

## Yang Perlu di Perhatikan dalam Penyimpanan ASI Perah

1. Tempatkan ASI pada botol gelas atau botol plastic keras volume 80-100CC
2. Sebelum dimasukkan freezer, ASI perah langsung dimasukkan ke kulkas selama 30 menit.
3. Tulis jam, hari, dan tanggal ASI di perah



## Catatan

Penyajian ASI perah :

ASI beku dari freezer dicairkan dulu di lemari es bagian bawah baru dihangatkan dengan direndam air panas dan tidak boleh dimasak



L.E/KIA/11



**RSUP dr. KARIADI**

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244

Fax.024-8318617 Telp.024-8413476

SMS Pengaduan : 08886509262

Email : humas\_rskariadi@yahoo.co.id

Website : [www.rskariadi.co.id](http://www.rskariadi.co.id)

# Teknik Memerah ASI

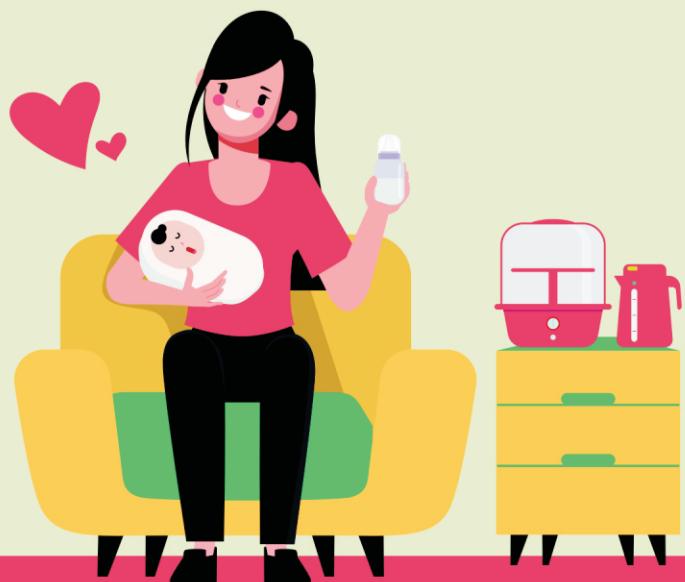
## PENGERTIAN

Memerah ASI dapat dilakukan dengan tangan atau dengan memompa.



## KEGUNAAN

1. Membantu bayi melekat pada payudara yang penuh
2. Mengurangi bengkak dan sumbatan
3. Memberi minum bayi yang belajar dari putting yang terbenam
4. Memberi minum bayi yang menolak menyusu



## Memerah ASI dengan Tangan

1. Cuci tangan
2. Jika mungkin diperah ditempat yang tenang
3. Kompres hangat dan lembab pada payudara selama 3-5 menit
4. Pijat payudara dengan lembut dari sisi luar kearah putting
5. Duduk dengan nyaman, pegang wadah dekat payudara.
6. Tempatkan ibu jari dengan jarak 2 jari diatas areola. Jari lain menyangga
7. Tekan kebelakang kemudian kearah putting
8. Perah sampai aliran makin sedikit. kemudian ulangi pada kedua payudara



## Hindari Hal-hal Saat Memerah ASI

- Hindari memencet putting : menghambat aliran ASI
- Hindari meluncurkan jari-jari pada payudara -> gesekan akan melukai payudara

## PENYIMPANAN ASI

PENYIMPANAN	WAKTU
Di udara terbuka	6-8 Jam
Di termos es	24 Jam
Di lemari es	2x24 Jam
Freezer di lemari es dua pintu (-18 - 20°C)	3-6 Bulan
Freezer 1 pintu	2 minggu

