaptasi bayi.	Kekurangan menghisap payudara : mudah menolak ASI yang menyebabkan kesusahan bayi menyesuaikan diri atau makan terlalu banyak, tidak sesuai dengan prinsip kebutuhan.
-----------	---	---

Ekonomi	Lebih murah: menghemat biaya yang berhubungan dengan pemeliharaan, mengurangi beban	Biaya lebih mahal: karena menggunakan alat, makanan, pelayanan kesehatan, dll. Untuk
---------	---	--

	perekonomian keluarga	memelihara sapi. Biaya ini sangat subjektif yang menjadi beban keluarga
Kebersihan	ASI boleh langsung diminum jadi bias menghindari penyucian botol susu yang tidak benar ataupun hal kebersihan lain yang disebabkan oleh penyucian tangan yang tidak bersih oleh ibu. Dapat menghindari bahaya karena pembuatan dan penyimpanan susu yang tidak benar	Polusi dan infeksi: pertumbuhan bakteri di dalam makanan buatan sangat cepat apalagi di dalam botol susu yang hangat biarpun makanan yang dimakan bayi adalah makanan bersih akan tetapi karena tidak mengandung anti infeksi, bayi akan mudah mencret atau kena penularan lainnya.
Kebaikan bagi Ibu	Dapat membantu kontraksi rahim ibu, lebih lambat datang bulan sehabis melahirkan sehingga dapat ber-KB alami. Selain itu dapat menghabiskan kalori yang berguna untuk pengembalian postur tubuh ibu. Berdasarkan biodata statistik, ibu yang menyusui ASI lebih rendah kemungkinan menderita kanker payudara, kanker rahim dan keropos tulang.	Tidak dapat membantu kontraksi rahim yang dapat membantu pengembalian tubuh ibu jadi Rahim perlu dilus sendiri oleh ibu. Tidak dapat memperlambat waktu datang bulan yang dapat menghasilkan cara KB alami. Berdasarkan biodata statistik, ibu yang menyusui susu formula lebih tinggi kemungkinan menderita kanker payudara.

F. ASI Eksklusif

1. Pengertian

Pada usia 6 bulan pertama, bayi hanya perlu diberikan ASI saja atau dikenal dengan sebutan ASI eksklusif. ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi 0-6 bulan tanpa pemberian tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit, dan nasi tim. Pemberian mineral, vitamin, maupun obat boleh diberikan dalam bentuk cair sesuai anjuran dokter. Hal ini dikarenakan sistem pencernaan bayi masih belum sempurna, khususnya usus halus pada bayi masih berbentuk seperti saringan pasir, pori-pori pada usus halus ini memungkinkan protein atau kuman akan langsung masuk dalam sistem peredaran darah dan dapat menimbulkan alergi. Pori-pori dalam usus bayi ini akan menutup setelah berumur 6 bulan.

Setelah usia bayi mencapai 6 bulan, bukan berarti pemberian ASI dihentikan, bayi diberikan makanan pendamping lain secara bertahap sesuai

dengan usianya dan ASI tetap boleh diberikan sampai anak berusia 2 tahun.

2. Tujuan Pemberian

Pemerintah mengikuti rekomendasi Badan Kesehatan Dunia (WHO) yang menyarankan ibu menyusui bayinya selama 6 bulan penuh untuk menghindari alergi dan menjamin kesehatan bayi yang optimal. ASI Eksklusif perlu diberikan selama 6 bulan karena pada masa itu bayi belum memiliki enzim pencernaan yang sempurna untuk mencerna makanan atau minuman lain. Terlebih semua jenis nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi sudah bisa dipenuhi dari ASI.

Tujuan pemberian ASI Eksklusif seperti tertulis dalam penjelasan Peraturan Pemerintah (PP) nomor 33/2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif yang ditetapkan pada 1 Maret 2012 yang berbunyi "Setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya". Salah satu tujuan dari PP tersebut adalah melindungi bayi dari risiko infeksi akut seperti diare, pneumonia, infeksi telinga, haemophilus influenza, meningitis dan infeksi saluran

kemih. ASI Eksklusif juga melindungi bayi dari penyakit kronis di masa depan seperti diabetes mellitus tipe 1. Menyusui bayi juga berhubungan dengan penurunan tekanan darah dan kolesterol serum total, penurunan prevalensi diabetes melitus tipe 2 dan juga obesitas saat remaja dan dewasa. Sementara bagi ibu, menyusui dapat menunda kembalinya kesuburan dan mengurangi risiko perdarahan pasca melahirkan, kanker payudara, pra menopause dan kanker ovarium.

3. Cara Mencapai ASI Eksklusif

Cara mencapai ASI Eksklusif adalah sebagai berikut:

- a. Menyusui setelah satu jam kelahiran
- b. Menyusui hanya dengan memberikan ASI saja secara *on demand* (sesuai keinginan bayi) Tidak menggunakan botol ataupun empeng

G. Masalah dalam Pemberian ASI Eksklusif

Masalah dalam Pemberian ASI Eksklusif antara lain :

1. Puting susu lecet

Hal ini terjadi biasanya disebabkan adanya trauma pada puting susu ibu dan perlekatan yang salah saat menyusui. Namun biasanya akan membaik dengan sendirinya dalam waktu 48 jam.

2. Payudara bengkak

Payudara bengkak dapat terjadi karena bayi menyusui kurang kuat, posisi menyusui tidak benar, dan ada kelainan puting susu sehingga bayi tidak menyusui dengan benar

3. Saluran susu tersumbat

Hal ini dapat terjadi karena pada saluran ASI masih ada sisa-sisa ASI yang tidak keluar, sehingga pada saluran tersebut ASI dapat menumpuk dan menyebabkan tersumbat.

4. Mastitis

Mastitis adalah kondisi payudara yang mengalami peradangan seperti bengkak, panas, kemerahan dan nyeri.

5. Sindrom kurang ASI

Sindrom ini terjadi ketika ibu berpikir ASI yang dimiliki tidak cukup atau kurang dengan berbagai alasan.

6. Bingung putting

Masalah ini terjadi pada bayi yang sulit mengenali antara puting ibu dan dot botol. Hal ini dapat dihindari dengan tidak menggunakan botol susu pada bayi.

7. Ibu mengalami stress

Ibu yang mengalami stress akan menghambat hormon oksitosin sehingga dapat menyebabkan produksi ASI berkurang.

8. Ibu yang bekerja

Ibu yang bekerja menjadi salah satu alasan ibu tidak menyusui bayinya secara eksklusif. Hal ini disebabkan ibu yang bekerja kesulitan dalam memberikan ASI secara langsung sehingga bayi tidak menyusui secara eksklusif.

H. Faktor Penghambat Pemberian ASI

Faktor Penghambat Pemberian ASI terdiri dari faktor internal dan eksternal

1. Faktor Internal

Adapun faktor internal penghambat pemberian ASI yaitu:

b. Ketersediaan ASI

Hal-hal yang dapat mengurangi produksi ASI adalah tidak melakukan inisiasi menyusui dini, menjadwalkan pemberian ASI, memberikan minuman prelaktal (bayi diberi minum sebelum ASI keluar), apalagi memberikannya dengan botol/dot, kesalahan pada posisi dan perlekatan bayi pada saat menyusui. Ibu sebaiknya tidak menjadwalkan pemberian ASI. Menyusui paling baik dilakukan sesuai permintaan bayi (*on demand*) termasuk pada malam hari, minimal 8 kali sehari. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh seringnya bayi menyusui. Makin jarang bayi disusui biasanya produksi ASI akan berkurang. Produksi ASI juga dapat berkurang bila menyusui terlalu sebentar. Pada minggu pertama kelahiran sering kali bayi mudah tertidur saat menyusui. Ibu sebaiknya merangsang bayi supaya tetap menyusui dengan cara menyentuh telinga/telapak kaki bayi agar bayi tetap menghisap.

c. Pekerjaan atau aktivitas

Wanita yang bekerja seharusnya diperlakukan berbeda dengan pria dalam hal

pelayanan kesehatan. Beberapa alasan ibu memberikan makanan tambahan yang berkaitan dengan pekerjaan adalah tempat kerja yang terlalu jauh, tidak ada penitipan anak, dan harus kembali kerja dengan cepat karena cuti melahirkan singkat. Cuti melahirkan di Indonesia rata-rata 3 bulan. Setelah itu, banyak ibu terpaksa memberi bayinya susu formula karena ASI perah tidak cukup. Bekerja bukan alasan untuk tidak memberikan ASI eksklusif, karena waktu ibu bekerja bayi dapat diberi ASI perah yang diperah minimum 2 kali selama 15 menit. Yang dianjurkan adalah mulailah menabung ASI perah sebelum masuk kerja.

d. Pengetahuan

Pengetahuan akan memberikan pengalaman kepada ibu tentang cara pemberian ASI eksklusif yang baik dan benar. Dalam hal ini perlu ditumbuhkan motivasi dalam dirinya secara sukarela dan penuh rasa percaya diri untuk mampu menyusui bayinya. Pengalaman ini akan memberikan pengetahuan, pandangan dan nilai yang akan memberi sikap positif terhadap masalah menyusui.

Akibat kurang pengetahuan atau informasi, banyak ibu menganggap susu formula sama baiknya , bahkan lebih baik dari ASI . Hal ini menyebabkan ibu lebih cepat memberikan susu formula jika merasa ASI kurang atau terbentur kendala menyusui.

e. Kelainan pada payudara

Tiga hari pasca persalinan payudara sering terasa penuh, tegang, dan nyeri. Kondisi ini terjadi akibat adanya bendungan pada pembuluh darah di payudara sebagai tanda ASI mulai banyak diproduksi. Tetapi, apabila payudara merasa sakit pada saat menyusui ibu pasti akan berhenti memberikan ASI padahal itu menyebabkan payudara mengkilat dan bertambah parah bahkan ibu bisa menjadi demam. Jika terdapat lecet pada puting itu terjadi karena beberapa faktor yang dominan adalah kesalahan posisi menyusui saat bayi hanya menghisap pada puting. Disamping itu, pada saat ibu membersihkan puting menggunakan alkohol dan sabun dapat menyebabkan puting lecet

sehingga ibu merasa tersiksa saat menyusui karena sakit.

f. Kondisi kesehatan ibu

Kondisi kesehatan ibu juga dapat mempengaruhi pemberian ASI secara eksklusif. Pada keadaan tertentu, bayi tidak mendapat ASI sama sekali, misalnya dokter melarang ibu untuk menyusui karena sedang menderita penyakit yang dapat membahayakan ibu atau bayinya, seperti penyakit Hepatitis B, HIV/AIDS, sakit jantung berat, ibu sedang menderita infeksi virus berat, ibu sedang dirawat di Rumah Sakit atau ibu meninggal dunia.

2. Faktor Eksternal

Adapun faktor eksternal penghambat pemberian ASI yaitu:

a. Faktor Petugas Kesehatan

Perilaku tenaga kesehatan biasanya ditiru oleh masyarakat dalam hal perilaku sehat. Promosi ASI eksklusif yang optimal dalam setiap tumbuh kembangnya sangatlah penting untuk mendukung

keberhasilan ibu dalam menyusui bayinya. Selain itu pendidikan kesehatan dari petugas kesehatan baik yang berada di klinis maupun di masyarakat dalam hal menganjurkan masyarakat agar menyusui bayi secara eksklusif pada usia 0-6 bulan dan dilanjutkan sampai 2 tahun sangat penting untuk mensukseskan program ASI Eksklusif.

b. Kondisi Kesehatan Bayi

Kondisi kesehatan bayi juga dapat mempengaruhi pemberian ASI secara eksklusif. Bayi diare tiap kali mendapat ASI, misalnya jika ia menderita penyakit bawaan tidak dapat menerima laktosa, gula yang terdapat dalam jumlah besar pada ASI.

c. Pengganti ASI (PASI) atau susu formula

Sejarah menunjukkan bahwa menyusui merupakan hal tersulit yang selalu mendapat tantangan, terutama dari kompetitor utama produk susu formula yang mendisain susu formula menjadi pengganti ASI. Seperti di Indonesia sekitar 86%

yang tidak berhasil memberikan ASI eksklusif karena para ibu lebih memilih memberikan susu formula kepada bayinya.

d. Keyakinan

Kebiasaan memberi air putih dan cairan lain seperti teh, air manis, dan jus kepada bayi menyusui dalam bulan-bulan pertama umum dilakukan. Kebiasaan ini seringkali dimulai saat bayi berusia sebulan. Nilai budaya dan keyakinan agama juga ikut mempengaruhi pemberian cairan sebagai minuman tambahan untuk bayi. Dari generasi ke generasi diturunkan keyakinan bahwa bayi sebaiknya diberi cairan. Air dipandang sebagai sumber kehidupan, suatu kebutuhan batin maupun fisik sekaligus.

BAB II

Manajemen Laktasi

A. Manajemen Laktasi

1. Pengertian

Manajemen laktasi merupakan segala daya upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Usaha ini dilakukan terhadap ibu dalam 3 tahap, yaitu pada masa kehamilan (*antenatal*), sewaktu ibu dalam persalinan sampai keluar rumah sakit (*perinatal*), dan pada masa menyusui selanjutnya sampai anak berumur 2 tahun (*postnatal*). Manajemen laktasi adalah suatu upaya yang dilakukan oleh ibu, ayah dan keluarga untuk menunjang keberhasilan menyusui. Dan ruang lingkup manajemen laktasi dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi.

2. Periode Manajemen Laktasi

a. Masa kehamilan (*Antenatal*)

Hal yang perlu diperhatikan dalam manajemen laktasi sebelum kelahiran adalah :

- 1) Ibu mencari informasi tentang keunggulan ASI, manfaat menyusui bagi ibu dan bayi, serta dampak negative pemberian susu formula.
- 2) Ibu memeriksakan kesehatan tubuh pada saat kehamilan kondisi puting payudara, dan memantau kenaikan berat badan saat hamil.
- 3) Ibu melakukan perawatan payudara sejak kehamilan berumur 6 bulan hingga ibu siap untuk menyusui, ini bermaksud agar ibu mampu memproduksi dan memberikan ASI yang mencukupi kebutuhan bayi. Ibu senantiasa mencari informasi tentang gisi dan makanan tambahan sejak kehamilan trimester ke-2. makanan tambahan saat hamil sebanyak $1 \frac{1}{3}$ kali dari makanan yang dikonsumsi sebelum hamil.

b. Masa Persalinan (*Perinatal*)

Hal yang perlu diperhatikan dalam manajemen laktasi saat kelahiran adalah :

- 1) Masa persalinan merupakan masa yang paling penting dalam kehidupan bayi selanjutnya, bayi harus menyusui yang baik dan benar baik posisi maupun cara melekatkan bayi pada payudara ibu.
 - 2) Membantu ibu kontak langsung dengan bayi selama 24 jam agar menyusui dapat dilakukan tanpa jadwal.
 - 3) Ibu nifas diberi kapsul vitamin A dosis tinggi (200.000 IU) dalam waktu 2 minggu setelah melahirkan.
- c. Masa Menyusui (*Postnatal*)

Hal yang perlu diperhatikan dalam manajemen laktasi

- 1) Setelah bayi mendapatkan ASI pada minggu pertama kelahiran, ibu harus menyusui bayi secara eksklusif selama 4 bulan pertama setelah bayi lahir dan saat itu bayi hanya di beri ASI tanpa makanan tambahan.
- 2) Ibu mencari informasi yang tentang gizi makanan ketika masa menyusui agar bayi tumbuh sehat.

- 3) Ibu harus cukup istirahat untuk menjaga kesehatannya dan menenangkan pikiran serta menghindari diri dari kelelahan yang berlebihan agar produksi ASI tidak terhambat.
- 4) Ibu selalu mengikuti petunjuk petugas kesehatan(merujuk posyandu atau puskesmas). Bila ada masalah dalam proses menyusui.
- 5) Ibu tetap memperhatikan gisi/makanan anak,terutama pada bayi usia 4 bulan (Prasetyono, 2019).

B. Fisiologi Laktasi

Laktasi merupakan teknik menyusui mulai dari ASI dibuat sampai pada keadaan bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian kelengkapan dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia. Masa laktasi berguna untuk menambah pemberian ASI dan meneruskan pemberian ASI sampai anak berumur 2 tahun dengan baik dan benar serta anak memperoleh kekebalan tubuh secara alami Proses integral dari daur

reproduksi dan mempunyai dua pengertian yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Keduanya harus sama baiknya. Secara alamiah akibat pengaruh hormon maka akan terjadi perubahan secara bertahap sesuai umur dan kondisi (Wiji & Mulyani, 2013).

Setelah melahirkan, tubuh ibu akan menghasilkan hormon prolaktin yang berfungsi untuk menghasilkan ASI. Dalam beberapa hari pertama setelah persalinan, tubuh Ibu akan menghasilkan kolostrum, yaitu ASI pertama yang berwarna kekuningan dan bertekstur encer. Kolostrum sebenarnya sudah diproduksi tubuh sejak akhir masa kehamilan. Hal ini biasanya dikenali dengan keluarnya cairan dari payudara secara tidak sengaja. Kolostrum mengandung zat kekebalan tubuh atau antibodi yang sangat baik untuk melindungi tubuh bayi dari bakteri dan virus penyebab penyakit. Karena alirannya lambat atau tidak keluar dengan deras seperti ASI pada umumnya, kolostrum juga berfungsi dapat membantu Si Kecil belajar menyusu. Selama 3–4 hari setelah kolostrum keluar, payudara normalnya akan mulai terasa lebih kencang. Ini merupakan pertanda bahwa kolostrum sudah berubah menjadi ASI dan

pasokan ASI pun biasanya sudah mulai meningkat pada masa-masa ini.

C. Reflek yang berperan Pada Masa Laktasi

1. Reflek Pada Ibu

a. Prolaktin

Prolaktin merupakan hormon penting dalam pembentukan dan pemeliharaan produksi ASI. Reseptor prolaktin mengatur pengeluaran ASI. Hasil riset *evidence based* membuktikan adanya “Teori Reseptor Prolaktin” yang menyatakan bahwa pengeluaran ASI yang dilakukan dengan sering pada hari-hari awal postpartum meningkatkan jumlah tempat-tempat reseptor prolaktin yang aktif, sehingga meningkatkan produksi ASI.

b. Oksitosin

Oksitosin merangsang terjadinya kontraksi sel-sel di sekeliling alveoli untuk menyemburkan (*ejection*) ASI melalui duktus laktiferus. Oksitosin sering disebut sebagai “hormon cinta”, yang mengakibatkan timbulnya

efek relaks, menurunkan kecemasan dan tekanan darah serta meningkatkan perilaku keibuan. Oleh karena itu, ibu dan bayi sangat penting untuk kontak *skin-to-skin* paling sedikit satu jam setelah lahir untuk mendorong menyusui dini..

2. Reflek Pada Bayi

Dimasa laktasi, terdapat dua mekanisme refleksi pada ibu yaitu refleksi prolaktin dan refleksi oksitosin yang berperan dalam produksi ASI dan involusi uterus (khususnya pada masa nifas). Pada bayi, terdapat 3 jenis refleksi, yaitu:

a. Refleksi mencari putting susu (*Rooting reflex*)

Mulut bayi akan mendekat ke arah dimana terjadi sentuhan pada pipinya. Bayi akan membuka mulutnya apabila bibirnya disentuh dan berusaha untuk menghisap benda yang disentuhkan tersebut.

b. Refleksi menghisap (*Sucking reflex*)

Rangsangan putting susu pada langit-langit bayi menyebabkan refleksi menghisap yang dilakukan oleh bayi. Isapan ini akan menimbulkan areola dan putting susu ibu

tertekan, lidah dan langit-langit bayi sehingga sinus laktiferus dibawah areola dan ASI terpancar keluar.

c. Refleks menelan (*Swallowing reflex*)

Kumpulan ASI di dalam mulut bayi menekan otot-otot di daerah mulut dan faring untuk mengaktifkan refleks menelan dan mendorong ASI ke dalam lambung bayi.

D. Tanda Bayi Cukup ASI

Tanda bayi cukup ASI antara lain :

1. Bayi akan terlihat puas setelah menyusui
2. Bayi terlihat sehat dan berat badannya naik setelah 2 minggu pertama (100-200 gr setiap minggu)
3. Payudara terasa lembut karena bayi mendapatkan makanan yang cukup
4. Puting dan payudara tidak luka atau nyeri
5. Bayi akan buang air kecil 6- 8 kali sehari dan buang air besar berwarna 2-3 kali sehari
6. Apabila selalu tidur dan tidak mau menyusui maka sebaiknya bayi dibangunkan dan dirangsang untuk menyusui setiap 2-3 jam sekali setiap harinya

BAB III

Upaya Memperbanyak ASI

Terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk memperbanyak ASI, antara lain melalui pemberian pendidikan kesehatan dan melakukan teknik upaya memperbanyak ASI.

A. Pendidikan Kesehatan untuk upaya memperbanyak ASI

Pendidikan kesehatan yang dapat Kader diberikan sebagai upaya memperbanyak ASI pada ibu menyusui antara lain :

1. Anjurkan ibu sesering mungkin menyusui bayinya
2. Anjurkan ibu untuk membersihkan puting dan melakukan pemijatan sebelum menyusui
3. Anjurkan ibu untuk menyusui pada kedua payudara dengan bergantian
4. Anjurkan ibu untuk menghindari penggunaan dot / empeng
5. Anjurkan ibu menyusui setiap 2-3 jam sekali
6. Anjurkan ibu makan banyak sayur, kacang-kacangan, buah-buahan
7. Anjurkan ibu minum air putih minimal 2 liter / hari

8. Anjurkan ibu memilih KB yang tidak mengganggu produksi ASI
9. Anjurkan ibu melakukan perawatan payudara (*breast care*)

B. Teknik Upaya Memperbanyak ASI

Teknik yang dapat dilakukan oleh Kader sebagai Upaya memperbanyak ASI antara lain :

1. Ajarkan Ibu Teknik Menyusui yang benar
2. Ajarkan cara pemerah dan menyimpan ASI
3. Lakukan *Breast Care*
4. Lakukan Pijat Oksitosin
5. Lakukan Pijat Laktasi

C. Pentingnya Dukungan Pada Ibu Menyusui

Keberhasilan menyusui seorang ibu bergantung pada dukungan dari semua pihak. Selain pemerintah, pemuka agama, penegak hukum dan tenaga kesehatan, orang-orang terdekat disekitar ibu dan bayi seperti suami, kakek, nenek juga sangat berperan besar dalam mendukung keberhasilan menyusui. Bentuk dukungan suami pada ibu menyusui adalah dengan pembagian tugas atau pekerjaan

rumah. Suami yang membantu mengerjakan pekerjaan rumah istri, akan mengurangi beban istri, sehingga istri dapat beristirahat dengan maksimal dan tidak kelelahan. Hal ini dapat membantu memperlancar produksi ASI ibu. Selain itu, suami juga dapat bertugas membangunkan istri pada malam hari untuk menyusui bayinya. Tidak hanya sekedar membangunkan tetapi menemani dan memberikan support merupakan bentuk dukungan yang dapat dilakukan seorang suami untuk mendukung ibu dalam memberikan ASI untuk bayinya.

D. Motivasi Ibu Untuk Dapat Memberikan ASI Eksklusif

Motivasi adalah suatu tindakan seseorang baik secara langsung ataupun tidak langsung yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu yang diharapkan (Dorman & Gaudiano). Motivasi adalah perilaku seseorang yang dilakukan karena adanya dorongan untuk melakukan berbagai macam kebutuhan. Motivasi seseorang didukung oleh adanya motif atau pendorong. Motivasi ini dapat berbentuk motivasi internal dan eksternal. Motivasi internal merupakan motivasi yang terjadi karena adanya keinginan yang mendorong untuk memenuhi suatu kebutuhan dari

dalam diri seseorang, hal ini disebabkan oleh karena adanya tuntutan fisik dan psikologis yang muncul melalui mekanisme serta biologi manusia.

Dorongan dari dalam diri atau luar diri ibu untuk memberikan ASI pada bayinya, merupakan motivasi ibu dalam menyusui. Ibu memberikan ASI pada bayinya dipengaruhi oleh faktor motivasi. Motivasi dapat berupa motivasi intrinsik (dari dalam diri) dan motivasi ekstrinsik (dari luar diri). Pengalaman menyusui dapat mempengaruhi motivasi ibu dalam memberikan ASI. Faktor intrinsik yang dapat mempengaruhi motivasi adalah pemberian informasi dan pengetahuan untuk menyusui, sedang faktor ekstrinsik adalah dukungan keluarga dan petugas kesehatan. Kurang pengetahuan dan dukungan dari petugas kesehatan berpengaruh terhadap motivasi ibu dalam pemberian ASI pada bayi.

BAB IV

Posisi dan Teknik Menyusui yang Benar

A. Posisi Menyusui

Posisi menyusui yang benar adalah bagian penting dari proses menyusui. Agar pemberian ASI lebih optimal, sebaiknya perhatikan posisi menyusui yang tepat. Menerapkan posisi menyusui yang benar bukan hanya sekadar membantu bayi agar lebih mudah saat menyusui. Di sisi lain, menemukan posisi yang nyaman juga dapat mencegah mengalami masalah ibu menyusui, pegal, dan nyeri punggung. Bahkan, posisi yang tepat bisa semakin memudahkan agar produksi ASI bisa semakin banyak.

Teknik menyusui akan berpengaruh terhadap kemampuan ibu dalam memberikan ASI pada bayinya, teknik menyusui diantaranya adalah memberikan posisi menyusui, perlekatan mulut bayi pada payudara yang tepat, sehingga bayi dapat dengan mudah mengisap puting susu ibu, dan cara ibu memegang bayi saat menyusui.

Posisi ibu dan bayi yang benar saat menyusui dapat dicapai bila bayi menyusui dengan tenang dan badannya menempel betul pada ibu. Menyusui yang baik dan benar

adalah ketika mulut dan dagu bayi menempel betul pada payudara dan mulut bayi membuka lebar sehingga sebagian besar areola tertutup mulut bayi. Dengan posisi itu, bayi akan leluasa mengisap ASI pelan-pelan tapi kuat dan ibu pun tidak merasa kesakitan. Sebaiknya posisi puting dan lengan bayi berada pada satu garis lurus.

Posisi badan ibu dan bayi pada saat menyusui yang perlu diperhatikan adalah:

1. Posisikan kepala bayi agar terjatuh di lengan bawah ibu, pegang bagian belakang kepala dan bahu bayi oleh telapak tangan ibu, sanggah seluruh punggung bayi dengan baik
2. Posisikan badan bayi hingga telinga membentuk garis lurus dengan lengan dan leher bayi, untuk menghadap pada badan ibu, dan dekap bayi di bawah payudara ibu, sehingga badan bayi dapat menempel pada dada ibu
3. Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu, sehingga muka bayi menghadap ke payudara dan hidung bayi menjauhi payudara
4. Posisikan badan dan lengan ibu untuk tetap relaks tidak tegang, bersikap alami serta lakukan kontak mata antara ibu pada bayinya

Posisi menyusui yang direkomendasikan agar menyusui dengan baik dan bayi tidak tersedak antara lain :

1. Posisi Menggendong

Posisi klasik yang banyak dilakukan oleh ibu menyusui. Tapi, posisi ini memang yang paling mudah dilakukan.

- a. Gendong bayi dengan kepala bersandar pada lekuk siku tangan ibu
- b. Pegang bokong bayi dengan telapak tangan berlawanan.
- c. Arahkan badan bayi hingga wajah, perut dan lututnya menempel pada dada dan perut ibu
- d. Arahkan tangan bayi yang berada di atas merangkul badan atau payudara ibu.



Gambar 1. Posisi Menggendong

2. Posisi Gendong Silang

Hampir sama seperti posisi menggendong, posisi menyusui ini menggunakan teknik menggendong silang atau menggunakan tangan yang berlawanan dengan payudara yang digunakan untuk menyusui. Teknik menyusui ini bagus untuk bayi yang kesulitan menempelkan mulutnya ke puting payudara.

- a. Pegang kepala bayi dengan menggunakan tangan yang berlawanan dengan posisi payudara. Misal, jika menggunakan payudara kiri, maka ibu harus menggunakan tangan kanan, begitu juga sebaliknya.
- b. Arahkan badan bayi hingga kepala, dada dan perutnya menghadap ke dada dan perut ibu.
- c. Arahkan mulutnya ke puting susu dengan ibu jari.
- d. Tangan ibu yang tidak digunakan untuk memegang kepala, bisa diletakkan di belakang kepala atau bawah telinga bayi.



Gambar 2. Posisi Gendong Silang

3. Posisi Menyangga Kepala

Posisi ini sangat bagus untuk ibu yang melahirkan dengan operasi caesar dan menghindari bayi menempel pada perut ibu. Bagus juga untuk bayi dengan berat badan kecil, bayi kembar, atau payudara yang terlalu besar.

- a. Posisikan bayi diantara siku tangan ibu
- b. Gunakan tangan kanan untuk memegang kepala bayi jika ibu menggunakan payudara sebelah kanan untuk menyusui, begitu pula sebaliknya.
- c. Arahkan mulut bayi ke puting susu dimulai dari dagu, agar bayi tidak mudah menolak dengan posisi ini.



Gambar 3. Posisi Menyangga Kepala

4. Posisi Bersandar

Posisi yang umumnya dilakukan untuk menyusui bayi baru lahir. Ini adalah cara menyusui yang bagus untuk bersantai karena bisa meluruskan kaki, apalagi caranya juga cukup mudah. Posisi ini tepat untuk ibu yang memiliki payudara kecil, atau menyusui bayi yang memiliki perut yang sensitif.

- a. Sandarkan punggung ibu dengan bantal.
- b. Posisikan perut bayi di bawah dada, dan kepala bayi sejajar dengan payudara.
- c. Pastikan hidung bayi tidak tertekan dan lehernya tidak menekuk.



Gambar 4. Posisi Bersandar

5. Posisi Tidur Bersisian

Ibu bisa menyusui sambil berbaring. Ini adalah posisi yang tepat jika bayi bangun di malam hari meminta menyusu.

- a. Berbaring di salah satu sisi menghadap bayi.
- b. Arahkan bayi menghadap tubuh Ibu secara berlawanan.
- c. Dorong sedikit punggung bayi agar bibirnya mendekati puting payudara.
- d. Menyusui dengan posisi ini lumayan pegal, posisi bayi juga dalam kondisi miring. Pastikan bayi tidak tertidur saat menyusui.



Gambar 5. Posisi Tidur Bersisian

B. Teknik Menyusui yang Benar

Teknik menyusui yang benar yaitu cara ibu memberikan ASI kepada anaknya dengan memperhatikan perlekatan dan posisi yang benar, sehingga putting susu ibu tidak lecet atau luka saat menyusui dan bayi menyusui dengan nyaman dan tidak gumoh.

Teknik menyusui yang benar yaitu :

1. Membersihkan puting susu dan kulit sekitarnya (areola) dengan kapas yang sebelumnya telah dibasahi dengan air matang (jika kotor sekali gunakan handuk kecil).
2. Mengeluarkan ASI sedikit dan mengoleskannya pada puting susu dan areola sekitarnya.

3. Mendekatkan bayi dan meletakkan menghadap perut ibu pada payudara sambil kepalanya disokong oleh tangan dengan posisi perlekatan yang benar.
4. Memegang payudara diantara ibu jari dan keempat jari.



Gambar 6. Memegang Payudara seperti huruf C

5. Memberikan rangsangan pada bayi untuk membukan mulut dengan cara menyentuh pipi bayi dengan puting susu atau menyentuh sisi mulut bayi.
6. Memasukkan puting susu dan sebagian besar areola ke dalam mulut bayi dan melepaskan tangan yang menyangga payudara setelah bayi mulai menghisap
7. Menyusui bayi sampai payudara terasa kosong dan perhatikan apakah ibu sudah menyusui dengan benar.
8. Melepaskan isapan bayi dengan memasukkan jari kelingking ke mulut bayi melalui sudut mulut atau menekan dagu bayi ke bawah.

9. Mengeluarkan ASI sedikit setelah menyusui dan mengoleskannya pada puting susu dan areola sekitarnya serta membiarkan kering dengan sendirinya
10. Bila bayi masih mau menyusui maka berikan ASI pada payudara sebelahnya dan lakukan seperti kegiatan di atas
11. Menggendong bayi tegak bersandar pada bahu ibu kemudian menepuk punggung bayi perlahan-lahan sampai bayi bersendawa.
12. Menganjurkan ibu untuk membiasakan diri agar selalu menyusui dengan benar dan susukanlah bayi untuk berikutnya pada payudara yang pada waktu sebelumnya terakhir kali dihisap oleh bayi.

C. Perlekatan Menyusui

Perlekatan saat menyusui yang benar akan menghindarkan bayi dari rasa tidak puas dan ingin menyusui lebih sering dan lama. Selain itu, perlekatan yang benar mencegah puting susu lecet dan nyeri serta menghindarkan risiko payudara ibu membengkak.

Ciri Perlekatan yang baik :

1. Aerola / bagian hitam payudara di bagian atas mulut bayi lebih banyak terlihat
2. Mulut bayi terbuka lebar
3. Bibir bawah bayi tampak terputas keluar (dower)
4. Daggu menyentuh atau hamper menyentuh payudara
5. Pipi bayi menggebung



Gambar 7. Perlekatan Menyusui

Cara Melakukan Pelekatan Menyusui yang Benar

1. Setelah bayi berada di posisi yang benar, pegang payudara ibu dengan tangan yang bebas.
2. Letakkan jempol di atas puting dan areola (di area hidung bayi akan menempel di payudara), jari telunjuk di bagian bawah (di area dagu bayi akan menempel di payudara).
3. Tekan payudara sehingga bentuknya menyerupai huruf C sesuai mulut bayi.
4. Dekatkan bayi ke payudara. Kemudian beri sentuhan agar mulutnya terbuka lebar (seperti menguap).
5. Segera tempelkan mulutnya ke puting dan areola.

“Pelekatan menyusui sudah benar jika: dagu Si Kecil menyentuh payudara, mulut terbuka lebar, ada gerakan menghisap dan meneguk, lebih banyak areola bagian atas yang terlihat dibandingkan areola bagian bawah, dan puting tidak terasa sakit”

Cara Melakukan Pelekatan Menyusui yang Benar

Gambar 8. Cara Melakukan Pelekatan Menyusui yang benar

BAB V

Breast Care

A. Pengertian

Breast Care (Perawatan Payudara) adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) dengan tujuan memperlancarkan pengeluaran ASI.

B. Manfaat *Breast Care*

Breast Care bermanfaat untuk :

1. Memelihara kebersihan payudara
2. Melenturkan dan menguatkan puting susu
3. Memperlancar produksi ASI

C. Waktu Pelaksanaan

Breast care dapat dilakukan dua kali sehari pada waktu mandi pagi dan sore hari.

D. Prosedur *Breast Care*

Prosedur Perawatan payudara (*Breast Care*) yaitu :

1. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sampai bersih dan keringkan dengan handuk
2. Persiapan Ibu
 - a. Atur posisi ibu senyaman mungkin , pastikan ibu dalam kondisi siap dan duduk di atas kursi.
 - b. Buka pakaian bagian atas.
 - c. Letakkan handuk di atas paha dan punggung ibu.



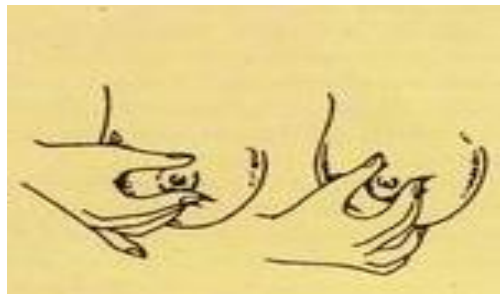
Gambar 9. Persiapan *Breast Care*

3. Kompres puting susu ibu dengan kapas / kassa minyak selama 5 menit. Selanjutnya angkat kapas / kassa sambil membersihkan payudara ibu dari kotoran yang menempel



Gambar 10. Kompres puting pada *breast care*

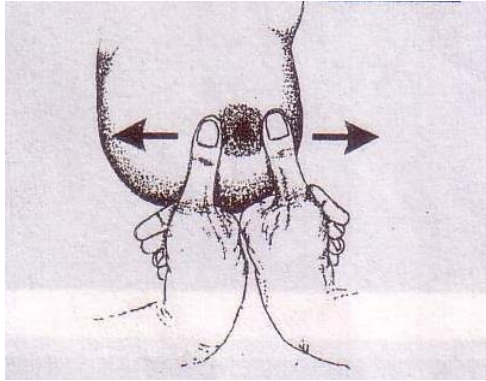
4. Jika puting susu normal, lakukan perawatan berikut:
Oleskan minyak pada ibu jari telunjuk, lalu letakkan pada kedua puting susu. Lakukan gerakan memutar ke arah dalam sebanyak 30x putaran untuk kedua puting susu.



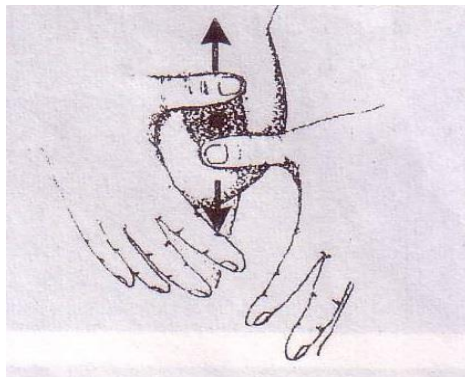
Gambar 11. Perawatan puting susu normal

5. Jika puting susu datar atau masuk ke dalam, lakukan tahap berikut:

Letakkan kedua ibu jari disebelah kiri dan kanan puting susu, kemudian tekan dan hentakkan kearah luar menjauhi puting susu secara perlahan.



Gambar 12. Perawatan puting susu datar ke samping
Letakkan kedua ibu jari diatas dan di bawah puting susu, lalu tekan serta hentakkan kearah luar menjauhi puting susu secara perlahan



Gambar 13. Perawatan puting susu datar atas bawah

6. Licinkan tangan dengan minyak/baby oil secukupnya
7. Tempatkan kedua tangan diantara kedua payudara ibu, kemudian diurut kearah atas, terus ke samping, kebawah, melintang sehingga tangan menyangga payudara (mengangkat payudara) kemudian lepaskan tangan dari payudara.



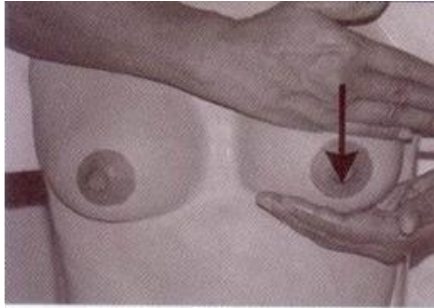
Gambar 14. Langkah mengurut payudara

8. Sokong payudara kiri dengan tangan kiri, kemudian 3 jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara berakhir pada puting susu. Lakukan tahap yang sama pada payudara kanan. Lakukan 2 kali gerakan pada setiap payudara



Gambar 15. Gerakan memutar

9. Sokong payudara kiri dengan tangan kiri. Telapak tangan kiri menopang payudara kiri dan jari-jari tangan sisi kelingking mengurut payudara kearah putting susu, gerakan diulang sebanyak 30 kali untuk tiap payudara



Gambar 16. Mengurut dengan sisi kelingking

10. Telapak tangan kiri menopang payudara, tangan dikepalkan kemudian buku-buku jari tangan mengurut payudara mulai dari pangkal ke arah putting susu, gerakan ini di ulang sebanyak 30 kali untuk setiap payudara



Gambar 17. Mengurut dengan buku-buku jari

11. Kompres kedua payudara dengan waslap hangat selama 2 menit, kemudian ganti dengan kompres waslap dingin selama satu menit



Gambar 18. Kompres kedua payudara

12. Keringkan payudara dengan handuk kering dan pakaikan bra
13. Cuci tangan dan keringkan dengan handuk yang bersih

BAB VI

Pijat Oksitosin

A. Pengertian Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang sampai tulang *costae* kelima-keenam untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI.

B. Manfaat Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin bermanfaat untuk :

1. Membantu mempertahankan produksi ASI
2. Mengurangi pembengkakan payudara
3. Meningkatkan kenyamanan pada ibu setelah melahirkan
4. Mengurangi stres pada ibu setelah melahirkan
5. Mengurangi nyeri pada tulang belakang sehabis melahirkan,
6. Mengurangi sumbatan ASI
7. Merangsang pelepasan hormon oksitosin dan memperlancar produksi ASI
8. Mempercepat proses involusi uterus sehingga mengurangi pendarahan pasca melahirkan

C. Waktu Pelaksanaan

Pijat oksitosin bisa dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi ± 15 menit, lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI. Sehingga untuk mendapatkan jumlah ASI yang optimal dan baik, sebaiknya pijat oksitosin dilakukan setiap hari dengan durasi ± 15 menit.

D. Prosedur Pijat Oksitosin

Prosedur pijat oksitosin antara lain :

1. Anjurkan Ibu melepaskan baju bagian atas
2. Atur posisi ibu

Posisi ibu duduk dengan kepala ³⁶ ndarkan tangan yang dilipat ke depan dan mel ³⁶ n tangan yang dilipat di meja yang ada di depannya, dengan posisi tersebut diharapkan bagian tulang belakang menjadi lebih rendah untuk dilakukan pemijatan



Gambar 19. Posisi Pijat Oksitosin

3. Melicinkan tangan dengan minyak kelapa/baby oil secukupnya
4. Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu menggunakan kedua ibu jari atau dua kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan selama 2-3 menit dimulai dari tonjolan tulang vertebra bagian atas sebagai titik dimulainya pemijatan ± 2 cm dari sisi tonjolan.
5. Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan melingkar kecil dengan kepalan tangan atau kedua ibu jarinya ke arah bawah sampai batas costae ke-5 atau ke-6.
6. Memijat kedua sisi tulang belakang ke arah bawah dari leher ke arah tulang belikat, selama 2-3 menit



Gambar 20. Langkah Pijat Oksitosin

7. Mengulangi pemijatan hingga 3 kali.
8. Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian.
9. Mengeringkan punggung ibu dengan handuk kering dan pakaikan bra.
10. Menjelaskan pada ibu untuk dapat melakukannya 2 kali sehari dan menganjurkan untuk sering menyusui bayinya.

BAB VII

Pijat Laktasi

A. Pengertian Pijat Laktasi

Pijat Laktasi adalah Pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin.

B. Manfaat Pijat Laktasi

Pijat Laktasi bermanfaat untuk :

1. Memperlancar produksi ASI
2. Membuat ibu menyusui lebih rileks
3. Menenangkan pikiran ibu
4. Mencegah sumbatan pada payudara
5. Mengencangkan dan merawat payudara

C. Waktu Pelaksanaan

Pijat Laktasi dilakukan dapat dilakukan 1 kali sehari dengan durasi 20-30 Menit

D. Prosedur Pijat Laktasi

Prosedur pijat laktasi yaitu :

1. Mencuci tangan
2. Mengatur Posisi Ibu senyaman mungkin , bersandar pada bantal di meja / pinggir tempat tidur
3. Pemijatan Leher

Memijat leher dengan ibu jari dan jari telunjuk membentuk huruf C dari pangkal leher kearah bawah.

Lakukan Massage dengan tangan kanan dileher dan tangan kiri menopang kepala, gerakan jari dari atas ke bawah ada tekanan dan dari bawah ke atas tidak ada tekanan, hanya usapan ringan saja.

Lakukan sebanyak 5-6x dan tekan di titik pressure di belakang tulang telinga



Gambar 21. Pemijatan Leher

4. Pemijatan Bahu

Lakukan pemijatan kedua bahu dengan kedua tangan dari luar kedalam ada tekanan dan dari dalam keluar mengusap secara ringan. Lakukan gerakan 5-6x, setelah itu tekan titik pressure diatas tulang clavikula yang memiliki cekungan, lalu bentuk huruf C tekan bersamaan dari depan ke belakang



Gambar 22. Pemijatan Bahu

5. Pemijatan scapula

Lakukan pemijatan pada sela tulang scapula kiri 5-6x gerakan, setelah itu tekan titik pressure di jam 3,6,8 dan scapula kanan caranya sama di titik pressure 9,6,4



Gambar 23. Pemijatan scapula

6. Pemijatan Punggung

Gerakan pada Punggung terdiri dari 4 Gerakan yaitu :

- a) Usap dengan rileksasi seperti teknik efflurage
- b) Lakukan pemijatan dengan telapak tangan dan kelima jari dari atas turun ke bawah.
- c) Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil di antara ruas tulang belakang.
- d) Usap dari leher kearah scapula menuju payudara diarah titik jam 6 lalu tekan



Gambar 24. Pemijatan Punggung

7. Pemijatan Payudara

Gerakan pada payudara terdiri dari beberapa degarakan seperti:

- a) Gerakan membentuk kupu-kupu besar



Gambar 25. Gerakan membentuk kupu-kupu besar

- b) Gerakan membentuk kupu-kupu kecil



Gambar 26. Gerakan membentuk kupu-kupu kecil

- c) Gerakan membentuk sayap



Gambar 27. Gerakan membentuk sayap

- d) Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil



Gambar 28. Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil

- e) Gerakan segitiga, dimana kedua jari di satukan membentuk segitiga di payudara



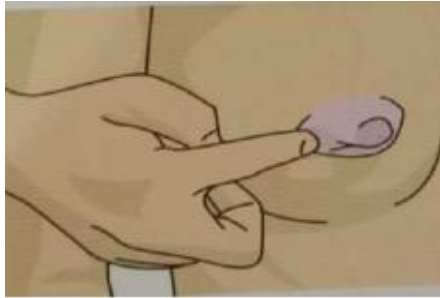
Gambar 29. Gerakan membentuk segitiga di payudara

8. Penekannan pada titik pressur di payudara
 - a. Lakukan pengukuran menggunakan 1 ruas jari tangan ibu kearah ketiak



Gambar 30. Pengukuran menggunakan 1 ruas jari tangan ibu kearah ketiak

- b. Lakukan putaran kecil pada daerah yang diukur kemudian tekan



Gambar 31. Putaran kecil

- c. Titik pressur 3 jari di bagian atas puting lalu berikan penekanan



Gambar 32. Penekanan pada titik pressur 3 jari
diatas puting

- d. Titik pressur 6 jari di bagian atas puting lalu berikan penekanan



Gambar 33. Penekanan pada titik pressur 6 jari diatas puting

- e. Kemudian sejajarkan dengan puting lalu lakukan putaran kecil dan tekan



Gambar 34. Gerakan putaran kecil

9. Bentuk kunci C besar dengan tangan kanan menyangga payudara ibu, lalu dengan tangan telunjuk kiri tekan bagian atas puting



Gambar 35. Huruf Kunci C Besar

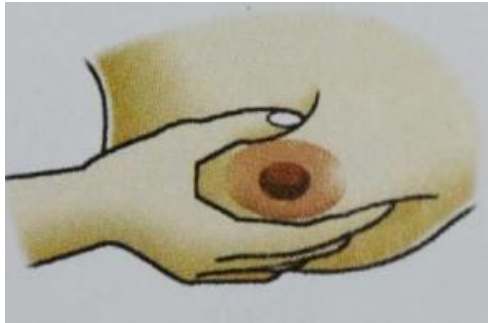
10. Bentuk kunci C kecil di bagian aerola dan tekan



Gambar 36. Huruf Kunci C Kecil

11. Telunjuk kanan dan kiri tangan di letakkan di samping puting lalu di tarik naik dan turun seperti menari (telunjuk menari)
12. Selanjutnya memerah ASI dengan gentle. Letakkan ibu jari di tepi atas areola pada posisi “pukul 12”.

Kemudian letakkan jari telunjuk di tepi bawah areola pada posisi “pukul 6”. Ketiga jari lain menyangga payudara. Lanjutkan dengan gerakan ke depan memijat jaringan di bawah areola memerah ASI dalam saluran ASI. Lakukan gerakan ini beberapa kali sampai pancaran ASI yang keluar.



Gambar 37. Memerah ASI

13. Selesai pemijatan, payudara disiram dengan air hangat dan dingin bergantian selama \pm 5 menit, keringkan payudara dengan handuk bersih, rapikan pasien, gunakan BH yang bersih

BAB VIII

Manajemen ASI Perah

A. Memerah ASI

Memerah ASI menjadi pilihan agar asupan gizi anak tetap terpenuhi, khususnya bagi para ibu menyusui yang bekerja atau beraktivitas di luar rumah. Itu sebabnya penting untuk mengetahui bagaimana penyimpanan ASI perah yang benar. Memerah ASI diperlukan untuk merangsang pengeluaran ASI pada keadaan payudara sangat bengkak, puting sangat lecet, dan pada bayi yang tidak dapat diberikan minum. ASI diperah bila ibu tidak bersama bayi saat waktu minum bayi. Untuk meningkatkan produksi ASI, payudara dikompres dengan air hangat dan dipijat dengan lembut sebelum memerah ASI.

Memerah yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan produksi ASI. Bila ASI akan diperah secara rutin, dianjurkan menggunakan kantong plastik yang didesain untuk menyimpan ASI, yang pada ujungnya terdapat perekat untuk menutupnya. Kumpulan kantong plastik kecil tersebut dimasukkan ke dalam kantong plastik besar agar terlindung dan terhindar dari robek/ lubang.

Pada setiap kantong plastik harus diberi label tanggal dan waktu pemerah.

B. Waktu yang tepat pemerah ASI

ASI dapat diperah secara rutim minimal 2-3 jam sehingga tidak perlu menunggu sampai payudara dirasa penuh karena lebih sulit diperah dan menyebabkan nyeri. Jadwal pemerah ASI dapat dilakukan sebanyak 4-5 kali pada ibu yang bekerja.

C. Kunci Keberhasilan menabung ASI Perah

Kunci Keberhasilan menabung ASI Perah adalah sebagai berikut :

1. ASI merupakan asupan nutrisi terbaik bagi bayi
2. Ibu yakin ASI melimpah dan cukup untuk bayi
3. Ibu Rutin pemerah ASI secara konsisten
4. Mengumpulkan ASIP dalam 1 botol meski hanya dapat sedikit
5. Pompa ASI yang sudah dijadwalkan

D. Manajemen ASI Perah

Manajemen ASI Perah antara lain :

1. Tahap 1

Perah disiang hari saat bekerja per 3-4 jam sekali (pagi, siang sore) usahakan dijam yang sama

2. Tahap 2

Bagi botol ASIP hasil perah ini menjadi 2 kelompok

Kelompok 1 : masukan dalam *freezer*

Kelompok 2 : simpan dalam kulkas untuk keesokan harinya

3. Tahap 3

Urutan ASI dikulkas :

- a. Sisa ASIP hari ini (ASIP hasil perah kemarin, bila ada)
- b. ASIP beku
- c. ASIP hasil perah hari ini

4. Tahap 4

Tetap perah dimalam hari, terutama menjelang subuh karena kadar hormon oksitosin melimpah pada saat ini.

E. Cara Memerah ASI

Memerah ASI dengan tangan dapat dilakukan dengan cara :

1. Gunakan wadah yang terbuat dari plastik atau bahan metal untuk menampung ASI.
2. Cuci tangan terlebih dahulu dan duduk dengan sedikit mencondongkan badan ke depan.
3. Payudara dipijat dengan lembut dari dasar payudara ke arah puting susu.
4. Rangsang puting susu dengan ibu jari dan jari telunjuk.
5. Letakkan ibu jari di bagian atas sebelah luar areola (pada jam 12) dan jari telunjuk serta jari tengah di bagian bawah areola (pada jam 6).
6. Tekan jari-jari ke arah dada, kemudian pencet dan tekan payudara di antara jari-jari, lalu lepaskan, dorong ke arah puting seperti mengikuti gerakan mengisap bayi.
7. Ulangi hal ini berulang-ulang.
8. Hindari menarik atau memeras terlalu keras.
9. Bersabarlah mungkin pada awalnya akan memakan waktu yang agak lama.

10. Ketika ASI mengalir lambat, gerakkan jari di sekitar areola dan berpindah-pindah tempat, kemudian mulai memerah lagi.
11. Ulangi prosedur ini sampai payudara menjadi lembek dan kosong.
12. Menggunakan kompres hangat atau mandi dengan air hangasebelum memerah ASI akan membantu pengeluaran ASI.

Perah ASI dengan perlengkapan yang steril sehingga bisa mengurangi resiko ASI yang tersimpan terkena bakteri. Jika ibu menggunakan pompa ASI maka bersihkan pompa sebelum dipakai, dan jangan lupa untuk membersihkan tangan sebelum memerah ASI.

Memerah ASI dengan menggunakan pompa dapat dilakukan dengan cara :

1. Buatlah jadwal rutin memompa ASI disela aktivitas
2. Cuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir
3. Pastikan semua alat yang akan digunakan untuk memompa sudah bersih

4. Cobalah beberapa menit untuk memijat sebelum memompa ASI
5. Mulailah pada bagian ketiak dengan menggunakan ujung jari tangan berlawanan arah, dapat membuat lingkaran kecil di jaringan payudara pada satu tempat. Kemudian pindahkan tangan sedikit demi sedikit dan melakukannya lagi pada bagian lainnya. Ibu dapat memulai pada bagian sekitar payudara dan secara bertahap ke arah areola dalam pola spiral.
6. Buat pikiran ibu tenang dan rileks, dengan mendengarkan musik klasik atau dapat juga dengan menggunakan perlengkapan bayi ibu, sehingga ibu merasa nyaman. Minum beberapa gelas air sebelum memompa ASI
7. Perah ASI dengan menggunakan alat perah, pastikan bahwa puting tidak bergesekan dengan flange saat memompa. Memompa kedua payudara, salah satu tips memompa payudara biasanya menghasilkan lebih banyak susu. Kadar prolaktin dalam darah juga lebih tinggi ketika ibu memompa kedua payudara secara bersamaan.

F. Cara Penyimpanan ASI

ASI perah disimpan dalam lemari pendingin atau menggunakan *portable cooler bag*. Untuk tempat penyimpanan ASI, berikan sedikit ruangan pada bagian atas wadah penyimpanan karena seperti kebanyakan cairan lain, ASI akan mengembang bila dibekukan.

ASI perah segar dapat disimpan dalam tempat/wadah tertutup selama 6-8 jam pada suhu ruangan (26°C atau kurang). Jika lemari pendingin (4°C atau kurang) tersedia, ASI dapat disimpan di bagian yang paling dingin selama 3-5 hari, di freezer satu pintu selama 2 minggu, di freezer dua pintu selama 3 bulan dan di dalam deep freezer (-18°C atau kurang) selama 6 sampai 12 bulan.

Bila ASI perah tidak akan diberikan dalam waktu 72 jam, maka ASI harus dibekukan. ASI beku dapat dicairkan di lemari pendingin, dapat bertahan 4 jam atau kurang untuk minum berikutnya, selanjutnya ASI dapat disimpan di lemari pendingin selama 24 jam tetapi tidak dapat dibekukan lagi. ASI beku dapat dicairkan di luar lemari pendingin pada udara terbuka yang cukup hangat atau di dalam wadah berisi air hangat, selanjutnya ASI

dapat bertahan 4 jam atau sampai waktu minum berikutnya tetapi tidak dapat dibekukan lagi.

Penyimpanan ASI dilakukan dengan cara :

1. Perhatikan apakah botol untuk menyimpan ASI sudah bersih atau belum. Sebaiknya sterilkan botol penyimpan ASI sebelum dipakai. Ibu bias menggunakan alat khusus untuk mensterilkan botol ASI atau dengan merendam botol menggunakan air hangat.



Gambar 38. Steril botol susu

2. Hindari menggunakan botol ASI yang sudah terkontaminasi dengan sabun atau mengandung aroma sabun yang kuat.
3. ASI yang dimasukkan ke dalam botol tidak boleh mencapai batas atas botol ASI. Ibu bisa mengisi ASI

setidaknya berjarak 1 – 2 cm dari ruang atas botol ASI. Ruang ini sangat penting untuk memperluas ruangan ASI ketika membeku.



Gambar 39 . Botol ASI

4. Jika ibu menggunakan botol sekali pakai atau kantong plastik ASI sekali pakai, maka jangan pernah menggunakannya secara berulang. Penggunaan ulang bisa menyebabkan botol atau kantong plastik bocor sehingga ASI terkena kontaminasi.



Gambar 40. Kantong ASI Plastik

5. Berikan tanggal dan jadwal pemakaian pada label botol atau kantong plastik penyimpanan ASI. Cara ini akan memudahkan ibu saat akan memilih ASI perah yang akan disimpan.



Gambar 41. Pemberian tanggal pada botol / kantong ASI

Tabel 2. Cara dan Jangka waktu penyimpanan ASI Perah

Jenis ASI	Lokasi Penyimpanan dan Temperatur		
	Ruangan bersuhu 25° C/lebih dingin	Lemari es (4° C)	Freezer (-18°C/lebih dingin)
Baru diperah	Maksimal 4 jam.	Maksimal 4 hari.	Maksimal 6 bulan.
Sudah dicairkan (sebelumnya beku)	1-2 jam.	Maksimal 24 jam.	Jangan pernah membekukan ASI jika sudah dicairkan.
Sisa dari si Kecil menyusu	Segera buang jika dua jam tidak dihabiskan.		

DAFTAR PUSTAKA

- Indriani, D., et al. 2016. *Edukasi Postnatal*. Jakarta : Trans Medika.
- Jannah, N. 2013. *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Kementerian Kesehatan RI. 2012. *Panduan Gerakan Nasional Sadar Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Mulyani, N.S. 2013. *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Prawirohardjo, S. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif
- Roesli, Utami. 2014. *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta. Diva Press.
- Saleha, S. 2013. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Sari, S.I.P et al. 2021. *Pelatihan Pijat Laktasi Untuk Kader Kesehatan*. Riau : UR Press
- Septianingyas M.C et al. 2018. *Modul Paket Sukses Menyusui*. Semarang : Magister Keperawatan UNDIP