

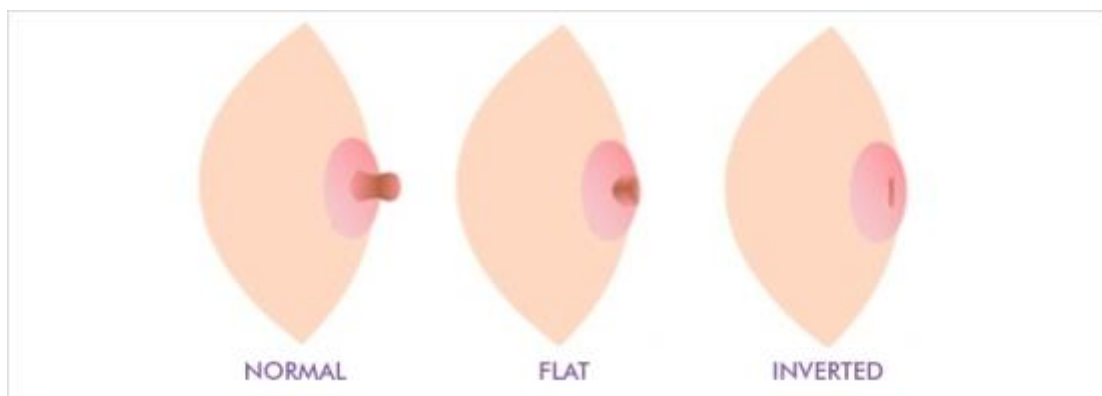
PENTINGNYA PENGUKURAN CORONG PADA POMPA ASI

Penulis: Annisa Walidatus Sholihah/ Perinatal RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta

Kebutuhan terhadap pompa ASI tidaklah asing disaat seperti ini. Berbagai macam latar belakang dan alasan para ibu menggunakan barang tersebut sehingga muncullah berbagai macam bentuk dan merk pompa ASI yang diperjualbelikan dalam *marketplace*. Mulai dari pompa ASI manual, elektrik, hingga *handsfree* (tanpa selang) bisa dipilih sesuai kebutuhan ibu. Meskipun terdiri dari berbagai macam bentuk, pada dasarnya pompa ASI memiliki satu bentuk dasar yang paling penting, yaitu adanya corong. Nah, seberapa pentingkah pengukuran corong ini untuk pompa ASI?

Ternyata, menggunakan corong yang sesuai dengan putting payudara berpengaruh pada saat ibu melakukan proses *pumping*. Hal ini bisa dianalogikan seperti saat kita menggunakan sepatu. Jika kita ingin berjalan dengan nyaman, maka kita ingin menggunakan sepatu yang pas dan nyaman, baik dari sisi *size* atau material sepatu. Bila sepatu terlalu sempit atau longgar bisa menyebabkan kaki nyeri, saat berjalan pun juga tidak nyaman dan mengganggu aktivitas kita. Sama halnya seperti putting dan corong. Corong yang pas akan membuat putting nyaman dan dengan kombinasi pompa ASI yang tepat diharapkan dapat mengosongkan payudara secara optimal sehingga meminimalkan terjadinya *clogged duct* (sumbatan ASI) dan produksi ASI terus berjalan.

Kemudian, bagaimana cara mendapatkan ukuran corong yang pas? Langkah pertama adalah kenali jenis putting terlebih dahulu. Ada tiga macam bentuk putting, yaitu: *average*, *short nipple*, *flat nipple*, dan *inverted nipple*.



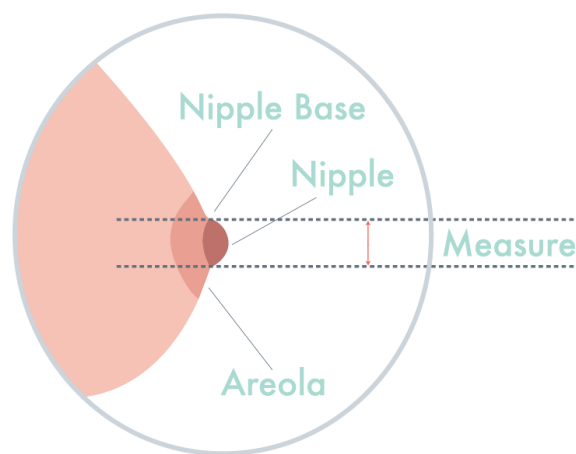
sumber: <https://limpohealthcare.wordpress.com/2018/07/06/inverted-nipple/>

- Average nipple*: putting dapat dibedakan jelas dibanding aerola, mancup diatas aerola.
- Short nipple*: putting dapat dibedakan jelas dibanding aerola, mancup sedikit diatas aerola, sering dianggap *flat nipple*.

- c. *Flat nipple*: putting datar sejajar aerola, agak susah dibedakan antara putting dan aerola.
- d. *Inverted nipple*: putting tenggelam lebih dalam dibanding aerola.

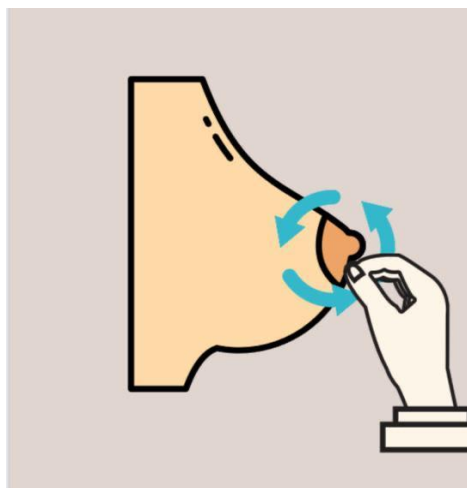
Langkah kedua, identifikasi pangkal putting pada masing-masing payudara karena bisa jadi ukuran putting berbeda antara payudara kanan dan kiri. Cara mengukur dan mengidentifikasi pangkal putting:

- a. Warna putting dan aerola yang berbeda
- b. Lipatan dipangkal putting, bila ingin mengukur waktu paling ideal adalah pada saat kondisi istirahat/ normal/ tanpa stimulasi (sebelum menyusui/ *pumping*). Jika ibu *direct breastfeeding*, maka sekitar 1 jam setelahnya.



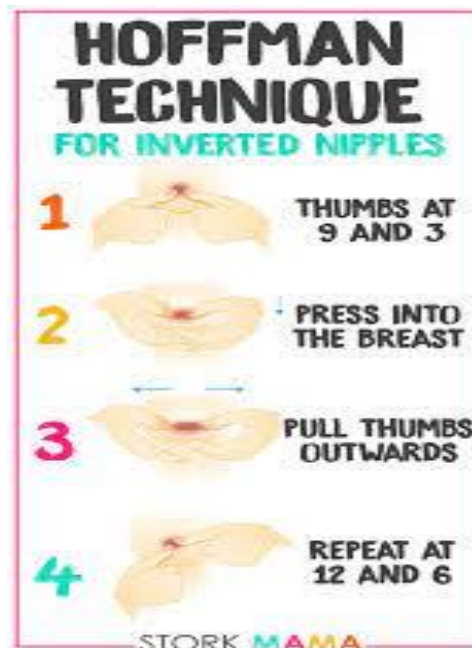
sumber: <https://mamabear.co.id/ikuti-3-langkah-ini-untuk-mengukur-corong-pompa-yang-pas-mam/>

Langkah ketiga, lakukan stimulasi putting. Stimulasi putting akan membuat putting berada dalam posisi paling mancung sehingga memudahkan dalam membedakan antara putting dan aerola untuk memudahkan pengukuran pangkal putting.



sumber: <https://formama.id/portal/course-content/0fd7958b-9bb6-4738-95f5-950ed61da5c6/materi-kelas-corong/mengukur-puting-dengan-nipple-ruler>

Bagi *inverted nipple*, bisa melakukan *The Hoffman Technique*.



sumber: <https://www.storkmama.com/flat-inverted-nipple-breastfeeding/>

1. Letakkan jempol di kanan kiri puting (posisi jam 9 dan 3).
2. Tekan ke dalam.
3. Bawa jempol ke arah luar.
4. Ulangi dengan jempol berada di atas dan bawah puting (posisi jam 12 dan 6)
5. Lakukan 8-12 kali.

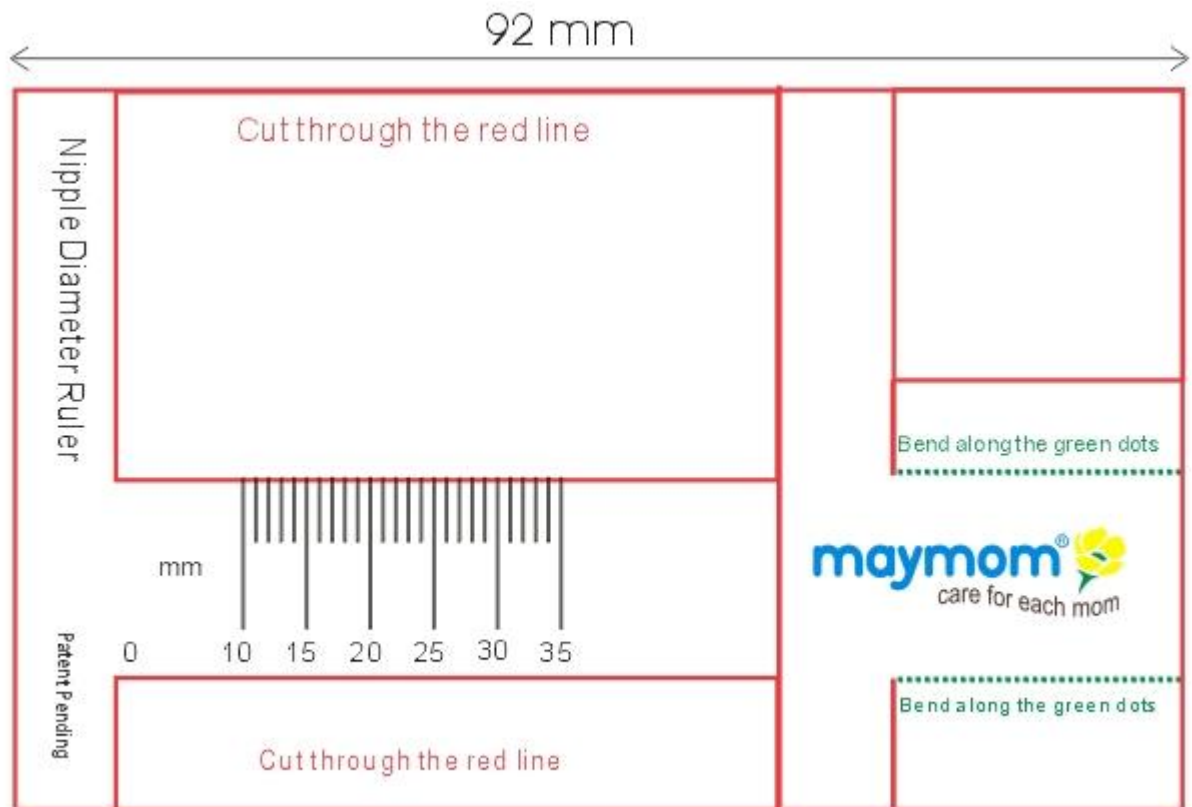
Selain melakukan stimulasi diatas, bisa juga dengan cara *pumping/* menyusui sesaat sebelum pengukuran. Jika ibu memiliki *flat/ inverted nipple*, *pumping* 1-2 menit dapat membantu menarik puting keluar untuk melakukan pengukuran. Jangan terlalu lama agar ukuran puting tidak *overstretch* yang dapat menyebabkan pengukuran kurang akurat. Kemudian, bisa juga menggunakan *suction puller/ nipple sucker* untuk menarik puting agar lebih keluar.



sumber: <https://formama.id/portal/course-content/0fd7958b-9bb6-4738-95f5-950ed61da5c6/materi-kelas-corong/mengukur-puting-dengan-nipple-ruler>

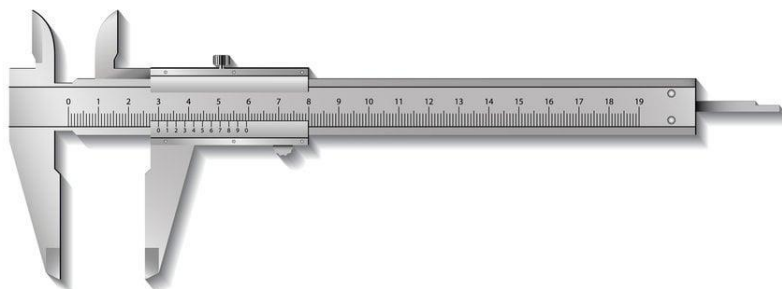
Langkah keempat, mengukur putting. Alat bantu yang dapat digunakan, yaitu: penggaris bulat, jangka sorong/ caliper, *template print* jangka sorong. Pada intinya, menggunakan alat apapun bisa, yang terpenting tujuan kita sama yaitu mengukur diameter dasar/pangkal putting. Hanya sedikit atau jika memungkinkan tidak ada bagian aerola yang masuk ke dalam *tunnel* corong.

Template print: ukur tinggi dan panjang area putting yang paling lebar



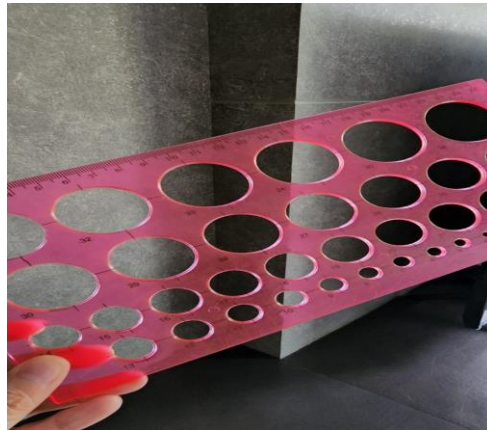
sumber: <https://maymom.com/index.php/products-menu/breastshield-selection-guide>

Jangka sorong: ukur tinggi dan panjang area putting yang paling lebar



sumber: <https://www.fisikabc.com/2017/04/jangka-sorong-1.html>

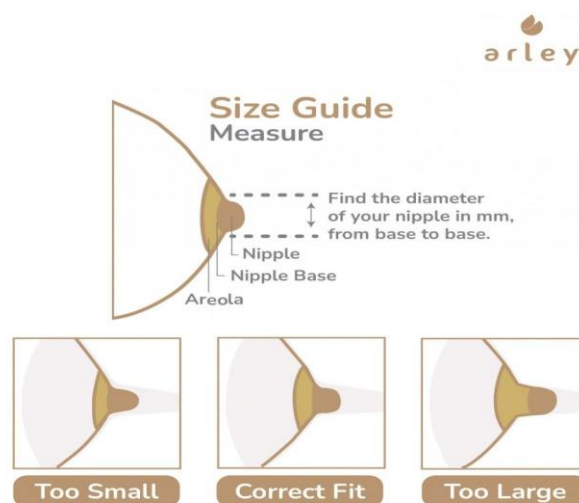
Penggaris bulat: coba ke lingkaran yang paling pas tanpa banyak ruang sisa saat menggerakkan puting, namun tidak tersangkut saat melepas penggarisnya.



sumber: <https://formama.id/portal/course-content/0fd7958b-9bb6-4738-95f5-950ed61da5c6/materi-kelas-corong/mengukur-puting-dengan-nipple-ruler>

Langkah kelima, menentukan ukuran corong. Ada perbedaan pengukuran tergantung bentuk puting payudara.

- Normal elasticity*: jika puting mudah mengacung dan tetap berada pada kondisi tersebut setelah beberapa waktu, maka hasil pengukuran yang didapat (diameter puting) + 2-3 mm.
- Elastic/ extremely elastic*: hasil pengukuran yang didapat (diameter puting) + 1-2 mm.
- Inelastic*: jika puting tidak mudah mengacung setelah stimulasi, maka hasil pengukuran yang didapat (diameter puting) + 3-4 mm.



sumber: <https://arleybaby.com/nipple-measurement-guide/>

Bila corong pada ukuran yang pas, ada beberapa indikatornya yaitu:

- a. Hanya putting yang tertarik ke dalam corong.
- b. Sisi putting menempel pada corong.
- c. Putting bergerak maju mundur di dalam corong.
- d. ASI menyebar saat dipompa.
- e. Waktu pompa 15-20 menit (untuk dua payudara secara bersamaan).
- f. Tidak terasa apapun selain hisapan lembut.

Bila penggunaan corong terlalu kecil atau terlalu besar, maka akan timbul permasalahan yaitu:

- a. Bisa menimbulkan rasa sakit.
- b. ASI yang dihasilkan bisa lebih sedikit dan keluarnya seperti tetesan bukan tersembur/semprotan.
- c. Putting bisa bergerak ke kiri dan ke kanan di dalam corong (miring).
- d. Sesi *pumping* menjadi lebih lama.
- e. Berisiko menyebabkan putting bengkak atau luka.
- f. Aerola masuk ke dalam corong dan bisa menjadi bengkak.
- g. Panduan lama mungkin menyatakan ini fit/pas, namun bukti klinis yang baru menyatakan kondisi ini berarti corong tidak pas.

Kemudian, ada beberapa hal menarik terkait putting payudara dan perlu diperhatikan juga bagi ibu yang menggunakan pompa ASI.

- a. Putting tiap individu berbeda, baik berbentuk *average nipple*, *flat*, *inverted* semua adalah bentuk putting yang normal.
- b. Putting kanan dan kiri bisa berbeda, baik dari bentuk maupun ukuran, maka penting untuk mengukur putting kedua sisi payudara.
- c. Putting bisa berubah ukuran, maka biasakan cek secara berkala. Dalam perjalanan menyusui, putting bisa membesar maupun mengecil. Jika ukuran corong yang tadinya nyaman menjadi tidak nyaman, maka harus diukur ulang sehingga mendapatkan ukuran corong yang pas.

Daftar Pustaka

Penulis telah mengikuti kelas Penggunaan Corong Pada Pompa ASI yang diselenggarakan oleh Stephanie King, CLC, BWC

<https://instagram.com/stephanieking?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>

<https://formama.id/portal/course-content/0fd7958b-9bb6-4738-95f5-950ed61da5c6/materi-kelas-corong/mengukur-corong-worksheet-91833>

<https://formama.id/portal/course-content/0fd7958b-9bb6-4738-95f5-950ed61da5c6/materi-kelas-corong/intro-corong-33432>

<https://formama.id/portal/course-content/0fd7958b-9bb6-4738-95f5-950ed61da5c6/materi-kelas-corong/step-by-step-mengukur-corong-37605>

<https://formama.id/portal/course-content/0fd7958b-9bb6-4738-95f5-950ed61da5c6/materi-kelas-corong/panduan-pengukuran-corong-fits-53322>