

Tetaplah menyusui bayi anda, yakinlah bahwa menyusui adalah yang terbaik bagi ibu dan bayi

SUSUILAH SEKEHENDAK BAYI

Ibu hendaklah menyusui sekehendak bayi (*on demand*), jangan memberikan ASI dengan jadwal (misal sekian jam sekali), karena keadaan anak yang berbeda dengan anak yang lain, juga keadaan suatu saat dan saat yang lain pada seorang anak berbeda-beda. Pemberian ASI yang optimal menyebabkan pengeluaran ASI juga optimal dan memberikan kepuasan maksimal bagi ibu dan anak

MENGETAHUI KECUKUPAN ASI

Ibu dapat memperhatikan bahwa ASI cukup mendapat ASI dengan melihat:

- Bayi menyusui dengan kuat
- Payudara terasa lunak setelah menyusui
- Bayi tidak rewel
- Bayi kencing ≥ 6 kali/hari
- Kenaikan berat badan dan tinggi badan sesuai dengan kurva pertumbuhan (lihat KMS)

Bentuk dan ukuran payudara tidak mempengaruhi produksi ASI

Menyusui tidak mengubah bentuk badan



KATAKANLAH PADAKU, PENGALAMAN 3 DIMENSI ASI

1. **Waktu** (sebelum hamil s/d penyapihan)
2. **Tempat** (rumah, komunitas s/d sistem pelayanan kesehatan)
3. **Komunikasi** (antar generasi, sektor, gender, lintas budaya); mendukung berbagi pengetahuan & pengalaman

INTALASI MATERNAL PERINATAL RSUP DR SARDJITO

Jl. Kesehatan No. 1 Sekip, Yogyakarta 55284
Telp. (0274) 587832 / 587333 / 631190 ext. 359

RSUP Dr. SARDJITO - YOGYAKARTA

"Mitra Terpercaya Menuju Sehat"



SEKILAS TENTANG

AIR SUSU IBU (ASI)

UNIT PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (UPKRS) RSUP Dr. SARDJITO

Jl. Kesehatan No. 1 Sekip, Bulaksumur, Yogyakarta 55284
Telp. (0274) 587832 / 587333 / 631190 ext. 359
Email : pkr.sardjitohospital@gmail.com

Manusia dan binatang menyusui mempunyai air susu yang bersifat spesifik, sesuai dengan keperluan, laju pertumbuhan dan kebiasaan menyusui bayinya. Sebagai contoh komposisi air susu tikus, kambing dan sapi adalah berbeda, demikian juga ASI berbeda dengan air susu binatang. ASI yang dihasilkan ibu yang melahirkan kurang bulan berbeda komposisinya dengan ASI yang dihasilkan oleh ibu yang melahirkan cukup bulan.

MANFAAT ASI BAGI BAYI

ASI sangat bermanfaat bagi bayi karena:

1. Mengandung zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, garam dan mineral serta vitamin) yang cukup dan sesuai untuk bayi.
2. Mengandung zat pelindung terhadap infeksi oleh berbagai kuman penyakit.
3. Melindungi bayi dari diare
4. Tidak menimbulkan alergi
5. Mengurangi kejadian gigi keropos
6. Mengurangi kejadian pertumbuhan gigi yang kurang baik.
7. Memberikan keuntungan psikologi, karena bayi berhubungan erat dengan ibu sehingga timbul rasa aman dan kepercayaan pada bayi.

MANFAAT MENYUSUI BAGI IBU

Menyusui sangat bermanfaat bagi ibu karena:

1. Merangsang kandungan (uterus) kembali ke bentuk dan ukuran semula, sehingga mengurangi perdarahan sesudah melahirkan.
2. Menjarangkan kelahiran, karena pada ibu yang menyusui secara eksklusif, ASI menekan kesuburan
3. Tidak perlu mengeluarkan biaya.
4. Mempunyai keuntungan psikologi, karena menimbulkan rasa bangga dan diperlukan oleh bayi.
5. Mengurangi kejadian kanker payudara

MANFAAT ASI BAGI KELUARGA

ASI dan menyusui sangat bermanfaat bagi keluarga karena:

1. Tidak merepotkan keluarga karena tidak perlu persiapan sebagaimana susu buatan
2. Mengurangi pengeluaran rumah tangga, yaitu biaya pembelian susu buatan dan menekan biaya pengobatan, karena bayi tidak mudah sakit.

MANFAAT ASI BAGI NEGARA

ASI sangat bermanfaat bagi negara karena:

1. Bayi yang mendapat makanan tambahan kaya karbohidrat atau lemak sejak dini mempunyai risiko kegemukan yang merugikan kesehatannya kelak dikemudian hari.

2. Menurunkan angka kesakitan dan kematian anak.
3. Mengurangi subsidi untuk perawatan ibu dan anak
4. Mengurangi subsidi biaya perawatan anak sakit
5. Membantu program keluarga berencana
6. Meningkatkan kualitas generasi penerus karena ASI menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi optimal
7. Pemberian susu formula dapat menyebabkan bayi bingung puting, kemauan menyusu menurun, ibu kurang percaya diri dan kemungkinan alergi terhadap susu formula.

ASI EKSLUSIF

Memberikan ASI saja kepada bayi tanpa memberikan makanan atau minuman lain sampai bayi berusia 6 bulan. Menyusui secara eksklusif, mempunyai beberapa kelebihan karena:

1. Sampai dengan 6 bulan, ASI cukup mengandung zat makanan yang diperlukan untuk bayi secara kualitatif dan kuantitatif.
2. Alat pencernaan bayi mampu mencerna dan menyerap ASI dengan baik. ASI dicerna dan diserap lebih baik oleh usus (alat pencernaan) bayi.
3. Menghindari kemungkinan salah pengenceran seperti susu formula yang dapat menyebabkan gizi kurang
4. Menghindarkan pencemaran dari kuman seperti yang sering terjadi pada susu formula.
5. Menghindari masuknya zat tambahan misalnya zat bahan makanan buatan.