



**BUKU
SAKU**

**PERENCANAAN
PEMBERIAN
ASI EKSKLUSIF**



PERENCANAAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF

**Perencanaan
Pemberian
ASI Eksklusif**

Harus dimulai dari

**Perawatan Payudara
Saat Kehamilan**

**Tujuan Perawatan
Payudara Saat
Kehamilan :**

- 1. Menjaga
keberihan
payudara ibu**
- 2. Melenturkan &
menguatkan
puting susu**
- 3. Mengatasi
puting susu
pada keadaan
datar/terbenam
sehingga dapat
menyembul
keluar**

**Pemeriksaan
Payudara**

**Tujuan:
Mengetahui
ada/tidaknya
benjolan
pada
payudara**

**Pemeriksa
Payudara
Sendiri
(SADARI)**

**Persiapan
Puting susu**

**Tujuan:
Untuk
menguatkan,
melenturkan
& mengatasi
puting susu
terbenam**

**Pemeriksaan Bentuk Puting
susu & Pijat Payudara**

PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI)

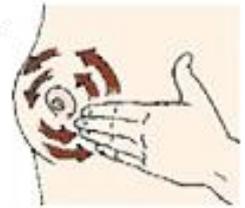
1. Periksa payudara
Anda ketika mandi



2. Lanjutkan pemeriksaan
payudara di depan cermin
dengan lengan di angkat ke atas
atau posisi berkacak pinggang.
Periksa apakah bengkak,
kemerahan atau ada
perubahan di kedua
payudara.



3. Tekan perlahan-
lahan payudara untuk
mencari benjolan,
dimulai dari tengah
melingkar keluar.

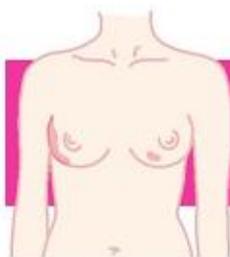


4. Berbaring
dan ulangi
pemeriksaan.

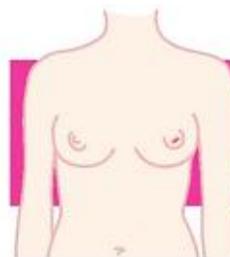
5. Lihat puting
untuk melihat
apakah ada cairan.



PASTIKAN TIDAK ADA:



Benjolan/Penebalan
yang berbeda di
payudara



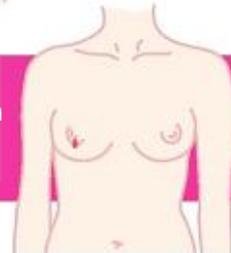
Puting susu masuk
ke dalam atau
berubah bentuk



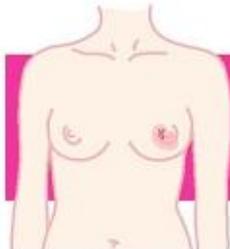
Perubahan tekstur
kulit seperti dimpling
(lesung)



Keluar cairan/darah
dari puting susu



Ruam/Kemerahan di
sekitar kulit
payudara



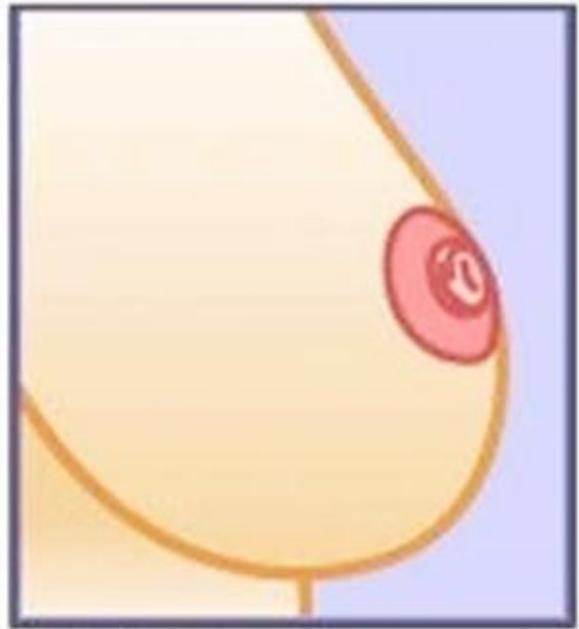
Bengkak di sekitar
ketiak atau tulang
belikat



PEMERIKSAAN BENTUK PUTING SUSU



Puting Susu Normal



Puting Susu Datar



**Puting Susu Normal
Tertonjol Keluar**



**Puting Susu
Tenggelam/Tertarik
Ke Dalam**



PIJAT PAYUDARA UNTUK PERSIAPAN MENYUSUI



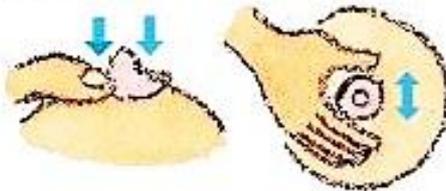
1 Pemanasan

Hangatkan payudara dengan handuk hangat selama 2 menit, 4-5 kali

- ♥ Olesi ibu jari dan telunjuk dengan minyak jika puting susu normal, letakkan ibu jari dan telunjuk disekitar puting susu.
- ♥ Lakukan gerakan memutar ke arah dalam sebanyak 30 kali putaran untuk meningkatkan elastisitas otot puting susu.

2 Mulai pemijatan

Puting



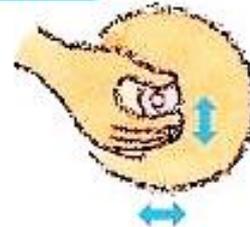
Pijat perlahan keatas dan kebawah.

Payudara



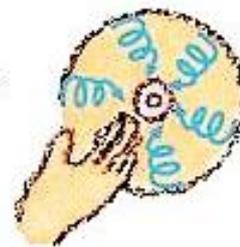
Pijat melingkar mengikuti bundaran payudara (5-6 kali untuk tiap payudara)

Areola



Pijat dengan perlahan ke arah atas & bawah dari kanan ke kiri (5-6 kali untuk tiap payudara)

Dari ujung



Pijat bentuk melingkar dan sprial ke arah areola (3-4 kali untuk tiap payudara)

- ♥ Jika puting susu datar/masuk ke dalam, letakkan kedua jari telunjuk di sebelah kiri dan kanan puting susu.
- ♥ Secara perlahan, tekan dan hentakkan keluar menjauhi puting susu sebanyak 20 kali.

- ♥ Lakukan hal yang sama dengan tahap 3, tetapi tarikkan dan hentakkan jadi telunjuk dari arah atas dan bawah



MENYUSUI

TANDA-TANDA BAYI LAPAR

Tanda Tahap Awal

Bunda Aku lapar...



Menggerakkan Kepala



Membuka Mulut



Mencari Payudara

Tanda Tahap Aktif

Bunda Aku lapar banget...



Badan Mengerang



Pergerakan Fisik



Memasukan Tangan ke Mulut

Tanda Bayi Sangat Lapar

Bunda Aku udah ga tahan lapar banget Bun...



Menangis



Gelisah



Wajah Memerah

CARA MENYUSUI YANG BENAR

Mengeluarkan ASI terlebih dahulu. Oleskan pada puting

Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara ibu

- ♥ Bayi dipegang dengan satu tangan ibu
- ♥ Kepala bayi di lengkung siku ibu
- ♥ Bokong bayi ditahan telapak tangan ibu
- ♥ Badan dan kepala bayi menghadap ke payudara
- ♥ Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
- ♥ Payudara ibu dipegang (seperti memegang sandwich)
- ♥ Bayi diberi rangsangan agar membuka mulutnya dengan cara mendekatkan puting ke pipi bayi
- ♥ Pastikan perlekatan benar. Ingat "CALM" (lihat di panduan perlekatan yang benar)

Menatap bayi dengan penuh kasih sayang

POSISI - POSISI MENYUSUI

Cradle Hold

Posisi paling klasik yang sering dipraktekkan.

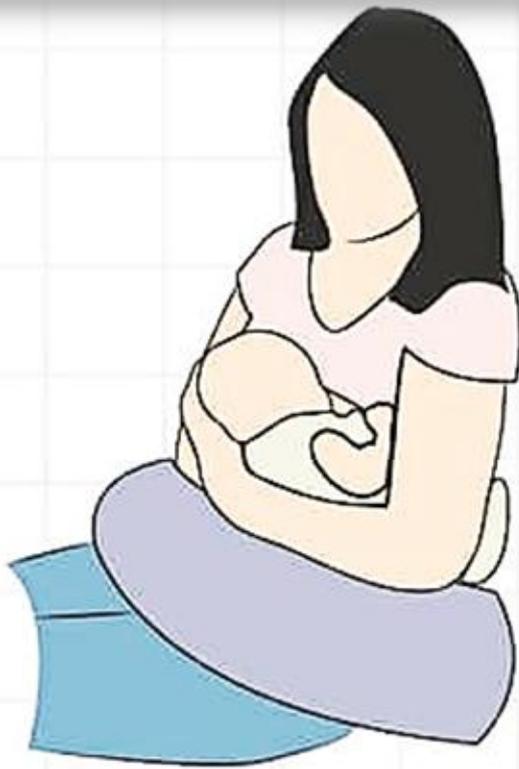
- ♥ Duduklah di glider chair atau di kursi dengan sandaran lengan.
- ♥ Letakkan kaki di meja, kursi, atau permukaan tinggi lainnya agar menjaga supaya badan Ibu tidak membungkuk ke arah si kecil.
- ♥ Dekap ia di pangkuan Ibu sehingga si kecil dapat berbaring miring ke arah payudara.
- ♥ Saat menyusui dengan payudara kanan, topang payudara dengan tangan kiri & arahkan ke anak.
- ♥ Kepala anak ditopang oleh lengan tangan kanan Ibu dan telapak tangan kanan Ibu men-support bagian pantat si kecil
- ♥ Lakukan hal sebaliknya saat menyusui dengan payudara kiri.





Cross-Cradle Hold

- ♥ Duduklah dengan nyaman di glider chair, sandarkan kaki ke footstool.
- ♥ Posisinya mirip cradle hold. Baringkan si kecil di depan tubuh Ibu, bisa ditopang dengan bantal.
- ♥ Pastikan lutut, perut, & dada anak menhadap Ibu.
- ♥ Lengan anak bisa diposisikan menempel di sekitar payudara.
- ♥ Saat menyusui dengan payudara kanan, pegang payudara tersebut dengan tangan kanan Ibu dan arahkan ke mulut si kecil
- ♥ Tangan kiri Ibu menopang leher si kecil & lengan tangan kiri Ibu menopang punggung anak.
- ♥ Lakukan hal sebaliknya saat menyusui dengan payudara kiri.



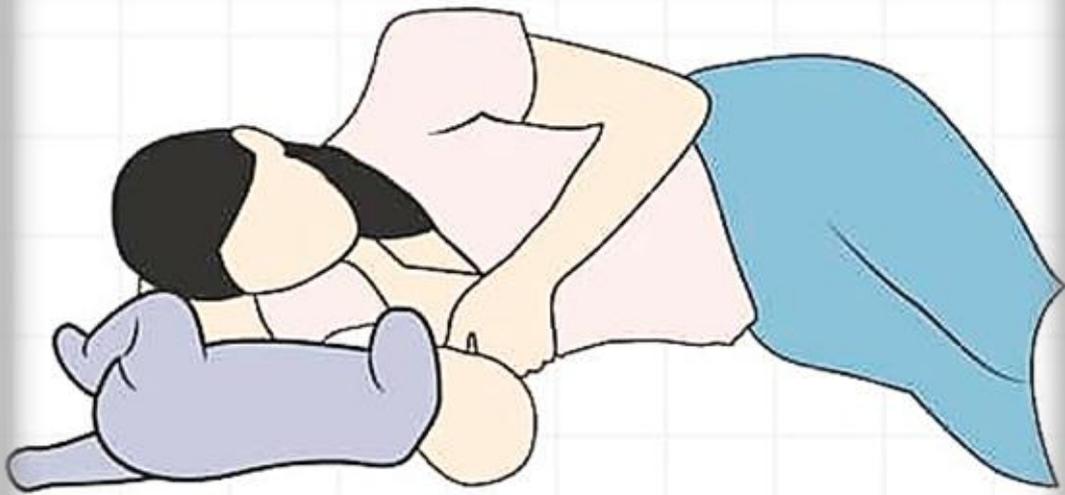
Football Hold

- ♥ Baringkan si kecil di bawah salah satu lengan ibu. Posisi bayi berbaring di atas bantal.
- ♥ Posisi si kecil harus mengarah ke Ibu dengan hidung sejajar puting, dan kakinya mengarah ke punggung Ibu.
- ♥ Istirahatkan lengan Ibu di bantal, atau sandaran glider chair
- ♥ Topang bahu, leher, dan kepala si kecil dengan tangan Ibu.



Traditional Side-Lying

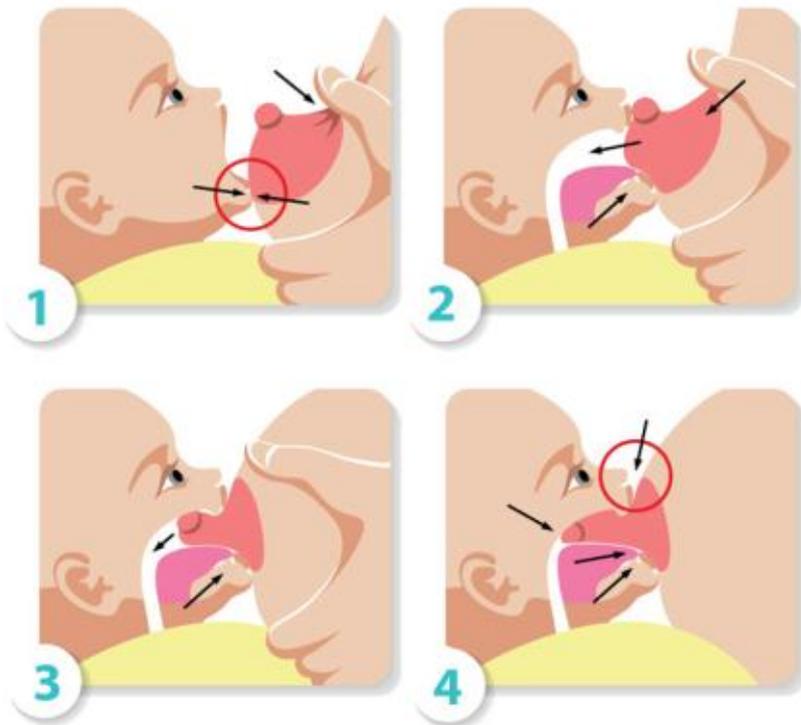
- ♥ Ibu bisa tidur miring. Selipkan bantal di antara kedua kaki ibu, di belakang punggung, dan di bawah kepala.
- ♥ Baringkan si kecil dengan posisi miring. Posisi lutut, perut dan dada anak menghadap ibu.
- ♥ Selipkan tangan anak yang di bagian bawah ke bawah payudara ibu.
- ♥ Jika mulut bayi lebih rendah dr puting, gunakan selimut yg dilipat untuk menopang kepala bayi agar posisi mulut sejajar dgn puting.
- ♥ Letakkan selimut yg digulung di belakang punggung anak agar posisinya bisa terus miring
- ♥ Saat menyusui dengan payudara kanan, pegang payudara dengan tangan kiri dan arahkan ke mulut si kecil.
- ♥ Gunakan tangan kanan ibu untuk mengarahkan tubuh bayi ke arah ibu.



Upside Down Side-Lying

- ♥ Ibu bisa tidur miring. Bayi tidur miring, perut, lutut, dan dadanya menghadap Ibu.
- ♥ Kepala bayi mengarah ke tubuh bagian bawah Ibu dan kakinya mengarah ke bagian atas tempat tidur.
- ♥ Tambahkan lipatan selimut di bawah kepala bayi jika mulutnya lebih rendah dari puting.
- ♥ Selipkan gulungan selimut di belakang punggung bayi agar tak berguling.
- ♥ Saat menyusui dengan payudara kanan, pegang payudara dengan tangan kiri dan arahkan ke mulut bayi.
- ♥ Posisi ini membantu ibu sehabis operasi caesar.
- ♥ Ibu mungkin butuh bantuan untuk menyusui bayi dengan posisi ini.

TANDA PERLEKATAN MENYUSU YANG BENAR



Chin

Lips

Areola

Mouth

Pastikan perlekatan bayi sudah benar dengan
Ingat selalu **"CALM"** ya bunda...

- ♥ Dagu Bayi Menempel Di Payudara (**C = Chin**)
- ♥ Sebagian Besar Areola Masuk Ke Dalam Mulut Bayi, Terutama Areola Bagian Bawah (**A= Areola**)
- ♥ Bibir Bayi Terlipat Keluar (Bibir Atas Terlipat Ke Atas Dan Bibir Bawah Terlipat Ke Bawah) Sehingga Tidak Mencucu (**L= Lips**)
- ♥ Mulut Terbuka lebar (**M = Mouth**)

TIPS AGAR PRODUKSI ASI MELIMPAH

1. Pastikan Pelekatan Tepat

Bayi tidak menghisap di puting, melainkan aerola. Pastikan sebagian besar aerola tertutup oleh mulut si kecil.

2. Selalu Tawarkan Menyusu

Begitu Ibu melihat tanda lapar pada bayi, langsung tawarkan bayi untuk menyusu. Jangan tunggu sampai ia menangis.

3. Jalani Pola Makan Sehat

Pastikan kamu makan makanan bernutrisi, banyak sayuran, buah, daging, ikan, dan kacang-kacangan agar tubuh memproduksi ASI yang melimpah.

4. Selalu Ada Untuk Si Kecil

Sering lakukan skin to skin dengan si kecil untuk menstimulasi hormon oksitosin yg menstimulasi produksi ASI.



5. Hindari Puting Buatan

Seperti empeng, nipple shield, atau botol susu. Tunggu sampai bayi pintar menyusu di payudara untuk menghindari bingung puting.

6. Ikuti Keinginan Bayi

Jangan berpatokan pada jam. Ikuti clue si kecil. Ada bayi menyusu sebentar2, ada juga yang berjam2, khususnya saat lagi growth spurt.

7. Pijat Payudara

Pijatan lembut pada payudara saat menyusui dapat membantu bayi dapat cukup hindmilk (ASI dengan kandungan lemak tinggi).

8. Ke Konselor Laktasi

Saat mengalami masalah menyusui, jangan berdiam diri atau menyerah memberikan sufor. Hubungi konselor laktasi.

TANDA BAYI TELAH MENYUSU DENGAN BENAR

- ♥ Bayi menghisap kuat
- ♥ Puting susu tidak nyeri
- ♥ Bayi tampak tenang

CARA MELEPASKAN HISAPAN BAYI SETELAH MENYUSU

Masukkan jari kelingking ke dalam mulut bayi melalui sudut atau menekan dagu bayi ke bawah

ASI dikeluarkan sedikit kemudian oleskan pada puting susu dan areola sekitarnya

CARA MENYENDAWAKAN BAYI



Menggendong Bayi di Dada

- ♥ Gendong tubuh si kecil menghadap ke dada dengan dagu bersandar pada bahu ibu/ayah.
- ♥ Tahan kepala dan bahunya dengan salah satu tangan ibu/ayah.
- ♥ Gunakan tangan lain untuk menepuk lembut punggung si kecil.



Menundukan Bayi di Pangkuan

- ♥ Dudukkan si kecil dengan hadapan menyamping dipangkuan ibu/ayah.
- ♥ Posisi telapak tangan ibu/ayah menahan dada si kecil.
- ♥ Condongkan tubuh anak sedikit ke depan, lalu tepuk lembut punggung si kecil.



Menengkurapkan Bayi di Pangkuan

- ♥ Tengkurapkan anak di pangkuan ibu/ayah.
- ♥ Tahan dagu & rahang anak dengan salah satu tangan ibu/ayah.
- ♥ Posisikan kepala lebih tinggi dibandingkan posisi tubuh yang lain.
- ♥ Tepuk lembut punggung si kecil.

TEKNIK MEMERAH ASI MENGUNAKAN TANGAN



1

Cuci tangan sampai bersih sebelum memerah. Siapkan wadah bersih untuk ASIP. Kalau belum mahir, bisa gunakan wadah yang lebar.



2

Kompres hangat payudara. Mulailah dengan memijat payudara, pijat area sekitar puting selama \pm 1 menit agar payudara relax.



3

Tempatkan jari kelingking di bawah payudara & menempel dengan tulang rusuk. Tempatkan jempol di atas payudara. Jempol dan telunjuk membentuk huruf c, dan puting berada di antara kedua jari tersebut. Sedangkan jari-jari lainnya menyebar untuk menopang payudara.



3

Tempatkan jari kelingking di bawah payudara & menempel dengan tulang rusuk. Tempatkan jempol di atas payudara. Jempol dan telunjuk membentuk huruf c, dan puting berada di antara kedua jari tersebut. Sedangkan jari-jari lainnya menyebar untuk menopang payudara.



5

Kamu mungkin akan butuh waktu beberapa menit untuk "tekan-lepas" berulang-ulang sampai ASI akhirnya keluar. Teknik ini butuh dilakukan berulang kali sampai kamu benar-benar nyaman & mahir. Saat ASI sudah mulai keluar, jangan lupa siapkan wadahnya ya.



6

Kalau aliran ASI mendadak lambat, rotasikan posisi jari tangan. Cari bagian payudara yang terasa keras, lalu mulai lakukan aksi "tekan-lepas" seperti tadi di area payudara lainnya.

Tujuannya agar kita bisa mengeskplor seluruh jaringan ASI di payudara kita. Lakukan terus sampai ASI tidak keluar lagi, sebelum kita pindah ke payudara satunya.

TIPS MEMOMPA ASI AGAR BERLIMPAH

1. Jangan Lewatkan Sesi Pumping

Melewatkan satu sesi pumping mungkin tidak menurunkan produksi ASI, tapi membuat payudara bengkak & tidak nyaman. Kalau kamu sering melewatkan sesi pumping, lama2 produksi ASI drop.

2. Coba Power Pumping

Power pumping berguna untuk meningkatkan produksi ASI.

3. Tetapkan Jadwal Pumping

Kalau mau hasil pumping berlimpah, pastikan kamu mengeluarkan ASI setiap 2-3 jam sekali.

4. Konsumsi ASI Booster

Salah satu cara untuk menstimulasi produksi ASI lebih banyak adalah dengan mengonsumsi makanan yang berfungsi jadi ASI booster. Misal, daun katuk, daun bangun-bangun, dll.

5. Ukuran Breast Shield Harus Pas

Ukuran breast shield harus pas dengan puting. Kalau terlalu kecil, akan berisiko menyebabkan milk ducts. Kalau terlalu besar, payudara tidak bisa dikosongkan secara maksimal.

6. Stimulasi Let Down Reflex

Pancing let down reflex dengan ngeliatin foto / video anak, saat pumping. Pastikan kamu mengonsumsi makanan sehat, minum cukup air, & beristirahat agar ASI tetap lancar.

7. Pilih Double Pump

Double pump membuat lebih hemat waktu dan memompa ASI lebih banyak dalam waktu bersamaan.



CARA MENYIMPAN DAN DAYA TAHAN ASI

ASI di freezer kulkas 1 pintu
(Suhu sampai -15°C): **2 minggu**

ASI di freezer kulkas 2 pintu
(Suhu sampai -18°C): **6 bulan**

ASI di freezer tunggal: **6-12 bulan**

ASI segar di suhu ruang
(Suhu 27°C - 32°C): **3-4 jam**

Sisa ASI yg sudah diminum
bayi: **Sebaiknya dibuang**

ASI di Cooler bag
(Suhu -15°C - 4°C):
24 jam

ASI segar di kulkas bagian bawah
(Suhu 4°C): **3 hari**

ASI yang sudah dicairkan lalu disimpan
di kulkas bagian bawah: **24 jam**



CARA MENGGUNAKAN ASIP

- ❏ Cairkan dengan perlahan di kulkas. Letakkan ASIP dari freezer ke kulkas bawah 12 jam sebelum digunakan
- ❏ ASIP yang sudah cair bisa disimpan kembali di kulkas selama 24 jam, tapi tidak boleh dibekukan kembali
- ❏ Hangatkan ASIP dengan meletakkannya di dalam wadah berisi air hangat atau gunakan bottle warm
- ❏ Bila ASIP terbagi jadi dua lapisan, goyangkan botol perlahan agar lapisannya menyatu.
- ❏ ASIP dari sesi pumping yang berbeda bisa digabung dalam 1 tempat, asalkan jedanya tidak lebih dari 24 jam, dan suhunya sama saat digabungkan.
- ❏ ASIP yang sudah diberikan ke bayi dan tidak habis, bisa disimpan 1 jam sebelum dibuang.
- ❏ ASIP bisa bau amis, bau besi, atau bau sabun pada ibu yang memiliki enzim lipase sangat banyak.



CARA MENCAIRKAN ASIP BEKU



Pindahkan ASIP dari freezer ke refrigerator 24 jam sebelum ASIP digunakan.



Tempatkan wadah ASIP beku di bawah air keran mengalir atau letakkan di wadah berisi air. Mulai dengan air bersuhu dingin, lalu naikkan suhu air secara bertahap.



ASIP beku yang telah mencair bisa disimpan selama 24 jam di refrigerator. Jangan membekukan kembali ASIP beku yang sudah cair.

CARA MENGHANGATKAN ASIP



Masukkan air hangat ke dalam wadah yang lebih besar dari tempat ASIP, lalu letakkan ASIP di wadah tersebut.



Gunakan bottle warmer.



ASIP tidak boleh dihangatkan dengan microwave.

4 CARA PEMBERIAN ASIP KE BAYI



Botol Susu

Banyak ibu-ibu yang milih dot karena dianggap paling nyaman dan paling "diterima" sama lingkungan. Tapi ada bayi yang berisiko bingung puting saat diberikan ASIP lewat dot.



Cup Feeder / Gelas

Cara minum ASIP dari cup feeder menyerupai gerakan menyusui di payudara (anak menggerakkan lidah ke bawah & ke depan). Ini meminimalisir risiko bingung puting.



Sendok

Cara paling murah karena hanya modal sendok. Risikonya ASI yg tumpah lebih banyak. Dengan pakai sendok, si kecil bisa menentukan sendiri kecepatan menyusunya.



Breastfeeding Supplementer

Media ini perfect buat Ibu yg lagi relaktasi atau menyusui bayi adopsi. Breastfeeding Supplementer ditempelkan di payudara, jadi bisa menstimulasi tubuh memproduksi ASI.



GIZI IBU HAMIL DAN MENYUSUI

PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK IBU MENYUSUI

Biasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak daripada sebelum menyusui

Batasi mengkonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi

Minum air lebih banyak daripada sebelum menyusui

Batasi minum kopi

Ingat selalu ya bu....



MAKANAN SAAT HAMIL DAN MENYUSUI

1. Omega 3

Omega 3 mengandung lemak DHA yang bermanfaat buat perkembangan otak & mata bayi.

Dapat Ditemukan di:

Ikan, seafood, telur, minyak tertentu, daun kale, alpukat.

2. Vitamin D

Vitamin D membantu pembentukan tulang & otak janin, serta mencegah risiko penyakit autisme, schizofrenia, depresi, Alzheimer, & rakhitis.

Dapat Ditemukan di:

Sinar matahari, minyak ikan, telur, suplemen, ikan.

3. Kalsium

Kalsium membangun tulang & gigi janin, mengurangi risiko hipertensi & preeklampsia.

Dapat Ditemukan di:

Susu, yoghurt, keju, susu kedelai, tahu, sayuran hijau, seafood.

4. Serat

Serat mencegah sembelit yang kalau tidak diatasi dapat berujung pada wasir. Bisa mencegah pre-eklampsia juga.

Dapat Ditemukan di:

Buncis, brokoli, apel, pepaya, sayuran berwarna hijau gelap, dan buah segar.

5. Potasium

Potasium membantu menjaga cairan tubuh Ibu hamil, meminimalisir risiko edema (pembengkakan) dan kram kaki.

Dapat Ditemukan di:

Pisang, alpukat, bayam, kentang, apel, jeruk, jamur, dll.

6. Vitamin A

Vitamin A sangat penting untuk perkembangan jantung, paru-paru, ginjal, mata, dan tulang pada janin. Tapi jangan berlebihan mengonsumsinya karena berisiko cacat lahir.

Dapat Ditemukan di:

Sayuran berwarna orange, kuning & hijau gelap, mangga, wortel, telur, brokoli.

7. Vitamin C

Berguna untuk menjaga daya tahan tubuh Ibu, membantu penyerapan zat besi sehingga Ibu tidak mengalami anemia, & melindungi janin dari gangguan perkembangan mental.

Dapat Ditemukan di:

Jambu, kiwi, brokoli, jeruk, stroberi, pepaya, dll.

8. Magnesium

Berperan dalam sistem tekanan darah bumil. Meminimalisir risiko kelahiran prematur & stress, serta mencegah preeklampsia.

Dapat Ditemukan di:

Mentega, kacang-kacangan, ikan, bayam, oatmeal, buncis.

9. Kolin

Ini membantu otak janin berkembang & mencegah terjadinya cacat selubung syaraf pada janin.

Dapat Ditemukan di:

Kuning telur, hati sapi (batasi jumlahnya), seafood, daging, sayuran hijau.

10. Vitamin E

Untuk menurunkan risiko keguguran, mencegah terjadinya kerusakan sel darah merah yg bertugas menyalurkan oksigen ke janin, menangkal radikal bebas & menyeimbangkan kadar vitamin A pada bumil agar tidak berlebihan.

Dapat Ditemukan di:

Bayam, almond, alpukat, brokoli, tomat, umbi-umbi-an, minyak bunga matahari.

11. Vitamin K

Berperan untuk pembentukan darah bumil & melindungi asam lemak yang dibutuhkan janin.

Dapat Ditemukan di:

Melon, kembang kol, brokoli, gandum, kacang hijau.



