



**BUKU  
SAKU**



**POLA  
PEMBERIAN  
ASI**

## **Disusun Oleh:**

Ir. Fauziah Djamilus, MKes

Sri Mulyati, S.KM, MKM

Sri Wahyuni, MPH

Ida Zubaidah, SKM, MSi

## **Desain Oleh:**

Latifa Tauhid

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN BOGOR  
POLTEKES KEMENKES BANDUNG**



**Bunda Senang....**  
**ASI Lancar....**  
**Bayi Sehat....**

# Bunda Tidak Perlu Khawatir Jika ASI Belum Keluar



Taukah Bunda... ukuran lambungku masih sangat kecil saat ini!

Jika Bunda khawatir, produksi ASI malah semakin menurun



Aku masih kuat kok Bun!  
Karena Aku masih punya cadangan lemak (Brown Fat)

## Ukuran Lambung Bayi



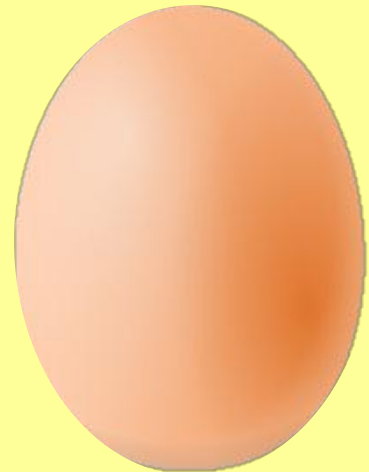
1 Hari  
Buah Ceri  
5-7 mL



3 Hari  
Kacang Walnut  
22-27 mL



1 Minggu  
Buah Apricot  
45-80 mL



1 Bulan  
Telur Ayam  
80-150 mL

# Berapa Lama Bunda Harus Menyusui?

## Hari Ke-1

Bayi cukup disusukan

**4-5 Menit**

Membiasakan puting susu dihisap oleh bayi

## Hari Ke 4-5

Bayi disusukan

**15 Menit**

(Sudah Cukup untuk Bayi)

Jika produksi ASI sudah lancar

## Taukah Bunda...

**Jumlah ASI yang terisap bayi dalam 15 menit pertama**

**5 Menit  
1**



**5 Menit  
2**



**5 Menit  
3**



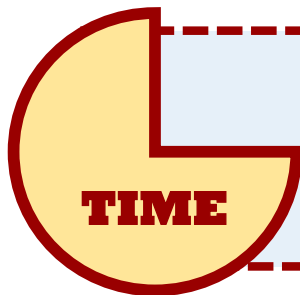
# Berapa Kali Bunda Harus Menyusui?

## BAYI BARU LAHIR

Menyusu setiap  
**2-3 Jam sekali**  
(8-12 Kali Per Hari)

## SETELAH BEBERAPA HARI

Menyusu setiap  
**6-8 Kali Per Hari**  
(Tergantung keinginan)



Durasi menyusui (Lamanya bayi menghisap payudara) umumnya 15-20 menit pada tiap payudara

Bila bayi semakin besar dan menyusui semakin efektif



Durasi menyusui akan lebih pendek dan lebih cepat

## Taukah Bunda!

Menyusui sesuai keinginan bayi (*On Demand*) sangat dianjurkan loh bun! Karena semakin sering bunda menyusui bayi, produksi ASI akan semakin melimpah. Jangan khawatir produksi ASI bunda akan berkurang ya Bun!



Bunda, tolong susui Aku sesuai keinginanku ya...  
Sampai Aku merasa kenyang ya Bun...  
Terimakasih Bunda...

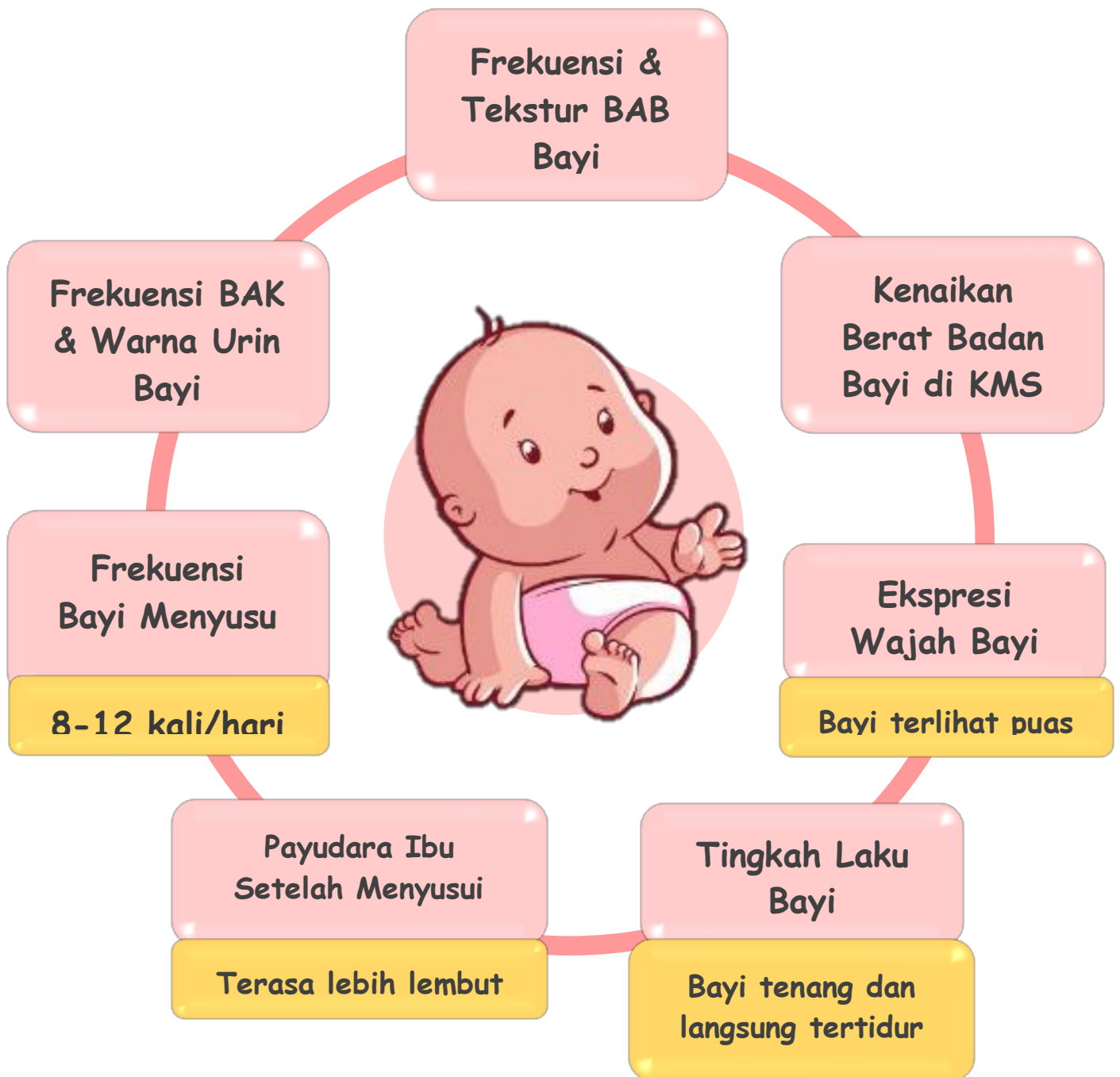
## **Bagaimana Cara Bunda Mengetahui Banyak atau Tidaknya Produksi ASI Bunda??**

1. ASI yang banyak dapat merembes ke luar melalui puting.
2. Sebelum disusukan payudara terasa tegang.
3. Berat badan naik dengan memuaskan sesuai dengan umur.

Umur	Kenaikan berat badan rata-rata
1 - 3 bulan	700 gr/bulan
4 - 6 bulan	600 gr/bulan
7 - 9 bulan	400 gr/bulan
10 - 12 bulan	300 gr/bulan

# Tanda-Tanda Bayi Cukup ASI

Bunda bisa kenali tanda-tanda Adik bayi cukup ASI dengan memperhatikan beberapa hal berikut ini:





## Berapakah Frekuensi BAK Bayi?

Usia	Frekuensi
0-4 Bulan	<b>Sehari BAK 10-20 kali</b> (Akan menurun secara bertahap)
5-6 Bulan	<b>Sehari BAK 10-15 kali</b> (Bayi usia ini BAK lebih jarang ketika sedang tidur)
1 Tahun	<b>Sehari BAK 5-10 kali</b>

### **Tahukah Bunda!**

Bayi harus BAK minimal 6 kali per hari. Warna urine biasanya tidak berwarna kuning pucat. Jika tidak demikian, maka bisa menjadi tanda bahwa bayi kekurangan ASI.

## Berapakah Frekuensi BAB Bayi yang Normal?

### **Tahukah Bunda!**

Bila bayi BAB lebih dari 3 kali per hari dan hanya berupa cairan dengan jumlah yang banyak tiap BAB, ditambah frekuensi BAK kurang dari 6 kali per hari dan perilaku bayi rewel dan demam.

Maka ada kemungkinan bayi mengalami diare. Segera konsultasikan ke tenaga kesehatan!

## Bagaimanakah Pup Bayi ASI yang Normal?

Hari Ke-1		Pup bayi transisi, dari mekonium menjadi kekuningan
Hari Ke 3-4		Pup bayi transisi, dari hijau mau menguning
Hari Ke-5		Pup bayi sudah semakin menguning, tidak kehijauan lagi
Hari Ke-6		Pup bayi mulai menguning dan ada tekstur berbiji
Hari Ke-7		<b>Pup bayi ASI yang normal, berwarna kuning cerah</b>
		Pup bayi kehijauan, bisa karena asupan ibu: sayuran hijau dan vitamin

Sumber: diadaptasi dari © babygooroo.com



