



ASI EKSKLUSIF & MANAJEMEN LAKTASI

Materi Edukasi Genting





ASI EKSKLUSIF & MANAJEMEN LAKTASI

- a. Persiapan Menyusui Selama Masa Kehamilan
- b. Pentingnya Menyusui
- c. Pentingnya Dukungan Menyusui Selama Masa Kehamilan dan Persalinan
- d. Inisiasi Menyusui Dini dan Kontak Kulit Dini
- e. ASI Eksklusif dan Melanjutkan Menyusui Hingga Usia 2 Tahun atau Lebih
- f. Manajemen ASI Perah
- g. Edukasi Gizi pada Ibu Menyusui





PERSIAPAN MENYUSUI SELAMA MASA KEHAMILAN

MEMAHAMI PENTINGNYA MASA MENYUSUI

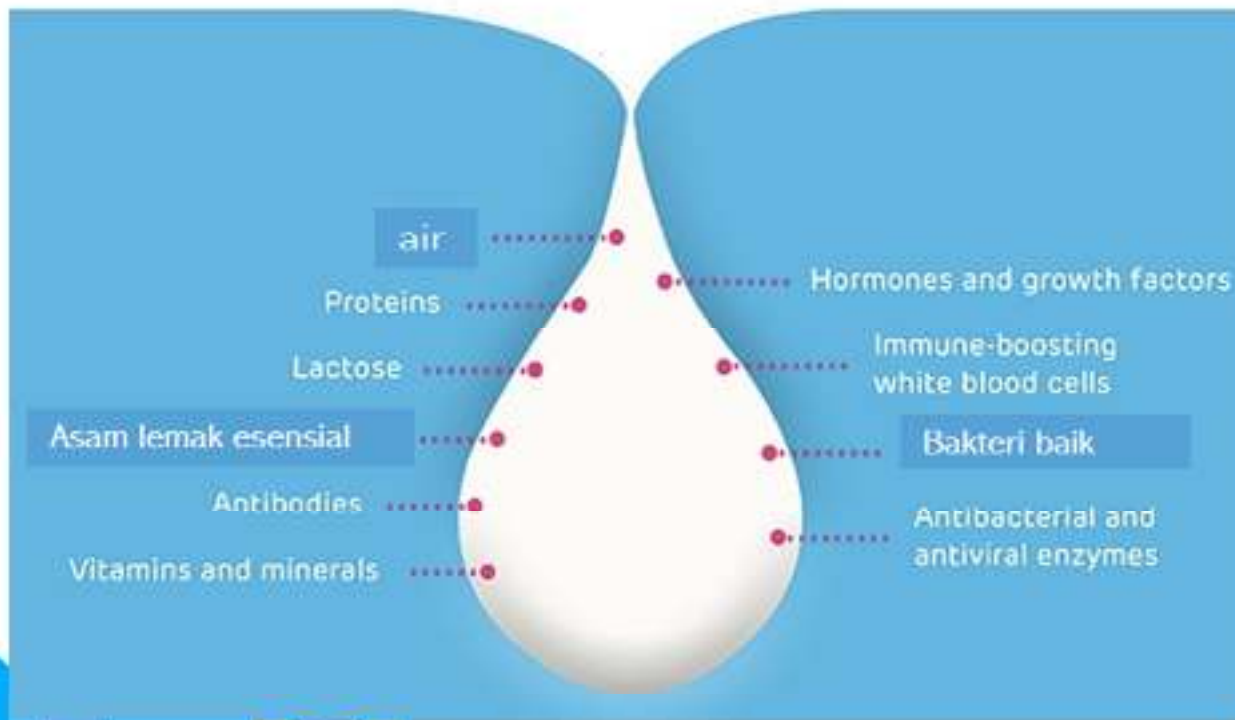
Menyusui Berbeda dengan Pemberian ASI Perah

- **Bonding (kelekatan)** : ikatan emosional terjalin baik antara ibu dan bayi; yang akan berpengaruh terhadap perkembangan sosial dan kognitif bayi
- **Hormonal** : hormon dari kontak kulit ibu dan kulit bayi (*skin to skin contact*) akan mempengaruhi perilaku pengasuhan ibu dan ikatan batin ibu dan anak, membentuk empati ibu yang kuat
- **Immun:** memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi, dengan memaparkan bakteri baik yang terdapat di kulit ibu





AIR SUSU IBU (ASI)



1. Mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi
 - Anti inflamasi/anti peradangan
 - Anti mikroba/anti infeksi
 - Mampu merespons system kekebalan
 - Hormon
 - Faktor pertumbuhan
 - Transporter
 - Enzym pencernaan
2. Mudah diserap
3. Mengandung zat yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi
4. Mendorong pertumbuhan bakteri baik pada saluran cerna bayi

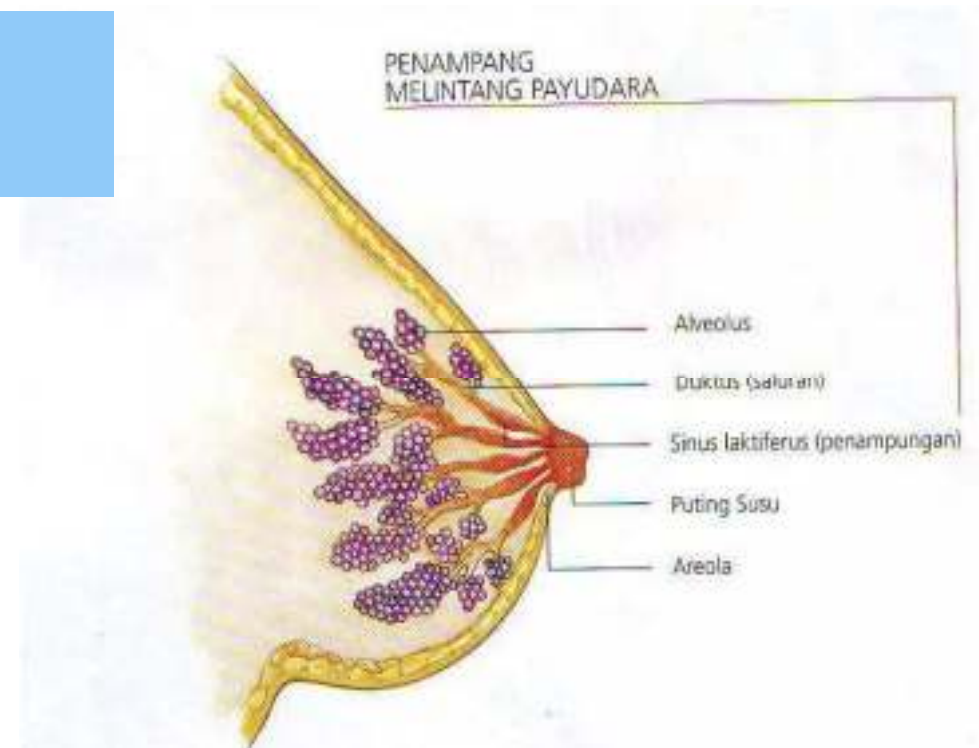


PENTINGNYA MENYUSUI



Bagian-Bagian Payudara

- **Alveoli:**
 - Kumpulan bulatan-bulatan kecil menyerupai anggur bulan. Merupakan kumpulan alveolus
 - Fungsi:
 - tempat diproduksi air susu
- **Duktus/Saluran:**
 - Cabang saluran air susu yang lebih kecil
 - Fungsi:
 - saluran tempat mengalirnya air susu
 - Air susu ini masuk dalam duktus
- **Sinus Laktiferus:**
 - Jaringan penampung air susu (milk pool/milk sinus). Terletak di bawah aerola
 - Fungsi:
 - Bak penampung air susu sementara





Bagian-Bagian Payudara

Alveoli:

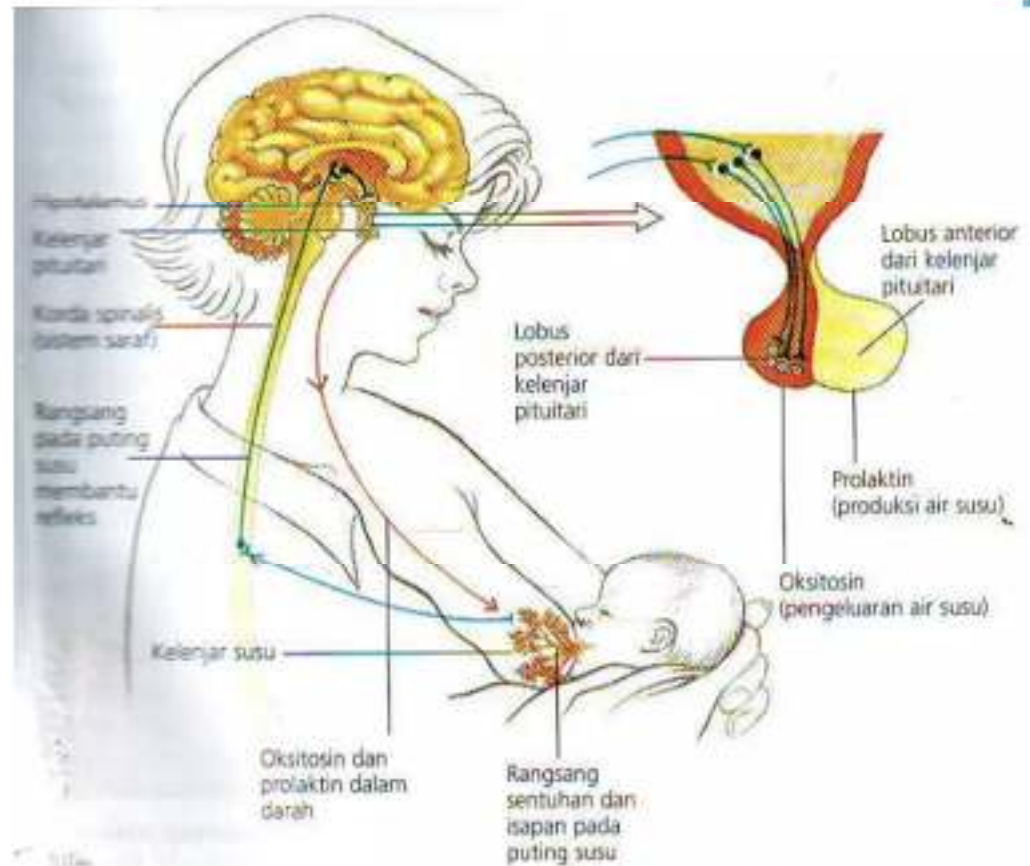
Kumpulan bulatan-bulatan kecil menyerupai anggur
bulan. Merupakan kumpulan alveolus
Fungsi:
tempat diproduksi air susu

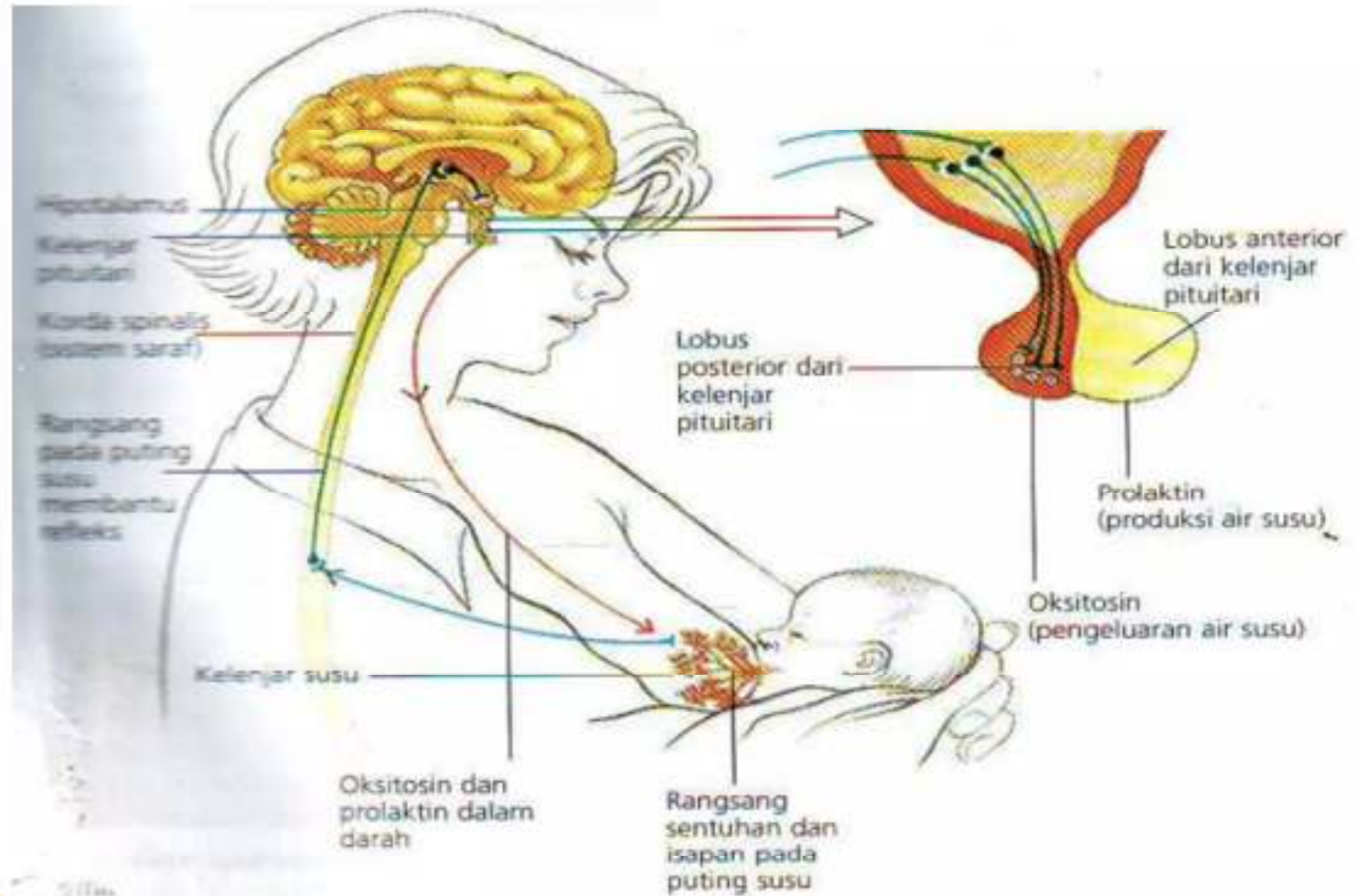
Duktus/Saluran:

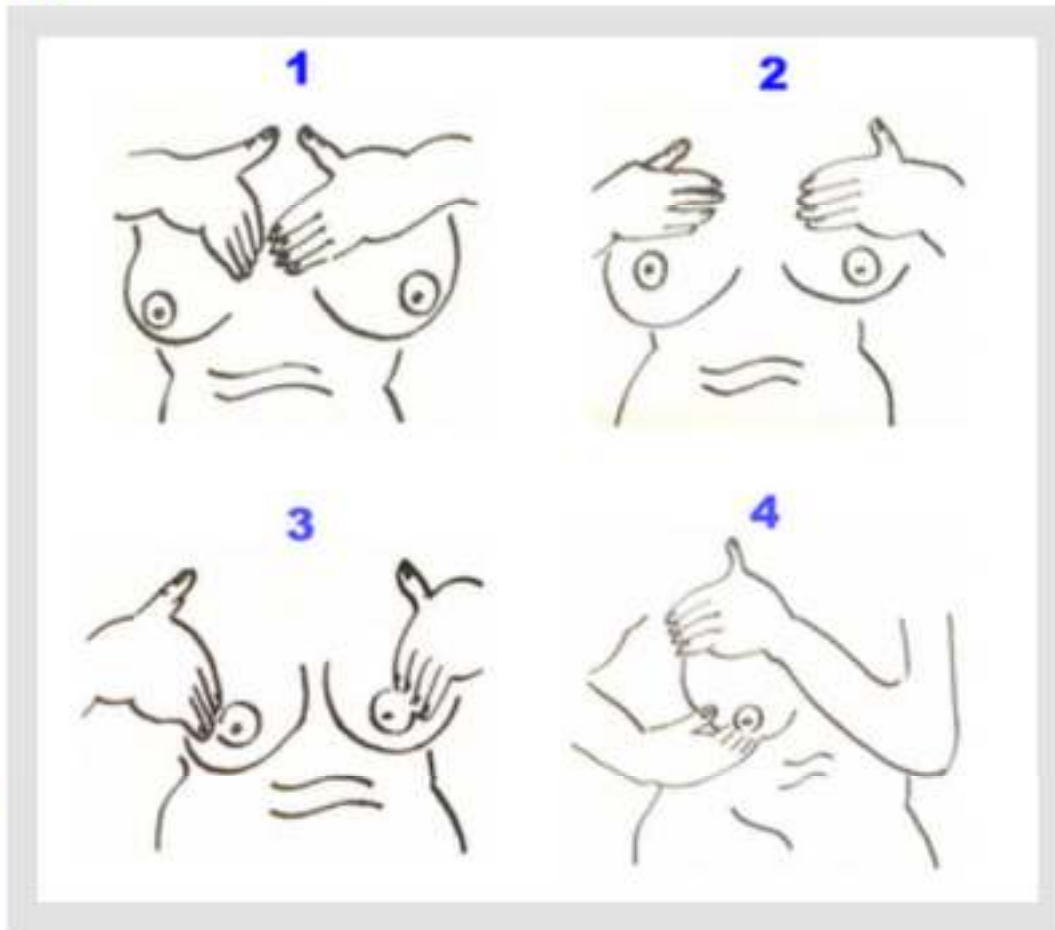
Cabang saluran air susu yang lebih kecil
Fungsi:
saluran tempat mengalirnya air susu
Air susu ini masuk dalam duktus

Sinus Laktiferus:

Jaringan penampung air susu (milk pool/milk sinus).
Terletak di bawah aerola
Fungsi:
Bak penampung air susu sementara







Perawatan Payudara

Tujuan perawatan payudara untuk memperlancar pengeluaran ASI dan menghindari penyulit saat menyusui. Antara lain: puting susu lecet, asi tidak lancar berproduksi, pembengkakan payudara.

Perawatan payudara pada masa kehamilan

Bersihkan puting dengan kapas, baby oil dan air hangat pada kehamilan diatas 36 minggu, karena manipulasi puting berisiko menyebabkan terjadi kontraksi rahim

Perawatan payudara pada ibu nifas

dapat dimulai sesegera mungkin setelah melahirkan pada saat di rumah sakit dan selanjutnya dilakukan secara rutin di rumah.



PRINSIP MENYUSUI

- Susui bayi sedini mungkin
- Ibu yang menyusui umumnya mampu memberikan lingkungan dan suasana yang bisa menstimulasi kecerdasan bayi dan membantu perkembangannya
- Tidak dibatasi jumlah menyusuinya, diatur oleh bayi (kenali tanda lapar pada bayi)
- Tidak dibatasi lama menyusui
- Pastikan ibu tidak terlalu cepat memindahkan bayi ke payudara lain : selesaikan menyusui pada 1 payudara terlebih dahulu (anjaran IDAI 10-30 menit) satu payudara



PENTINGNYA DUKUNGAN MENYUSUI SELAMA MASA KEHAMILAN DAN PERSALINAN

MEMAHAMI PENTINGNYA DUKUNGAN MENYUSUI SELAMA MASA KEHAMILAN DAN PERSALINAN

Dukungan dari **keluarga, tenaga kesehatan, dan lingkungan sekitar** sangat menentukan keberhasilan menyusui. Persiapan menyusui tidak cukup hanya dilakukan oleh ibu, tetapi harus melibatkan **sistem pendukung** sejak masa kehamilan hingga setelah melahirkan.





PERAN KELUARGA DALAM MENYUKSESKAN MENYUSUI

- **Suami:**
 - **Bersikap suportif** : Mendengarkan, Mendukung, Memotivasi, Mendampingi, dan Memberi Informasi (**5 M**) bagi ibu agar lancar menyusui dan menghasilkan cukup ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi, tidak meragukan kemampuan ibu dalam memberikan ASI atau mempertanyakan apakah ASInya cukup
 - Memberikan **afirmasi positif dan pujian** untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu
 - **Mengingatkan ibu** untuk makan dan minum teratur dan cukup
 - **Menemani ibu** mendapatkan informasi menyusui, misalnya Ketika konsultasi dengan konselor laktasi
 - **Terlibat dalam pengasuhan** : membantu dan mendampingi ibu
 - **Memberikan pijatan** agar ibu rileks, sehingga aliran darah lancar, ASI lancar
 - **Memberikan waktu yang cukup** bagi busui untuk istirahat atau *me time* untuk mengembalikan energi dari kelelahan mengurus bayi
 - **Meluangkan waktu** mengurus dan bermain dengan bayi
- **Lingkungan:**
 - mendukung ibu menyusui di tempat umum dengan nyaman (menggunakan sarana penutup payudara, adanya bilik laktasi di setiap instansi dilengkapi sarananya, dsb)
 - Tidak mempromosikan susu formula
 - Menyediakan konseling menyusui



PERAN AYAH ASI



- 5 M yaitu Mendengarkan, Mendukung, Memotivasi, Mendampingi, dan Memberi Informasi bagi ibu agar lancar menyusui dan menghasilkan cukup ASI untuk memenuhi kebutuhan bayinya
- Memastikan asupan gizi dan minum ibu tercukupi
- Membantu dan mendampingi ibu
- Memberikan pijatan agar ibu rileks, sehingga aliran darah lancar, ASI lancar
- Memberikan waktu yang cukup bagi ibu menyusui untuk istirahat.
- Meluangkan waktu mengurus dan bermain dengan bayi



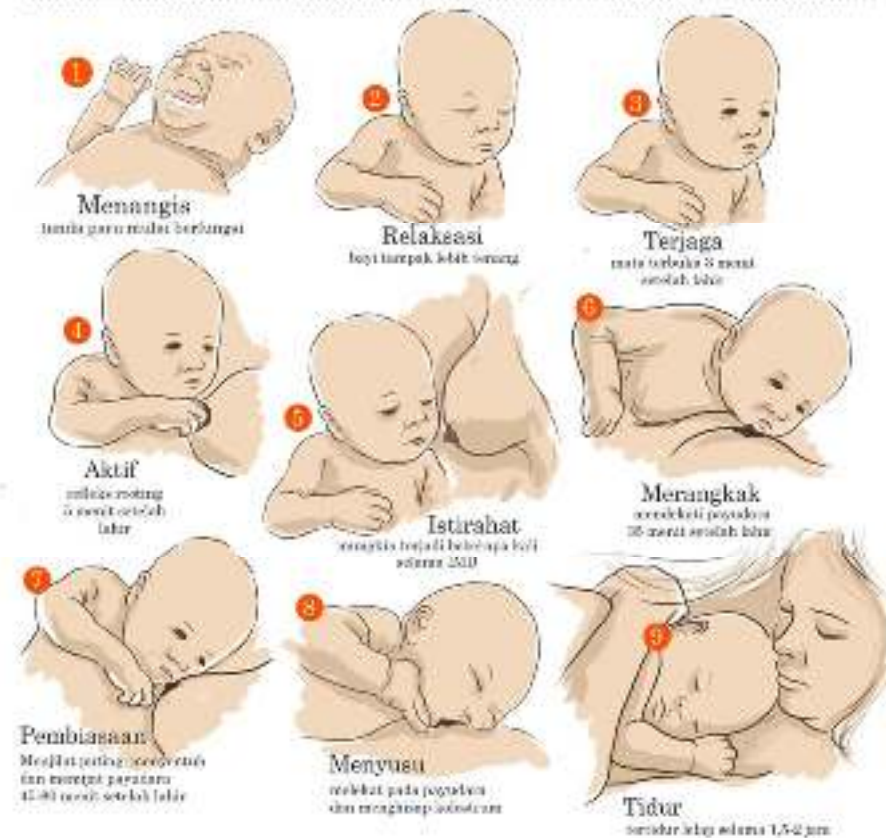
INISIASI MENYUSU DINI DAN KONTAK KULIT DINI



Langkah-langkah IMD:

1. Bayi diletakkan di dada ibu segera setelah lahir
2. Tidak dipisahkan minimal selama 1 jam
3. Biarkan bayi mencari puting dan menyusu sendiri
4. Tunda prosedur lain (menimbang, memandikan, dll.) sampai proses menyusu pertama selesai

1 Jam Keajaiban Inisiasi Menyusui Dini (IMD)



Apa itu Inisiasi Menyusu Dini (IMD)?

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) adalah proses meletakkan bayi di dada atau perut ibu segera setelah lahir, dalam keadaan **kontak kulit langsung**, tanpa dibersihkan, selama minimal **1 jam** atau sampai bayi menyusu sendiri.

Apa itu Kontak Kulit Dini?

Kontak kulit dini adalah proses menempatkan bayi telanjang (hanya dibalut selimut di punggung) langsung di dada ibu setelah lahir. Proses ini menjadi bagian penting dari IMD.



Tujuan dan Manfaat IMD dan Kontak Kulit Dini:

- Merangsang hormon **oksitosin** pada ibu, yang membantu pengeluaran ASI
- Meningkatkan **ikatan emosional (*bonding*)** ibu dan bayi
- Mengatur **suhu tubuh, pernapasan, dan detak jantung** bayi
- Memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi melalui kontak langsung dengan mikroorganisme sehat dari kulit ibu
- Menurunkan angka kematian neonatal dan infeksi pada bayi baru lahir





Kementerian Kesehatan dan
Perlindungan Keluarga (KEMHUK)

Memahami mengenai posisi dan pelekatan menyusui

Ibu Menyusui (Diisi oleh ibu)

Menyusui bayi bermanfaat untuk pemulihan rahim dan kesehatan payudara ibu, dan ASI adalah gizi terbaik bagi bayi.

□ Cara Menyusui yang Benar

- Menyusui sesering mungkin atau semau bayi (8-12 kali sehari atau lebih).
- Bila bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan, lalu susui.
- Susui sampai payudara terasa kosong, lalu pindah ke payudara sisi yang lain.
- Apabila bayi sudah kenyang, tetapi payudara masih terasa penuh/kencang, maka payudara perlu diperah, dan ASI disimpan. Hal ini bertujuan mencegah mastitis dan menjaga pasokan ASI.

□ Posisi dan Pelekatan Menyusui yang Benar



Posisi

- Kepala dan badan bayi membentuk garis lurus.
- Wajah bayi menghadap payudara, hidung berhadapan dengan puting susu.
- Badan bayi dekat ke tubuh ibu.
- Ibu menggendong/mendekap badan bayi secara utuh.



Pelekatan

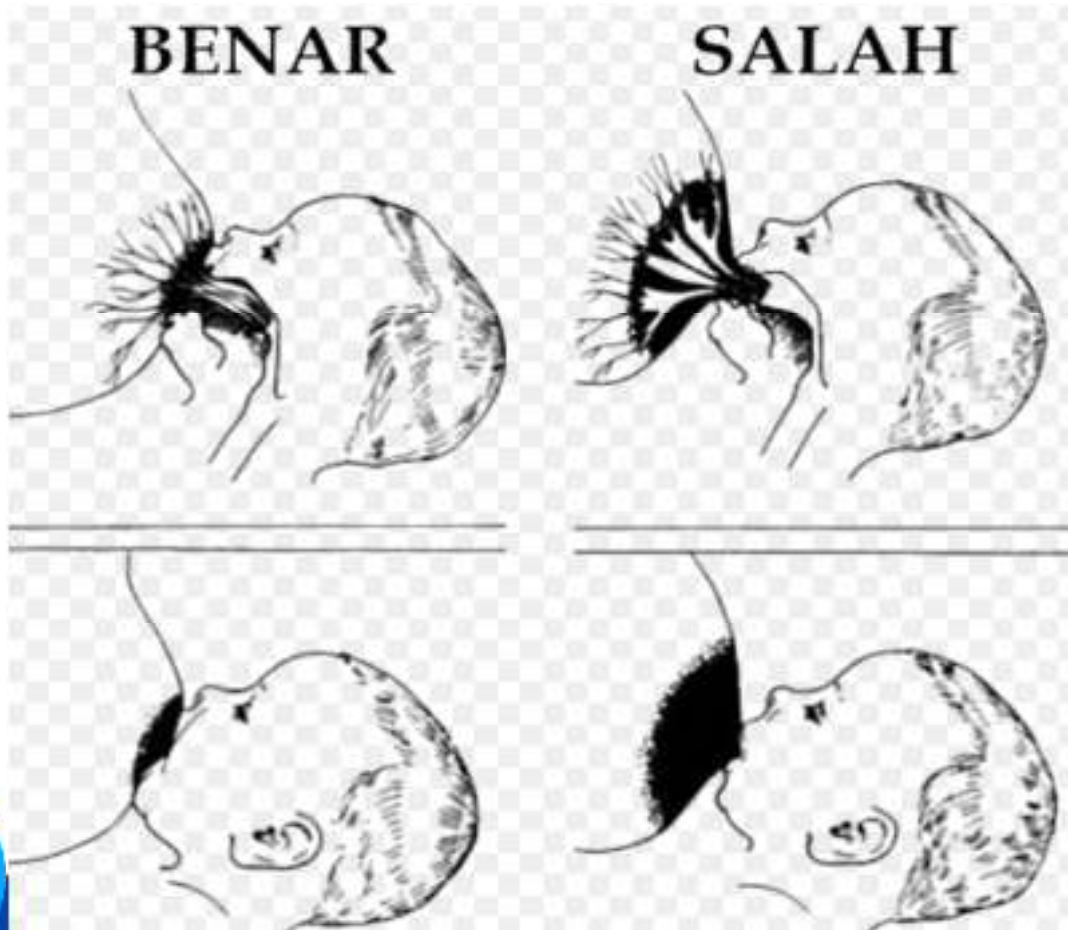
- Bayi dekat dengan payudara dengan mulut terbuka lebar.
- Dagunya menyentuh payudara.
- Bagian areola di atas lebih banyak terlihat dibanding di bawah mulut bayi.
- Bibir bawah bayi memutar keluar (dower).

Posisi menyusu yang baik:

- Tubuh bayi menghadap ibu, telinga–bahu–pinggul bayi dalam satu garis lurus
- Dagunya menempel ke payudara
- Perut bayi menempel pada perut ibu

Dampak pelekatan salah:

- Puting lecet dan nyeri
- Bayi tidak mendapatkan cukup ASI
- Produksi ASI terganggu



Bantu bayi untuk melekat; dengan posisi pelekatan : letak mulut bayi pada payudara ibu tepat saat sedang menyusui

CLAM

- Chin** : Dagu bayi menempel payudara
- Lip** : Bibir bayi terlipat keluar
- Areola** : Lebih banyak areola diatas mulut bayi daripada dibawahnya
- Mouth** : Mulut terbuka lebar



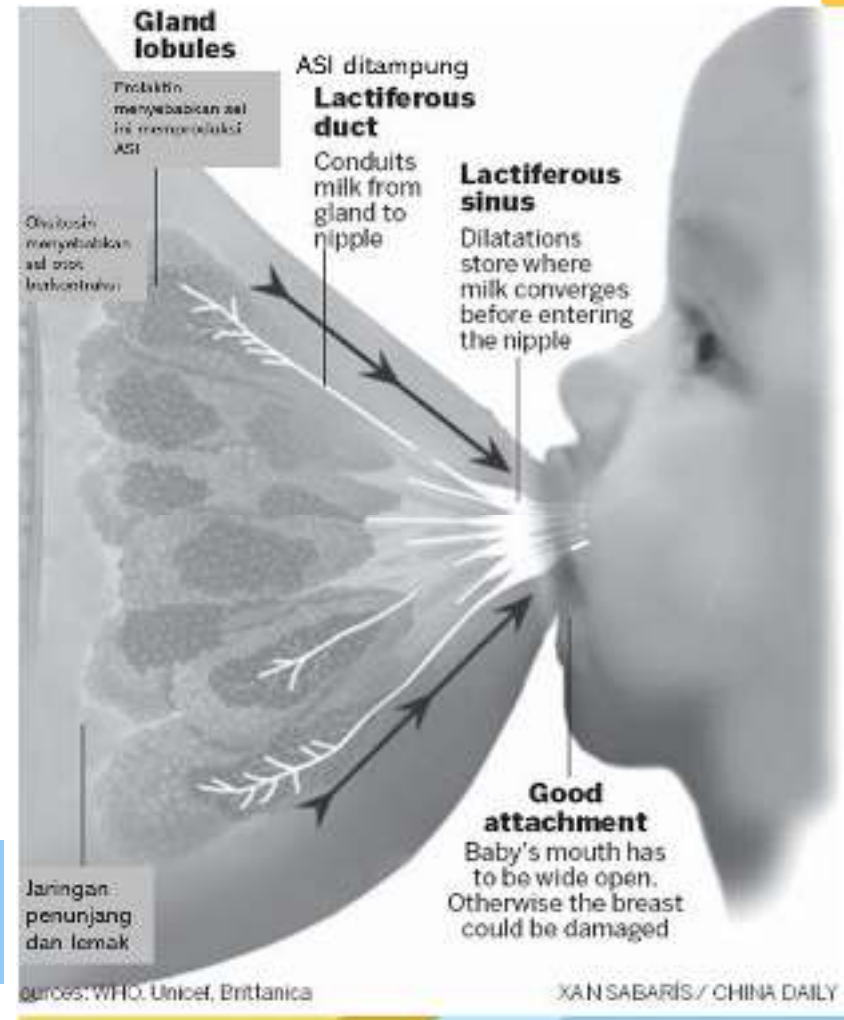
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak



www.mimitosdemama.es



Sebelum menyusui, luangkan waktu 5 menit untuk memijat payudara dengan lembut untuk membantu mendorong saluran susu agar suplai ASI lebih baik.





Football



Cross Cradle



Cradle



Laid-Back (Biological Nurturing)



Side Lying

PROSES MENYUSUI

- **Football Possition** (kepala dan leher bayi ditopang oleh tangan kanan, tubuh bayi diapit oleh ketiak ibu.) untuk bayi kecil/BBLR, kembar, bayi yang kesulitan melekat, saluran ASI yang tersumbat
- **Cross Cradle** (bayi menyusu di payudara kanan, yang digunakan untuk menopang adalah tangan kiri. Posisi ini bisa memudahkan Ibu memantau pelekatan) untuk bayi kecil/BBLR, kembar, bayi yang kesulitan melekat, saluran ASI yang tersumbat
- **Cradle** : posisi paling umum; memangku bayi dengan tangan kanan untuk membuatnya bayi menyusu di payudara kanan dan perut bayi menempel dengan perut ibu.
- **Laid back/Reclining Possition** (bersandar) untuk bayi yang kesulitan melekat pada payudara, putting payudara besar, ibu mempunyai produksi ASI banyak
- **Side Lying** (berbaring) dilakukan saat ibu ingin tidur, saat malam hari, atau saat ibu harus bedrest



SINYAL LAPAR

TAHAP
AWAL



TAHAP
LANJUT



TAHAP
AKHIR



- Bayi membuka mulut dan mencari payudara
- Bangun, gelisah, menoleh ke kanan dan kiri
- Bayi membuka mulutnya, mengeluarkan suara-suara kecil
- *Rooting reflex* (refleks menangkap) : saat sudut mulut bayi disentuh bayi akan memutar kepalanya, membuka mulut, dan siap menghisap mengikuti arah rangsangan tersebut.
- Bayi memasukkan tangan ke dalam mulut
- Menghisap jari
- Bayi menangis (salah satu tanda jika bayi sudah sangat lapar); walaupun menangis dapat berarti banyak hal, misal popok basah, kepanasan, kedinginan, dsbnya



SINYAL KENYANG

Lapar



Kenyang



- Pergerakan mulut saat menghisap payudara melambat, bayi mencabut mulutnya sendiri dari payudara ibu
- Menyusu-berhenti-menyusu-berhenti berulang kali
- Tampak puas dan tenang setelah menyusu.
- Bayi memperlihatkan reaksi penolakan setelah beberapa saat menyusu seperti menghindari puting
- Telapak tangan bayi terbuka
- Bayi lebih nyaman dan tenang daripada sebelumnya
- Bayi tidur secara perlahan

TANDA KECUKUPAN ASI

- Bayi tampak kenyang dan tidur pulas setelah menyusui
- Bayi melepas sendiri mulutnya dari payudara ibu Ketika telah puas menyusui
- Kenaikan berat badan bayi. Sebagian besar bayi kehilangan 1/10 dari berat badannya selama lima hari pertama dan berat badan akan naik kembali dalam lima hari berikutnya. Berat badan biasanya akan segera kembali ke berat lahir selambat-lambatnya 14 hari
- Bayi menyusui secara teratur, 8-12 kali dalam sehari; minimal 10-15 menit pada tiap payudara
- BAK lebih dari 6 kali sehari dengan warna urin jernih, tidak pekat
- BAB pada hari pertama sampai hari ke-4 berupa mekonium, berwarna hijau gelap; hari ke-5 berubah menjadi kecoklatan atau kekuningan
- Payudara ibu terasa lebih lembut setelah menyusui, karena pengosongan ASI di payudara





KOLOSTRUM DAN MANFAATNYA

Apa itu Kolostrum?

Kolostrum adalah cairan ASI pertama yang keluar 1–3 hari pertama setelah persalinan sekaligus perlindungan awal untuk kesehatan jangka panjang bayi. Warnanya kekuningan, sedikit kental, dan mulai diproduksi oleh tubuh ibu sejak usia kehamilan 16–22 minggu.

Kenapa Kolostrum sangat penting?

Kolostrum adalah makanan pertama terbaik untuk bayi karena **sangat kaya akan manfaat**, terutama untuk melindungi dan membantu tumbuh kembang bayi yang baru lahir.

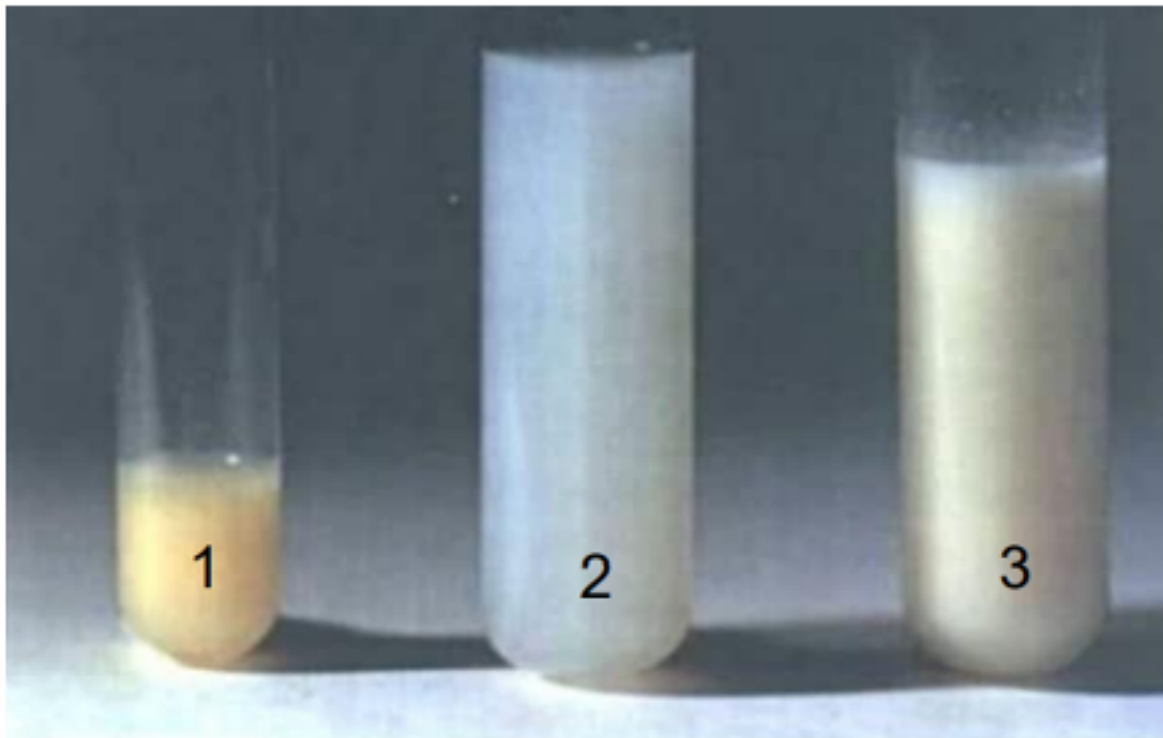




MANFAAT KOLOSTRUM UNTUK BAYI:

1. **Imunologis:** mengandung antibodi untuk melindungi bayi dari infeksi
2. **Pencakar alami:** membantu bayi mengeluarkan mekonium (tinja pertama), sehingga mencegah kuning
3. **Pertumbuhan usus:** membantu perkembangan dinding usus agar siap mencerna makanan
4. **Menurunkan risiko alergi:** memperkuat sistem kekebalan tubuh sejak awal kehidupan





Kolostrum, mengandung zat kekebalan (kadar sIgA sampai 5000 mg/dl), yang cukup untuk melapisi permukaan saluran cerna bayi terhadap berbagai bakteri pathogen dan virus. Keluar pada 2-3 hari pertama setelah ibu melahirkan.

Susu awal (*Foremilk*), mengandung lebih banyak protein dan air, terlihat lebih encer, untuk memuaskan dahaga bayi.

Susu akhir (*Hindmilk*), mengandung lebih banyak lemak, warna kekuningan, untuk memuaskan nafsu makan bayi.

Ciri-ciri Kolostrum:

- Berwarna kuning keemasan
- Sangat kaya akan **antibodi (Immunoglobulin A)**
- Mengandung sedikit lemak, tinggi protein, vitamin A, dan mineral



1. Di dalam ASI terdapat banyak sel, terutama pada minggu-minggu pertama menyusui. **Kolostrum dan ASI dini** mengandung 1-3 juta sel darah putih (leukosit) per ml. Kolostrum, mengandung zat kekebalan, keluar pada 2-3 hari pertama setelah ibu melahirkan.
2. **Susu awal (Foremilk)**, mengandung lebih banyak protein dan air, terlihat lebih encer.
3. **Susu akhir (Hindmilk)**, mengandung lebih banyak lemak, warna kekuningan. Pastikan ibu tidak terlalu cepat memindahkan bayi ke payudara lain. (anjaran IDAI 10-30 menit) Bayi akan kenyang, bila diberikan susu pertama (foremilk) yang lebih encer untuk menghilangkan haus dan susu akhir (hindmilk) yang lebih kental yang mengandung lebih banyak protein dan lemak pada saat sekali minum



ASI EKSKLUSIF DAN MELANJUTKAN MENYUSUI HINGGA USIA 2 TAHUN ATAU LEBIH



MEMAHAMI PENTINGNYA MENYUSUI HINGGA USIA 2 TAHUN ATAU LEBIH

Alasan menyusui diperpanjang:

- ASI tetap kaya antibodi dan gizi meski bayi sudah lebih dari 6 bulan
- Memberi perlindungan dari infeksi selama balita
- Menjadi sumber kenyamanan emosional anak

Rekomendasi WHO dan Kemenkes:

- ASI Eksklusif 0–6 bulan
- Dilanjutkan dengan MP-ASI mulai usia 6 bulan
- Menyusui diteruskan hingga **usia 2 tahun atau lebih**





PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF



- Pemberian ASI Eksklusif adalah **pemberian ASI saja** tanpa makanan atau minuman lain, kecuali vitamin, mineral atau obat-obatan dalam bentuk sirup (WHO, 2003).
- ASI Eksklusif diberikan **mulai bayi lahir sampai usia 6 bulan**. Bayi hendaknya disusui tanpa dijadwal, tanpa pembatasan waktu dan frekuensi atau disebut juga menyusu semau bayi pagi, siang dan malam untuk keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. Biarkan bayi menyelesaikan atau melepaskan sendiri satu payudara sebelum berganti ke payudara lain.



Manfaat ASI untuk bayi:

- Mengandung antibodi alami → melindungi dari infeksi saluran napas, diare, dan alergi
- Meningkatkan kecerdasan dan perkembangan otak
- Menurunkan risiko obesitas dan penyakit kronis di masa depan

Manfaat menyusui untuk ibu:

- Mempercepat pemulihan rahim (karena hormon oksitosin)
- Mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium
- Membantu menjarangkan kehamilan secara alami





KEBERHASILAN MENYUSUI EKSKLUSIF

1. **Niat, keyakinan, percaya diri dan motivasi kuat** untuk dapat menyusui
2. **Informasi akurat.** Keberhasilan menyusui perlu dipelajari. Siapkan pengetahuan tentang menyusui (laktasi) sejak masa kehamilan
3. **Perhatikan asupan gizi** ibu dan kecukupan cairan sejak masa hamil dan masa menyusui
4. **Manajemen laktasi** (lakukan IMD pada satu jam pertama setelah lahir, kolostrum, menyusui sesuai dengan keinginan bayi/on demand, rooming in, menyusui eksklusif; dengan tidak memberikan makanan atau minuman apapun termasuk air)
5. **Perhatikan support sistem** (dukungan suami, keluarga, lingkungan bekerja, RS, tenaga Kesehatan, masyarakat)
6. **Lakukan perawatan payudara dan putting** sebelum melahirkan (mulai kehamilan 7-8 bulan)
7. **Hindari penggunaan botol, dot dan empeng**



MANAJEMEN ASI PERAH



MANAJEMEN ASI PERAH

Jumlah Cukup

Pompa 8-12x / hari

Lama pompa 15-20 menit / payudara

Teknik Benar

Tidak nyeri

Wajib tahu pompa tangan

Kombinasi dengan alat (elektrik vs manual)

Cegah Infeksi

Sterilisasi alat

Simpan ASI perah dengan benar

Gunakan ASI perah dengan benar



IBU MENYUSUI

CARA MEMERAH DAN MENYIMPAN ASI ☐



Tujuan memerah ASI:

- Menyimpan ASI untuk diberikan saat ibu tidak bisa menyusui langsung
- Merangsang produksi ASI
- Mengurangi bengkak atau nyeri payudara

Cara memerah ASI secara manual:

- Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- Siapkan wadah bersih dan steril
- Pijat lembut payudara untuk merangsang refleks let-down
- Letakkan ibu jari di atas dan jari telunjuk di bawah areola (bukan di puting)
- Tekan dan lepas secara berirama hingga ASI keluar
- Ulangi di kedua payudara

MEMAHAMI MENGENAI CARA PENYIMPANAN ASI PERAH

Wadah Penyimpanan:

- Gunakan wadah bersih dan tertutup rapat (botol kaca/plastik bebas BPA atau plastik ASI khusus berlabel *food grade*).
- Jangan gunakan kantong plastik biasa
- Gunakan botol kaca dengan tutup yang rapat. Botol kaca lebih mudah disterilkan daripada botol plastik, mudah dicuci, disterilisasi, dihangatkan dengan warmer dan disimpan di dalam freezer. Lemak ASI tidak menempel di botol kaca, jadi mudah dibersihkan dengan sabun cuci dan dibilas bersih dengan air.



Gambar : Kaca atau container plastik bebas bisphenol A (BPA)

- Labeli tanggal dan jam pemerahan.(gunanya untuk mengatur penggunaan ASI perah, yang lebih dahulu dimasukkan maka yang lebih dahulu digunakan: '*first in first out*')
- Simpan ASI perah sesuai aturan suhu



Penyimpanan ASI Perah (ASIP)

Tempat Penyimpanan	Suhu	Lama Penyimpanan
ASI baru diperah disimpan dalam cooler bag	15 °C	24 jam
Dalam Ruangan (ASIP Segar)	27°C s/d 32 °C	4 jam
	< 25 °C	6 – 8 jam
Kulkas	< 4 °C	48–72 jam (2–3 hari)
Freezer pada lemari es 1 pintu	-15 °C s/d 0 °C	2 minggu
Freezer pada lemari es 2 pintu	-20 °C s/d -18 °C	3 – 6 bulan

- Catatan:
- Simpan ASI Perah sebanyak 15–60ml per wadah untuk menghindari ASI Perah terbuang karena tidak habis diminum oleh bayi.
 - Hindari ASI Perah mengalami perubahan suhu yang terlalu ekstrem



Kementerian Kesehatan dan
Pembangunan Keluarga (KEMHUKAM)





TIPS TAMBAHAN



- Selalu **labeli ASI** perah dengan **tanggal dan jam pemerahan** pada setiap wadah
- Gunakan ASI yang lebih lama terlebih dahulu (LIFO, **last in, first out**).
- Jangan mencampur ASI perah baru dengan yang lama **sebelum didinginkan lebih dulu**.
- Hindari membekukan ulang ASI yang sudah dicairkan. Perhatikan saat Menyimpan ASI Perah:
 - **Jangan melebihi Kapasitas wadah:** Mengisi kantong maupun botol ASI harus sesuai kapasitas dan tidak boleh lebih karena akan membuat botol atau kantong rusak dan ASI perah akan terkontaminasi.
 - **Periksa kebocoran kantong ASI:** Pastikan kantong ASI tidak bocor sebelum digunakan.
- **Gunakan Freezer terpisah:** Freezer yang digunakan sebaiknya terpisah dengan bahan makanan lain.
- **Minimalkan membuka Freezer:** minimalkan membuka freezer agar suhu tetap terjaga, terutama saat mati lampu.
- **Jika ASI mencair lebih dari 50%:** Jika mati lampu dan ASI mencair lebih dari 50%, ASI tidak dapat dibekukan kembali dan harus segera diberikan dalam waktu kurang dari 24 jam.



Kementerian Kesehatan dan
Perencanaan Keluarga RI

MEMAHAMI MENGENAI CARA MENYIAPKAN ASI PERAH

Cara Memerah dan Menyimpan ASI



- Cuci bersih dengan sabun cangkir/gelas kecil yang akan digunakan untuk wadah.
- Tuangkan air mendidih ke dalam cangkir dan diamkan beberapa menit untuk membunuh sebagian besar kuman.



- Buang air dari cangkir ketika akan digunakan.
- Untuk memerah kolostrum atau ASI pada hari-hari pertama gunakan wadah berupa sendok karena akan sulit mengumpulkan dalam cangkir.



- Letakkan ibu jari di atas puting dan areola payudara, sedangkan jari telunjuk dan jari tengah di bawahnya, di seberang ibu jari.
- Tekan payudara di belakang puting dan areola di antara ibu jari dan jari telunjuk.
- Tekan dan lepaskan sampai ASI mulai menetes. Tekan areola dari samping, untuk

- memasukkan ASI keluar semua.
- Perah satu payudara setidaknya 3-5 menit, kemudian perah sisi lainnya, lalu ulangi kedua sisi. Ibu dapat berganti tangan jika lelah.
- Waktu untuk memerah ASI sekitar 20-30 menit.



- Simpan ASI pada suhu ruangan maksimal 6 jam di tempat paling dingin dalam ruangan atau kulkas.
- Jika menyimpan di beberapa wadah, beri label tanggal.
- Utamakan memberi ASI segar (bukan beku) segera setelah diperah, dalam waktu satu jam.



- Jangan merebus ASI atau memanaskannya dalam microwave, karena dapat merusak kandungan gizinya.
- ASI beku dicairkan perlahan di kulkas atau dibiarkan dalam wadah berisi air hangat, dan digunakan dalam waktu 24 jam.



- Tuang ASI untuk perkiraan 1 kali minum ke dalam cangkir.
- Bungkus bayi agar lengannya tidak membentur cangkir, dan gendong di posisi duduk legak atau setengah tegak di pangkuan.
- Letakkan cangkir di bibir bawah bayi, dan tempelkan tepi cangkir ke bagian luar bibir atas bayi.

- Jangan menuangkan ASI ke dalam mulut bayi karena dapat masuk ke saluran pernapasan.
- Bayi tidak mau minum lagi jika sudah kenyang, tapi jika ASI perah belum habis, mungkin bayi butuh minum lebih sering.

Langkah menyiapkan ASI Perah:

1. Cuci tangan sebelum mengambil ASI
2. Pilih ASI yang disimpan paling lama
3. Panaskan ASI dengan merendam botol dalam air hangat selama beberapa menit
4. Jangan gunakan microwave atau kompor karena dapat merusak zat gizi dalam ASI
5. Kocok perlahan jika ASI terpisah antara lemak dan cairan

Hal yang Perlu Dihindari:

- Jangan merebus ASI
- Jangan menyimpan ASI perah yang sudah dihangatkan

CARA MEMBERIKAN ASI PERAH KEPADA BAYI:

- **Gunakan cangkir kecil, sendok, atau pipet** – bukan dot , untuk mencegah bingung puting
- Pegang bayi dalam posisi setengah duduk
- Beri ASI perlahan, perhatikan reaksi bayi
- Jangan memaksa jika bayi tidak mau

KEUNTUNGAN METODE CANGKIR ATAU SENDOK:

- Mencegah risiko bingung puting
- Lebih aman untuk bayi baru lahir
- Membantu mempertahankan kemampuan menyusu langsung

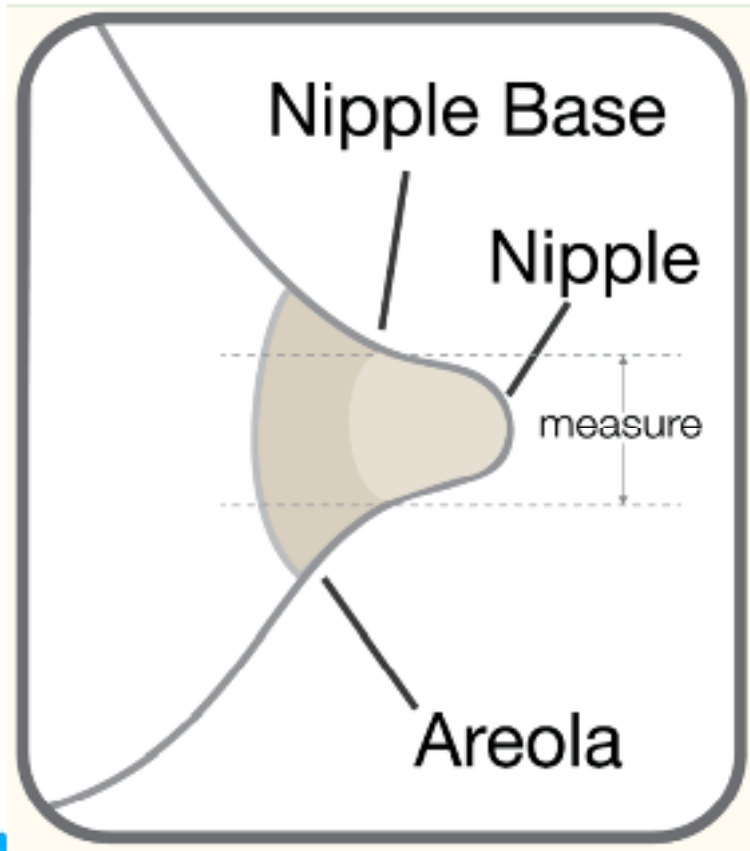
Media Pemberian ASI Perah



- Sendok kecil (terutama untuk bayi baru lahir)
- Cup feeder
- Syringe (spuit) tanpa jarum
- Botol dot (hindari pemakaian awal jika masih belajar menyusu langsung, untuk cegah bingung puting)



CARA MENGUKUR CORONG POMPA

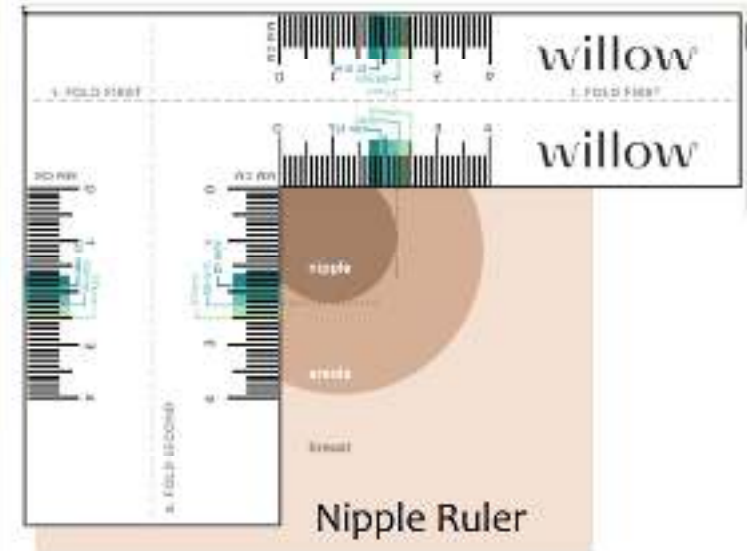
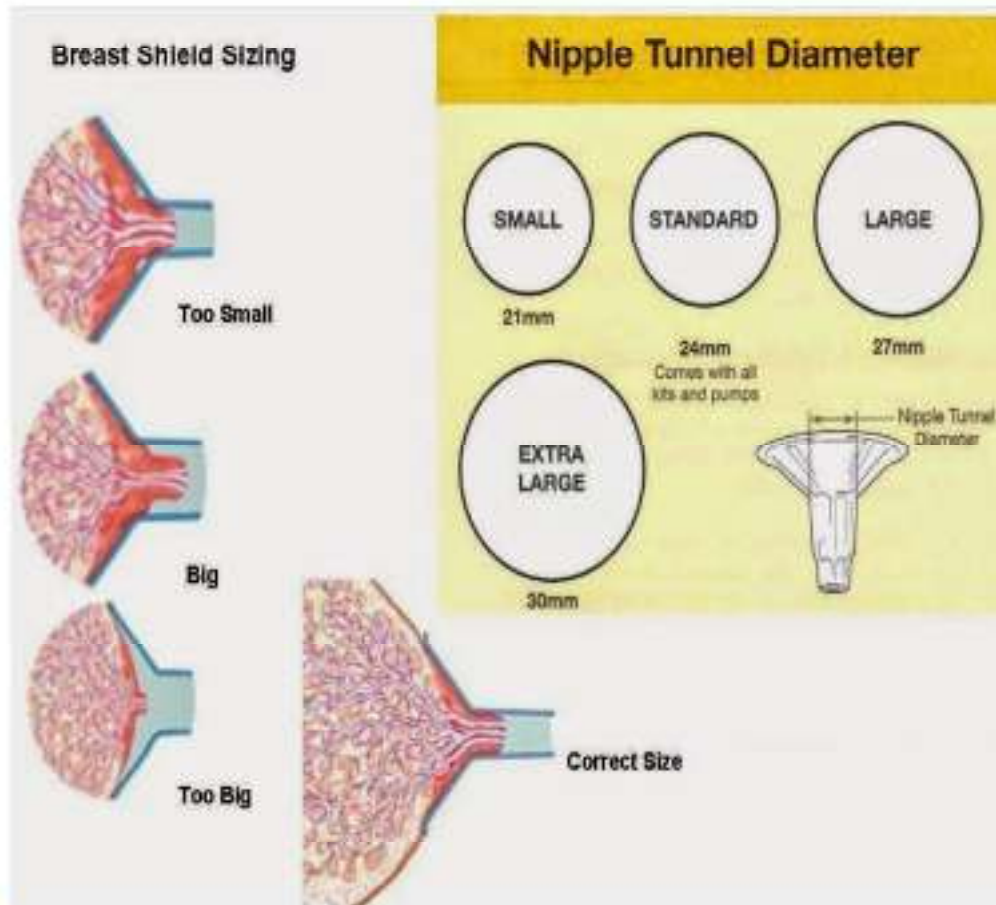


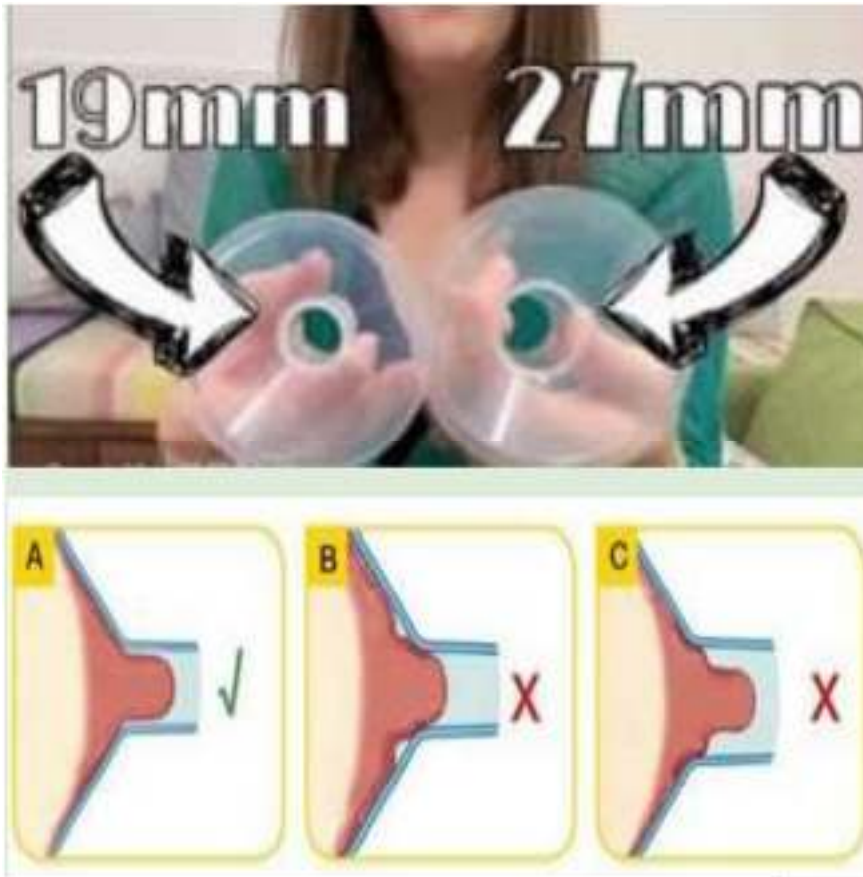
Tambah 3-4mm
pada tampuk hitam anda

$$\begin{array}{r} 18\text{mm} \\ + 3-4\text{mm} \\ \hline 21-22\text{mm} \end{array}$$

Pakai pembaris dan
ukur pangkal tampuk
hitam anda

NIPPLE DIAMETER	SIZE
up to 14mm	+ insert 17mm
up to 16mm	+ insert 19mm
up to 18mm	+ insert 21mm
up to 20mm	Funnel 24mm
up to 24mm	Funnel 28mm





Ciri corong yang PAS:

- Puting **bergerak bebas** maju-mundur di dalam pipa corong.
- Tidak bergesekan dengan sisi tabung.
- Tidak terasa nyeri atau tertarik berlebihan.
 - Jika terlalu kecil: puting bergesekan dengan sisi tabung.
 - Jika terlalu besar: terlalu banyak bagian areola ikut tertarik masuk.

1. **Pilih Pompa dengan Fase Ganda (2-Phase Expression Technology)**
2. Pilih pompa yang memiliki **fase stimulasi** (untuk merangsang let-down reflex) dan **fase ekspresi** (untuk mengosongkan payudara dengan efektif). Ini membantu meningkatkan volume ASI dan meniru isapan bayi secara fisiologis.
3. **Sesuaikan Ukuran Corong (Breast Shield)**
4. **Corong harus pas** dengan diameter puting ibu (tidak terlalu sempit atau terlalu longgar).
5. Corong yang tidak sesuai dapat menyebabkan **trauma payudara, lecet**, atau **pengeluaran ASI tidak maksimal**.
6. **Prioritaskan Pompa Double (Double Electric Pump)** : Jika ibu ingin efisiensi waktu, terutama ibu bekerja, **pompa ganda** akan mengosongkan kedua payudara sekaligus lebih cepat dan merangsang produksi prolaktin lebih tinggi.
7. **Pilih Pompa dengan Tekanan dan Ritme Hisapan yang Bisa Diatur**
8. Idealnya tersedia pengaturan:
 - **Suction strength** (kekuatan hisap)
 - **Cycle speed** (kecepatan hisapan) Hal ini meminimalisasi nyeri dan menyesuaikan kenyamanan individual ibu.
9. **Portabilitas dan Fleksibilitas Sumber Daya**
10. Untuk ibu aktif, pilih pompa yang:
 - **Ringan**
 - **Portable**
 - Dapat menggunakan **baterai isi ulang** atau **powerbank**. Ini memudahkan memompa di tempat kerja atau saat bepergian.
11. **Perhatikan Kebisingan Motor** : Pilih pompa dengan **tingkat kebisingan rendah** (<60 dB) untuk kenyamanan pribadi, terutama saat memompa di tempat umum atau malam hari.
12. **Material Aman dan Bebas BPA** : Pastikan semua bagian pompa yang kontak dengan ASI terbuat dari bahan **BPA-free** (Bisphenol A free) untuk keamanan bayi.
13. **Mudah Dibersihkan dan Dirakit** : Pilih desain pompa yang **mudah dibongkar pasang** dan **mudah disterilkan**, guna mengurangi risiko kontaminasi bakteri.
14. Garansi purna jual
15. Dukungan konselor laktasi untuk memaksimalkan penggunaan pompa dan meningkatkan keberhasilan menyusui.



TIPS PUMPING DENGAN MESIN



- Minum air putih sebelum pumping
- Pijat payudara sebelum pumping
- Rileks dan santai, sambil melakukan hal yang disukai
- Memahami fungsi mode massage dan mode vakum/expression
- Hindari melihat botol hasil pumping terus menerus
- Pumping cukup selama 20-30 menit
- Konsisten/disiplin
- Akan lebih baik jika kedua payudara dipompa secara bersamaan.
- Konsumsi buah, sayur, dan biji-bijian
- Mintalah support dari suami, orangtua, mertua, keluarga, teman, atau rekan kerja
- Berapapun hasilnya kumpulkan dan Syukur

EDUKASI GIZI PADA IBU MENYUSUI



PENTINGNYA GIZI SEIMBANG PADA IBU MENYUSUI

Isi Piringku untuk Ibu Menyusui: Makan Seimbang, Kaya Protein Hewani Mengapa penting?

Ibu menyusui memerlukan energi dan zat gizi lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak menyusui. Hal ini karena tubuh ibu memproduksi ASI yang kaya nutrisi, dan zat gizi tersebut berasal dari makanan yang dikonsumsi setiap hari.

Konsumsi makanan bergizi seimbang dan cukup sangat penting untuk:

- Memastikan kualitas dan kuantitas ASI optimal
- Menjaga kesehatan dan kebugaran ibu
- Mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal

**SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU
KAYA PROTEIN HEWANI**



IBU MENYUSUI

1. Jenis makanan perlu bervariasi, termasuk kaya protein hewani dan energi untuk produksi ASI
2. Porsi makan lebih banyak, dikonsumsi porsi sedikit tapi sering
3. Konsumsi Air Putih 12 - 14 gelas/hari, dapat diperoleh dari makanan yang berkuah seperti soto, bakso, sop, dll
4. Susui bayi sesering mungkin untuk menjaga produksi ASI tetap lancar



MENYUSUI	Makronutrien					
	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g) Omega 3-6	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
6 bln pertama	+ 330	+ 20	+ 2.2 (+0.2 : +2)	+ 45	+ 5	+ 800
6 bln kedua	+ 400	+ 15	+ 2.2 (+0.2 : +2)	+ 55	+ 6	+ 650

Penambahan nutrisi pada wanita menyusui sekitar 500 kkal, yang digunakan untuk memproduksi volume ASI sekitar 750–800 ml/hari selama 6 bulan pertama (dengan rentang 550–1200 ml/hari).

Asupan gizi yang cukup akan:

- Menjaga kualitas dan kuantitas **ASI**
- Mendukung pemulihan pasca persalinan
- Menjaga daya tahan tubuh dan kebugaran ibu

Makanan POKOK

(Sumber Karbohidrat)



Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama.

Makanan Pokok beragam, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal contoh beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya (roti, pasta, mie dll)

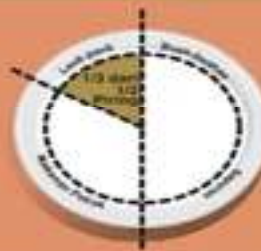


ISI PIRINGKU sekali makan

Makanan Pokok → Nasi dan Penunjangnya
150 gr Nasi = 3 centang nasi
= 3 buah sedang kentang (300 gr)
= 1½ gelas mie kering (75 gr)

Lauk-PAUK

(Sumber Protein)



Laukpauk terdiri dari pangan sumber **protein hewani** dan pangan sumber **protein nabati**. Lauk-pauk hewani: daging (sapi, kambing, rusa dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan termasuk hasil laut, telur, susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk-pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tola, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau dll).

Protein Hewani



Protein Nabati



ISI PIRINGKU sekali makan

Lauk Pauk
a. Lauk Hewani: 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80gr)
= 1 butir telur ayam ukuran besar (55gr)
= 2 potong daging sapi sedang (70gr)
b. Lauk Nabati: 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (200gr)

BUAH-BUAHAN

(Sumber Vitamin dan Mineral)



Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.



ISI PIRINGKU sekali makan

Buah
150 gr pepaya = 2 potong sedang
= 2 buah jeruk sedang (110 gr)
= 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)

SAYUR-SAYURAN

(Sumber Vitamin dan Mineral)



Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis.



ISI PIRINGKU sekali makan

Sayuran = 150 gr = 1 mangkuk sedang

Minum Air 8 Gelas sehari



Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar 2/3 atau sekitar **60% – 70%** dari berat tubuh. Kekurangan konsumsi air bisa membuat kita dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh. Air putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak berbahaya karena dibutuhkan oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan. Syarat-syarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung mikroorganisme yang berbahaya, dan tidak mengandung logam berat. Air minum adalah air yang melalui proses pengolahan ataupun tanpa proses pengolahan yang memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung di minum (Kasmanika Nomor 907 Tahun 2002)



Manfaat minum air 8 gelas sehari dapat memelihara fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi risiko kanker kandung kemih, memperpanjang pencernaan, perawatan kulit, dan dapat mengontrol kalori.

8 Gelas Sehari
Menjaga Kesehatan Tubuh dari Dehidrasi

Aktivitas FISIK



AKTIVITAS FISIK adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di tempat umum, termasuk aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari.

Jenis-jenisnya:

CONTOH AKTIVITAS FISIK RINGAN

berjalan santai, bekerja dengan komputer, membaca, menulis, menyuci, mengoperasionkan mesin dengan posisi duduk atau berdiri, pekerjaan rumah tangga seperti mencuci piring, menyetrilka, memalak, menyapu, menjahit, latihan perogangan dengan gerakan lambat, mendaki perakarya, menggambar, melukis, bernyanyi musik

CONTOH AKTIVITAS FISIK SEDANG

berjalan cepat pada permukaan rata, pekerjaan tukang kayu, membawa dan menyusun balok kayu, memotong rumput dengan mesin, pekerjaan rumah seperti mengepel lantai, membersihkan rumah, memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon, mencuci mobil

Lakukan minimal **30** menit setiap hari

Cuci Tangan- Pakai SABUN dengan air mengalir



Lakukan **5 LANGKAH CUCI TANGAN PAKAI SABUN** Yang Benar Sebelum dan Sesudah Makan

20 DETIK



1. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir



2. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari



3. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku dan gosok sela-sela jari tangan



4. Bilas tangan dengan air bersih mengalir



5. Keringkan tangan dengan handuk/ tisu atau keringkan dengan udara/ dinalinkan

IBU MENYUSUI

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU MENYUSUI UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Menyusui (0 - 12 bulan)	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani seperti ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-150 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/lemak	6 porsi 	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Minum Air Putih: 14 gelas/ hari di 6 bulan pertama dan 12 gelas/ hari pada 6 bulan kedua

Catatan:

Konsultasikan porsi makan kepada tenaga kesehatan, perhatikan Indeks Masa Tubuh

REKOMENDASI DIET IBU HAMIL/IBU NIFAS DIET TINGGI KALORI TINGGI PROTEIN 2300 Kkal

STANDAR PORSI

JAM MAKAN	2300 CAL		
	BAHAN MAKANAN	BERAT (GRAM)	URTI PORSI
PAGI (07.00)	NASI / KH	200	2 CENTONG
	LAUK HEWANI	40	1 POTONG
	LAUK NABATI	50	1 POTONG
	PUTIH TELUR*	50	2 BUTIR
	SAYUR	75	3/4 GELAS
SIANG (12.00)	NASI / KH	200	2 CENTONG
	LAUK HEWANI	40	1 POTONG
	LAUK NABATI	50	1 POTONG
	PUTIH TELUR*	50	2 BUTIR
	SAYUR	75	3/4 GELAS
MUSKUD (16.00)	NASI / KH	200	2 CENTONG
	LAUK HEWANI	40	1 POTONG
	LAUK NABATI	50	1 POTONG
	PUTIH TELUR*	50	2 BUTIR
	SAYUR	75	3/4 GELAS
TOTAL HARI			
Makanan		1400	14
Minuman		800	8
Gula		200	2

* Putih telur merupakan bagian dari telur yang tidak mengandung lemak

Referensi:

1. Standar Intake Nutrisi Ibu Hamil dan Menyusui. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2013.



Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga (KEMKEM)

TERIMA KASIH

**Pusat Pengembangan Sumber Daya Manusia Kependudukan,
Pembangunan Keluarga dan Keluarga Berencana**

Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/
Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

Jl. Permata No. 1 Halim Perdana Kusuma, Jakarta

