



Prinsip-prinsip Menyusui

- Menyusui adalah terbaik.
- Pada umumnya ibu mampu memberikan kecukupan ASI bagi bayinya.
- Produksi ASI akan cepat banyak jika ibu sering menyusui bayi- bayinya (2 - 3 jam sekali, siang maupun malam).
- Bayi membawa cadangan energi dan cairan sehingga bayi mampu bertahan 2 - 4 hari selama ASI belum banyak.
- Kekenyangannya ASI 1,5 jam , kekenyangannya susu formula 3 jam, sekali bayi diberikan susu formula, bayi tidur 3 jam, sehingga jarang menyusu. Bayi dapat susu botol , menyebabkan bingung puting.
- Tanda kecukupan ASI :
Bayi menangis, bayi klomat klamet bukan tanda kekurangan ASI. Bukan indikasi pemberian susu formula.

Perhatian

- ASI jangan di rebus.
- ASI perah diberikan saat ibu bekerja/ tidak di rumah.

Daya tahan ASI yang disimpan.

- Didalam freezer tahan sampai 3 bulan.
- Didalam lemari es tahan 48 jam.
- Ditermos es dengan es batu tahan 24 jam.
- Di udara terbuka tahan 6 - 8 jam.

“Menyusui adalah suatu proses alamiah yang di alami oleh ibu pada periode laktasi”

**SMF
ILMU KESEHATAN ANAK
RSUP Dr. KARIADI**



RSUP Dr. KARIADI
Sahabat Menunggu Sehat

ASI EKSLUSIF

RSUP Dr. Kariadi

Jl. Dr. Sutomo No. 16 Semarang 50244
Fax. 024 - 8318617 | Telp. 024 - 8413993, 8413476, 8413764
Call Center : 024 - 8450800 | Hotline Service : 024 - 290290
SMS Pengaduan : 0888 650 9262 email: humas_rskariadi@yahoo.co.id
Web : www.rskariadi.co.id

Apa itu ASI Eksklusif ?



ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi mulai dari lahir sampai 6 bulan tanpa diberikan makanan/ cairan apapun.

Walaupun hanya madu, air putih, air teh, pepaya, bubur susu, biscuit, bubur nasi dan tim.

Pemberian ASI secara eksklusif ini dianjurkan untuk jangka waktu 6 bulan, setelah bayi berumur 6 bulan, ia harus mulai diperkenalkan dengan makanan pendamping yang benar dan tepat, sedangkan ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun atau bahkan lebih dari 2 tahun.

Manfaat ASI bagi bayi



- ASI sebagai nutrisi
- ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi
- ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna, baik kualitas maupun kuantitasnya.

- Dengan tatalaksana menyusui yang benar, ASI sebagai makanan tunggal akan memenuhi kebutuhan tumbuh bayi normal sampai usia 6 bulan. Setelah 6 bulan, bayi harus mulai diberi makanan padat, tetapi ASI dapat diteruskan sampai usia 2 tahun atau lebih.
- ASI meningkatkan daya tahan tubuh bayi.
- ASI adalah cairan hidup yang mengandung zat kekebalan yang berfungsi melindungi penyakit infeksi bakteri, virus, parasite dan jamur, seperti batuk pilek, diare, alergi dan infeksi telinga.
- Kolostrum mengandung 10 - 17 kali lebih banyak kekebalan daripada susu matur.
- ASI Eksklusif meningkatkan kecerdasan.
- Kebutuhan untuk pertumbuhan fisik- otak (Asuh).
- Kebutuhan untuk perkembangan emosional (Asih).
- Kebutuhan untuk perkembangan intelektual dan sosialisasi (Asih).
- ASI eksklusif meningkatkan jalinan kasih sayang.
- Bayi yang sering berada dalam dekapan ibu karena menyusu akan merasakan kasih sayang ibunya. Ia juga akan merasa aman dan tenteram, terutama karena masih dapat mendengar detak jantung ibunya yang telah ia kenal sejak dalam kandungan.

Manfaat Lain Pemberian ASI

- Meningkatkan daya penglihatan dan kepandaian bicara.
- Membantu pembentukan rahang yang bagus.
- Menunjang perkembangan motorik.



ASI Eksklusif & Ibu Bekerja

Ibu bekerja tetap dapat memberikan ASI eksklusif. Bekerja bukan alasan untuk menghentikan pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan, meskipun cuti hamil hanya 3 bulan. Dengan pengetahuan yang benar tentang menyusui, perlengkapan pemerahan ASI, dan dukungan lingkungan kerja, seorang ibu yang bekerja dapat tetap memberikan ASI secara eksklusif.

Cara :

- Sebelum bekerja menyusui dahulu.
- Di tempat kerja pemerah ASI sedikitnya 3 jam sekali.
- ASI disimpan dilemari es dan dibawa pulang.
- Bayi dirumah diberi ASI hasil perasan dengan sendok/ gelas.

Cara mempersiapkan sebelum Ibu bekerja :

- ½ bulan - 1 bulan sebelum ibu bekerja mulai pemerah ASI (disela - sela waktu bayi tidak menyusu).
- ASI dimasukkan didalam plastik diberi label dan dimasukkan ke dalam freezer.
- Keluarkan ASI dari rak usahakan pemerah ASI tiap 3 jam sekali, ASI dimasukkan di termos es atau lemari es, ASI dimasukkan dalam gelas dan direndam dalam air hangat.
- Setelah hangat ASI siap diberikan pada bayi dengan sendok atau gelas kecil.
- Di tempat kerja usahakan pemerah ASI tiap 3 jam sekali, ASI dimasukkan di termos es atau lemari es.

