

# ASI

## EKSKLUSIF

## **Apa itu ASI Eksklusif?**

Air Susu Ibu (ASI) yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/ atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Kemenkes RI, 2019).

## INISIASI MENYUSU DINI



**Inisiasi Menyusu Dini (IMD)** adalah proses menyusui dimulai segera setelah lahir. IMD dilakukan dengan cara kontak kulit ke kulit antara bayi dengan ibunya segera dalam waktu 1 (satu) jam setelah kelahiran dan berlangsung minimal 1 (satu) jam. IMD dilakukan pada ibu dan bayi dengan kondisi stabil sejak proses persalinan.

**Manfaat IMD bagi bayi :** 1. Mendapatkan bakteri baik dari kulit ibu ke bayi, 2. Pernapasan dan detak jantung bayi lebih stabil, 3. Mendapatkan Kolostrum, 4. Menghangatkan bayi, 5. Ikatan (bonding) bayi terhadap ibu

**Manfaat IMD bagi ibu :** 1. Mencegah perdarahan pasca persalinan, 2. Ikatan (bonding) ibu terhadap bayi, 3. Memberikan ketenangan dan kenyamanan

# MENGENAL KOLOSTRUM



Kolostrum adalah cairan pertama yang dikeluarkan dari payudara Ibu sebelum Air Susu Ibu (ASI). Umumnya berupa cairan kental dan berwarna bening, namun ada pula yang berupa cairan encer dan jernih. Aliran kolostrum cenderung lambat, sehingga melatih bayi untuk keterampilan dalam menghisap, bernafas dan menelan.

## KANDUNGAN DAN MANFAAT KOLOSTRUM

- 1 Kaya Antibodi**  
melindungi dari infeksi dan alergi
- 2 Banyak Sel Darah Putih**  
melindungi dari infeksi
- 3 Pencahar**  
membersihkan meconium (feses pertama bayi setelah lahir), membantu mencegah kuning pada bayi
- 4 Faktor Pertumbuhan**  
membantu pematangan usus, mencegah alergi dan intoleransi (kondisi saat tubuh sulit mencerna makan dan minuman yang dikonsumsi)
- 5 Kaya Vitamin A**  
mengurangi keparahan infeksi

# MANFAAT MENYUSUI PADA BAYI



# MANFAAT MENYUSUI PADA BAYI

1

ASI mudah dicerna dan diserap secara efisien

2

Meningkatkan daya tahan tubuh

3

Mengupayakan pertumbuhan yang optimal

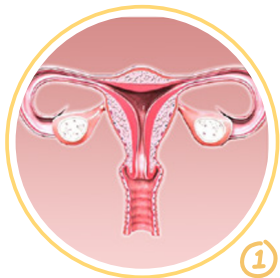
4

Mengupayakan perkembangan otak yang maksimal

5

Meningkatkan ikatan (*bonding*) dengan ibu

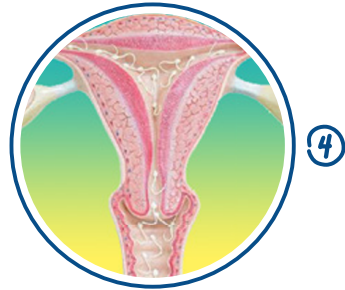
# MANFAAT MENYUSUI PADA IBU



# MANFAAT MENYUSUI PADA IBU

- ① ASI mudah dicerna dan diserap secara efisien
- ② Mencegah perdarahan pasca persalinan
- ③ Mengurangi risiko kanker payudara
- ④ Alternatif metode KB yakni MAL (Metode Amenore Laktasi), yaitu kontrasepsi sementara pasca persalinan
- ⑤ Meningkatkan ikatan (bonding) dengan bayi
- ⑥ Memudahkan ibu, ASI tersedia pada suhu yang tepat untuk bayi

# MANFAAT MENYUSUI PADA KELUARGA



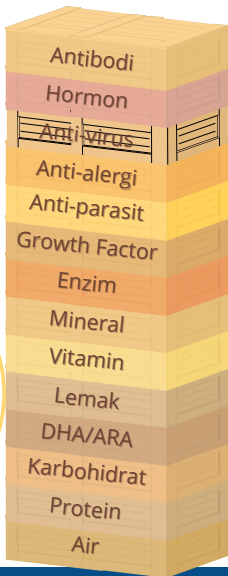
# MANFAAT MENYUSUI PADA KELUARGA

- ① Lebih hemat tidak ada biaya untuk membeli susu formula dan perlengkapannya
- ② Ibu dan bayi tidak mudah sakit sehingga meminimalisir pengobatan
- ③ Menghemat waktu karena tidak perlu waktu untuk menyiapkan susu
- ④ Meminimalisir jarak yang dekat dengan kehamilan berikutnya

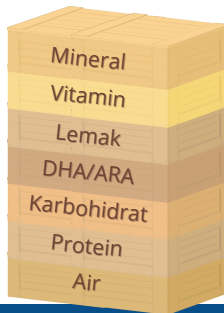
# PERBANDINGAN GIZI ASI DAN SUSU FORMULA



14 kandungan



7 kandungan



Antibodi (melindungi tubuh manusia jika ada zat yang tidak diinginkan memasuki tubuh)

Hormon (berperan penting mengontrol dan mengatur berbagai aktivitas sel)

Anti-virus (mencegah virus masuk dalam tubuh)

Anti-alergi (melawan zat asing yang masuk dalam tubuh)

Anti-parasit (melawan parasit yang masuk dalam tubuh)

Growth Factor (ASI dapat meningkatkan pertumbuhan dan kematangan hati dan usus)

Enzim (berfungsi mencerna lemak dalam ASI, sehingga ASI lebih mudah dicerna bayi dan menjauhkan bayi dari penyakit pencernaan.)

Vitamin (Vitamin yang terkandung dalam ASI antara lain A, D, E, K, C, niasin & riboflavin yang penting untuk kesehatan & pertumbuhan bayi)

Mineral (berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, memperkuat tulang, otot dan saraf, serta membantu penyerapan nutrisi)

Lemak (berperan penting dalam menyerap vitamin & berperan dalam perkembangan otak)

DHA/ARA (untuk perkembangan otak dan ketajaman penglihatan)

Karbohidrat (memberikan energi bagi tubuh)

Protein (mencegah pertumbuhan virus, bakteri dan jamur di saluran pencernaan bayi)

Air

# POSISI IBU DAN BAYI PADA SAAT MENYUSUI



POSISI MENGGENDONG



POSISI MENYILANG



POSISI TIDUR MIRING



POSISI BAWAH LENGAN



Ada beberapa posisi menyusui yang dapat dipelajari oleh Mama yaitu:

- Posisi menggendong paling umum digunakan,
- Posisi menyilang dapat digunakan pada bayi kecil atau yang kesulitan dengan posisi biasa atau pada Mama yang menyusui bayi kembar,
- Posisi tidur miring dapat digunakan pada Mama yang ingin menyusui sambil istirahat atau setelah operasi Caesar.
- Posisi bawah lengan dapat digunakan untuk bayi kecil atau ibu setelah operasi Caesar atau pada Mama yang menyusui bayi kembar,

**Untuk memastikan posisinya, ibu dapat memperhatikan empat ciri posisi menyusui yang baik. (Buku Saku PMBA untuk Nakes, Kemenkes, 2021)**

1. Kepala dan badan bayi membentuk satu garis lurus
2. Wajah bayi menghadap ke payudara sehingga hidung berhadapan dengan puting
3. Badan bayi dekat ke tubuh Ibu
4. Ibu menggendong/mendekap badan bayi secara utuh.

# PELEKATAN PADA MENYUSUI



4 tanda pelekatan yang baik saat bayi menyusui:

1. Sebagian besar areola terutama bagian bawah masuk ke dalam mulut bayi. Lidah bayi tertarik ke depan di atas gusi bawah dan di bawah areola (Area berwarna gelap yang mengelilingi puting payudara).
2. Mulut terbuka lebar
3. Bibir bawah terputar keluar
4. Daggu menempel di payudara

Tanda Bayi menghisap efektif :

- Bayi menghisap pelan dan dalam sesekali ada jeda
- Terlihat atau terdengar bayi menelan
- Pipi bayi membulat penuh dan tidak tertarik ke d

# REKOMENDASI CARA MENYUSUI



1. Sewaktu Inisiasi Menyusui Dini (IMD), segera lakukan kontak kulit antara ibu dan bayi segera setelah lahir. Biarkan bayi mencari puting dan menyusui sampai puas minimal satu jam pertama kelahiran
2. ASI Eksklusif (tidak ada makanan atau minuman lain) sejak usia 0 sampai 6 bulan
3. Sering menyusui bayi, siang dan malam
4. Menyusui ketika bayi meminta disusui
5. Biarkan bayi menyelesaikan dan melepaskan sendiri satu payudara sebelum ia berganti ke payudara yang lain.
6. Posisi dan pelekatan yang baik
7. Teruskan pemberian ASI sampai anak berusia 2 tahun atau lebih
8. Terus memberikan ASI ketika bayi atau ibu sakit
9. Ibu perlu makan dan minum untuk menghilangkan rasa lapar dan haus
10. Hindaripemberian ASI/susu dengan botol

# PERAN SUAMI DALAM MENDUKUNG PEMBERIAN ASI



1. Meringankan beban Istri dengan mengerjakan pekerjaan rumah
2. Menjaga anak yang lebih besar jika sudah memiliki anak lebih dari satu
3. Menyiapkan makanan bergizi untuk Istri supaya ASI lancar
4. Mengganti popok bayi setelah menyusui
5. Membantu bayi bersendawa
6. Menjaga Kesehatan fisik dan mental Istri, seperti memijat Istri ketika kecapekan.
7. Mengenali tanda-tanda bayi lapar :
  - Mengepalkan tangan dan menggerakkannya ke mulut
  - Mengisap kepalan tangannya
  - Mengecap lidah
  - Membuka dan menutup mulut
  - Tampak gelisah dan tidak nyaman

*Referensi Gambar dan Informasi:*

1. Sumber Gambar: Buku Saku Pemberian Makan Bayi dan Anak Bagi Tenaga Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. 2021
2. Kartu Konseling untuk Kader : Pemberian Makanan Bayi dan Anak. Kementerian Kesehatan RI. 2019
3. Canva