

POSISI MENYUSUI BAYI



Posisi mendekap baik untuk bayi baru lahir. Bayi menyentuh perut bayi mengarah menghadap ibu, dan letakkan kepala bayi ke siku ibu.



Posisi mendekap silang, satu lengan mendukung tubuh bayi dan lainnya mendukung kepala mirip dengan posisi duduk tetapi ibu akan memiliki kontrol besar atas kepala bayi. Posisi ini bagus untuk bayi prematur atau ibu dengan payudara kecil.



Posisi pencengkram, pegang bayi di samping ibu dengan kaki di belakang ibu dan bayi terselip di bawah tangan ibu seolah-olah sedang memegang bola. Posisi ini cocok untuk ibu melahirkan operasi caesar atau ibu payudara besar.



Posisi berbaring. Dukung kepala dan punggung bayi dengan bantal, pastikan bahwa perut bayi memenuhi ibu.

CARA PERAWATAN PAYUDARA

- 1 Bersihkan payudara seperti bagian tubuh lain, tidak perlu menyabuni puting dan areolas secara khusus.
- 2 Payudara tidak perlu dibersihkan setiap kali menyusui.
- 3 Mengoleskan ASI pada puting yang sedang terluka.
- 4 Mandi air hangat, kompres hangat pada payudara. Pijit ringan aerola untuk merangsang hormon sehingga memperlancar aliran ASI

PETUNJUK PENYIMPANAN ASI

ASI	SUHU UDARA	DALAM LEMARI ES	DALAM FREEZER
Yang baru saja di keluarkan (fresh)	Bisa bertahan antara 6 - 8 jam pada suhu udara 26°C atau kurang dari 26°C	Bisa bertahan antara 3 - 5 hari pada suhu udara 4°C atau kurang dari 4°C	Bisa bertahan dalam waktu 2 minggu, apabila freezer ada di dalam lemari es (1 pintu). Apabila 2 pintu bisa bertahan sampai 3 - 6 bulan.

ASI	SUHU UDARA	DALAM LEMARI ES	DALAM FREEZER
Yang sudah di bekukan di lemari es.	Bisa bertahan paling lama 4 jam.	Bisa bertahan 24 jam.	Jangan di masukan ke freezer kembali.
Yang sudah di caikan dengan air hangat.	Harus diberikan sekaligus.	Bisa bertahan untuk 4 jam.	Jangan di masukan ke freezer kembali.
Yang sudah di minumkan ke bayi dari botol yang sama.	Sisa dibuang.	Sisa dibuang.	Sisa dibuang.



Rumah Sehat
untuk Jakarta
RSUD Pasar Minggu

Jakarta
kota kolaborasi

RSUD PASAR MINGGU MENYUSUI BUAH HATI DAN PENYIMPANAN ASI



NO: 53/PKRS/II/2023

MENGAPA ASI ?

WHO dan MENKES tahun 2004 merekomendasikan ASI adalah nutrisi terbaik bagi bayi. Banyak bukti ilmiah terbukti ASI yang diberikan selama 6 bulan dapat mencukupi kebutuhan dan nutrisi bayi untuk tumbuh dan berkembang. ASI mengandung protein, lemak, zat besi, vitamin, air, dan memiliki komponen yang unik serta mudah diserap.

Kandungan colostrum pada hari 1-5 kaya akan protein sebagai sumber karbohidrat yang mudah diserap. Kandungan protein dapat membunuh sel kanker pada bayi.



ANJURAN PEMBERIAN ASI

- 0-6 bulan :
ASI eksklusif memenuhi 100% kebutuhan bayi (tanpa makanan dan minuman lain termasuk air putih, kecuali obat, vitamin, dan mineral dan ASI yang diperah)
- 6-12 bulan :
ASI eksklusif memenuhi 60-70% kebutuhan, perlu makanan pendamping ASI
- 12 bulan :
ASI hanya memenuhi 30% kebutuhan, ASI tetap diberikan untuk keuntungan lain.

MANFAAT ASI

1. Manfaat ASI Bagi Bayi

- Mengandung zat peningkat penyakit karena mengandung makrofag, limposit, imunoglobulin, laktoferin, faktor bifidus.
- Mudah dicerna dan diserap.
- Selalu berada dalam suhu yang tepat.
- Mencegah kerusakan gigi.
- Mengoptimalkan perkembangan bayi.
- Mempererat hubungan ibu dan bayi.
- Mengurangi berbagai kemungkinan berbagai penyakit kronik dikemudia hari misalnya diabetes melitus, penyakit jantung, penyakit keganasan.

2. Manfaat ASI Bagi Ibu

- Mengurangi resiko kanker ovarium dan payudara.
- Mencegah pendarahan pasca persalinan.
- Mempercepat involusi uterus.
- Mengurangi anemia.
- Sebagai metode KB sementara.

3. Manfaat ASI Bagi Keluarga

- Mudah mendapatkannya.
- Menghemat biaya.
- Membuat bayi sehat.
- Mengurangi penyakit pada bayi.



CARA PEMBERIAN ASI

1 Posisi Menyusui

- Bayi menghadap ibu.
- Telinga bayi berada satu garis dengan lengan.
- Menyentuh bibir bayi dengan tangan/puting agar mulut bayi terbuka.
- Mengarahkan mulut bayi keputing.
- Memasukan payudara ke mulut bayi.

2 Pelengketan Menyusui Yang Benar

- Daggu bayi menempel pada payudara.
- Mulut terbuka lebar.
- Bibir melengkung keluar.
- Daerah gelap disekitar puting payudara (areola) lebih banyak terlihat di atas mulut daripada di di bawah mulut.
- Ibu merasa nyaman, tidak merasa sakit, pipi bayi tidak cekung.
- Tidak ada suara CLIP...CLIP...hanya terdengar suara menelan).

TANDA BAYI MINUM CUKUP ASI

- 1 Pada minggu pertama akan turun 5-10% dari berat badan lahir akan kembali di minggu kedua. Dan bertambah sesuai kurva pertumbuhan 500 gram perbulan.
- 2 Buang air kecil 5-6 kali dalam 24 jam.
- 3 Buang air besar 3-4 kali perhari setelah hari ke 4 dan seterusnya.
- 4 Setiap kali menyusui bayi tampak puas dan payudara terasa lunak.