



MADIAH AWAL UNTUK SI KECIL : ASI EKSKLUSIF :

APA ITU ASI EKSKLUSIF?

- ASI Eksklusif berarti hanya memberikan ASI, tanpa tambahan air, susu formula, atau makanan lainnya, selama 6 bulan pertama.
- Rekomendasi WHO & IDAI: 6 bulan pertama eksklusif, lanjut hingga 2 tahun sesuai kebutuhan bayi dan ibu.

MENGAPA MENYUSUI ITU PENTING

- Nutrisi optimal : Kaya protein, lemak sehat, vitamin, mineral, dan antibodi.
- Imunitas bayi : Melindungi bayi dari infeksi seperti diare dan pneumonia
- Kesehatan ibu : Menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium.
- Bonding : Meningkatkan ikatan emosional ibu dan bayi.

PRINSIP DASAR MENYUSUI

- Inisiasi dini dalam 1 jam pertama setelah lahir.
- Menyusui bergantian dari kedua payudara.
- On-demand : Susui saat bayi menunjukkan tanda lapar.
- Hindari dot dan empeng selama 6 minggu awal kecuali alasan medis.



Breast-Feeding Positions

POSISI MENYUSUI YANG BAIK DAN BENAR



Cradle hold



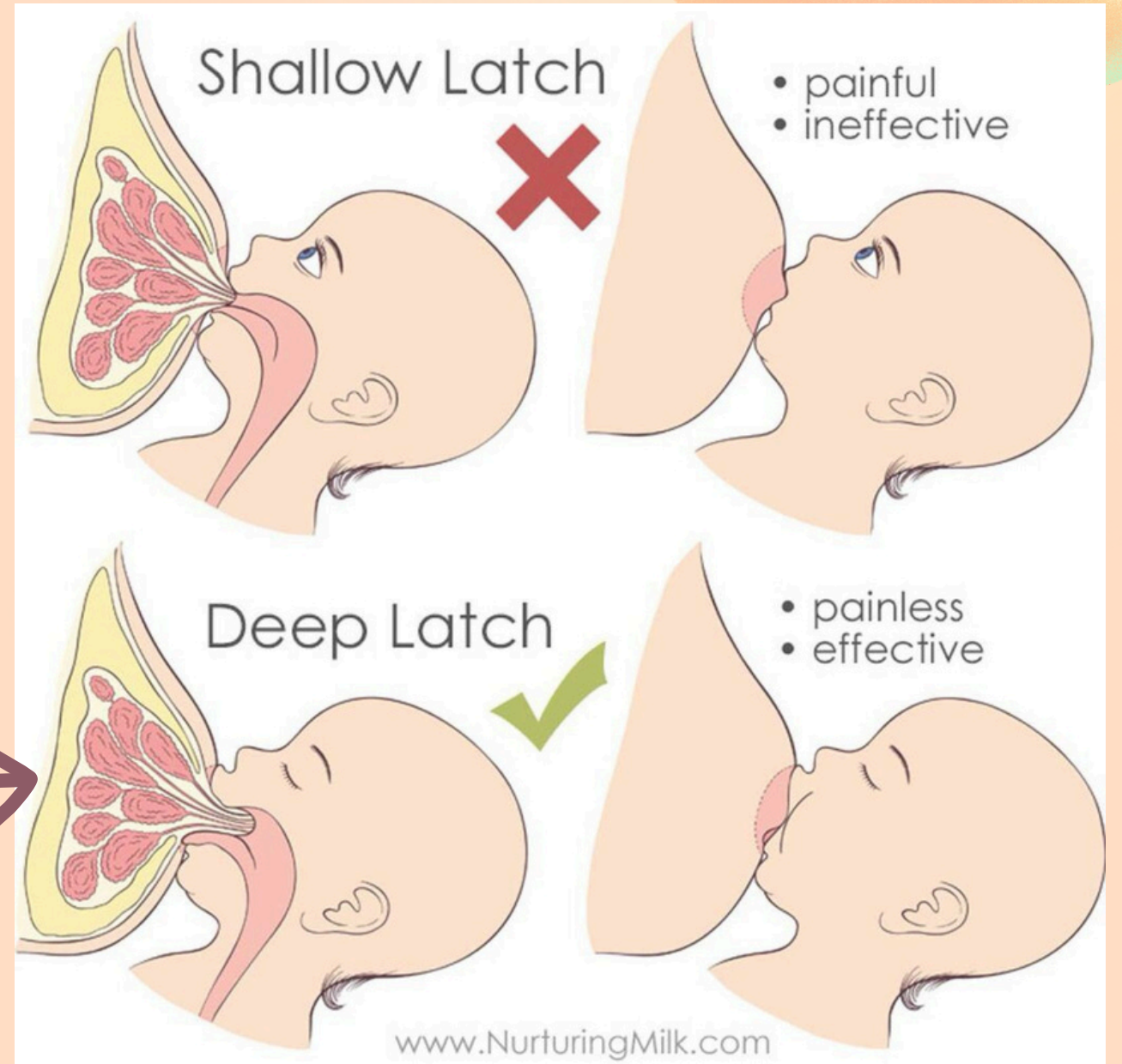
Cross-cradle hold



Football hold



Lying down



PASTIKAN PERLEKATAN SEMPURNA DI SETIAP POSISI MENYUSUI

- Mulut bayi harus terbuka lebar seperti menguap, agar seluruh areola tertutup dan isapan optimal bukan hanya puting susu. Ini adalah kunci agar ASI keluar maksimal dan puting ibu terlindungi dari lecet
- Dagu bayi menempel lembut di payudara, dengan bibir bawah 'menjulur' ke bawah, tandanya bayi menarik susu dengan benar. Sensasi ini membantu meningkatkan produksi ASI sekaligus menghindari puting nyeri
- Hidung dan dada bayi harus selalu menghadap payudara, membentuk garis lurus dari kepala hingga bokong. Posisi ini memperkuat isapan, meningkatkan kenyamanan, dan menurunkan risiko lecet atau udara tertelan



**SELALU INGAT :
"TIGA PILAR PERLEKATAN : MULUT, DAGU, DAN ARAH TUBUH"**

KEBUTUHAN GIZI IBU MENYUSUI

- Tambahkan 500kcal/hari dari makanan kaya : protein (daging, ikan, tahu), sayuran, buah, biji-bijian, lemak sehat.
- Cukupi hidrasi : minum cukup air (~2–2,5 L/hari).
- Hindari kafein berlebihan, alkohol, dan makanan olahan agar kualitas ASI optimal.



ATURAN PENYIMPANAN ASI (SESUAI IDAI)

Tempat Penyimpanan	Suhu	Masa Simpan Maksimal	Catatan Penting
Suhu Ruangan	$\pm 20-25^{\circ}\text{C}$	4 jam	ASI segar; jika lebih, sebaiknya tidak digunakan
Cooler bag / Kotak Pendingin + ice pack	$\pm 2-8^{\circ}\text{C}$	24 jam	Pastikan ice pack masih dingin
Chiller (Kulkas utama)	$0-4^{\circ}\text{C}$	3–8 hari (umumnya 4–5 hari)	Simpan di rak belakang, bukan pintu kulkas
Freezer 1 pintu (dalam kulkas)	$\leq -15^{\circ}\text{C}$	~2 minggu	Suhu tidak terlalu stabil
Freezer 2 pintu (atau besar)	$\leq -18^{\circ}\text{C}$	3–6 bulan (beberapa sumber menyebut hingga 9–12 bulan)	Lebih stabil; ideal untuk simpan stok besar
Deep freezer (kapasitas besar)	$\sim -20^{\circ}\text{C}$ atau lebih rendah	6–12 bulan	Simpan sesuai FIFO. jangan campur ASI segar dan beku

NB :

📌 FIFO (First In, First Out)

"ASI yang lebih dulu diperah, lebih dulu digunakan!"

✓ Tips: Beri label tanggal & waktu pada setiap wadah ASI perah agar tidak terlewat.

❄️ Ruang untuk Ekspansi

"Beri 'napas' untuk ASI beku!"

✓ Sisakan 2–2,5 cm dari tutup wadah agar tidak pecah saat membeku.

🚫 Jauhkan dari Pintu Freezer!

"Lokasi strategis = Kualitas terjaga!"

✓ Simpan ASI di bagian dalam freezer yang suhunya stabil, hindari pintu karena rentan fluktuasi suhu.

🔥 Hangatkan dengan Cinta, Bukan Microwave!

"Pehangatan lembut, nutrisi tetap utuh!"

✓ Rendam wadah ASI dalam air hangat (bukan air mendidih/microwave).

🕒 Perhatikan waktu :

- Gunakan dalam 24 jam setelah dicairkan.
- Habiskan dalam 2 jam setelah dihangatkan.



PERAWATAN PAYUDARA : SEHAT NYAMAN, LANCAR MENYUSUI!

✓ "Kebersihan adalah Perlindungan Pertama!"

→ Cuci tangan sebelum menyusui untuk hindari bakteri mengganggu si kecil.

🔥 Kompres Hangat + Pijat Lembut = ASI Lancar!

→ Gunakan handuk hangat atau breast warmer sebelum menyusui, lalu pijat perlahan untuk bantu aliran ASI lebih optimal.

👉 Biarkan 'Bernapas' Setelah Menyusui

→ Jangan buru-buru tutup bra ya! Biarkan payudara kering udara sejenak untuk mencegah iritasi atau lembap berlebih.

✳️ Lecet/Bengkak? Jangan Dibiarkan!

→ Segera konsultasi ke bidan/dokter agar masalah tidak semakin parah.

Bonus Tips :

👉 Oleskan nipple cream alami (seperti lanolin atau ASI sendiri) setelah menyusui untuk menjaga kelembapan alami kulit.

🤝 DUKUNGAN KEBERHASILAN MENYUSUI : BERSAMA LEBIH KUAT!

❤️ Dukungan Keluarga : Bukan hanya tugas ibu, tapi kerja tim

✓ Suami & keluarga bisa bantu :

- Urus pekerjaan rumah tangga
- Gendong bayi setelah menyusui
- Siapkan makanan bergizi untuk ibu

👩‍⚕️ Konselor Laktasi : Solusi Tanpa Drama
"Lecet? Bengkak? Jangan tunggu parah!"

✓ Segera cari bantuan profesional untuk :

- Posisi menyusui yang nyaman
- Manajemen ASI perah
- Perawatan payudara

👩‍👧 Komunitas Ibu : Teman Seperjuangan! "Berbagi tips, cerita, dan semangat bareng sesama pejuang ASI!"

✓ Bergabung dengan :

- PKK / Posyandu terdekat
- Grup WhatsApp/Forum Ibu Menyusui
- Kelas Laktasi Online

👊 SEMANGAT IBU, DIDUKUNG SEMUA!

"SETIAP TETES ASI ADALAH USAHA TIM. IBU KUAT KARENA ADA KALIAN!"

Mitos **VS** Fakta

MENYUSUI

MITOS ❌	FAKTA ✅	PENJELASAN ⓘ
"Payudara kecil = ASI sedikit"	Ukuran payudara tidak memengaruhi produksi ASI.	Produksi ASI tergantung pada frekuensi menyusui/perah, hormon, dan teknik yang benar
"ASI encer = Kurang bergizi"	ASI encer (foremilk) dan kental (hindmilk) sama pentingnya.	Foremilk kaya laktosa untuk energi, hindmilk tinggi lemak untuk pertumbuhan bayi.
"Ibu harus hindari makanan pedas/kopi"	Boleh dikonsumsi dalam batas wajar.	Bayi umumnya beradaptasi. Jika rewel/mulas, baru kurangi.
"ASI beku tidak sehat seperti ASI segar"	ASI beku tetap bergizi jika disimpan benar (-18°C).	Nutrisinya lebih unggul daripada susu formula.
"Menyusui bikin payudara kendur"	Penyebab utama adalah kehamilan & penuaan.	Gunakan bra menyusui yang suportif untuk menjaga bentuk.
"Bayi kuning harus stop ASI"	ASI justru membantu menyembuhkan kuning (jaundice).	Konsultasi dokter untuk penanganan tepat, jangan langsung berhenti menyusui.
"ASI tidak cukup jika bayi sering nangis"	Bayi menangis belum tentu karena kelaparan.	Bisa disebabkan kolik, popok basah, atau butuh kenyamanan.

💡 Pesan Penting:
Jangan mudah percaya mitos! Cek fakta ke bidan, konselor laktasi atau dokter sebelum menyerah pada ASI.



Daftar Pustaka

Alam, Irmastuti Lukitaning, Runjati, and Daru Lestyanto. 2021. "The Effect of Storage Temperature In Cooler Bag on Breast Milk Quality." *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)* 4(4): 423–29. <https://ijnhs.net/index.php/ijnhs/article/view/457>.

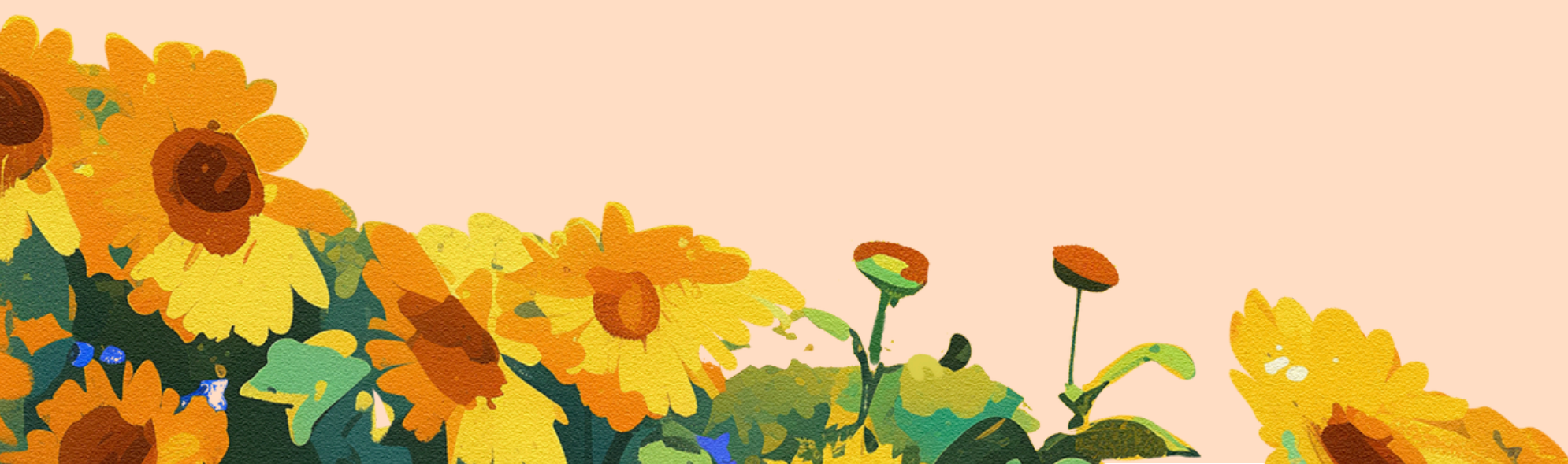
BREASTFEEDING. SECTION O N. Arthur I Eidelman, Richard J Schanler, Margreete Johnston, Susan Landers, Larry Noble, Kinga Szucs, and Laura Viehmann. 2012. "Breastfeeding and the Use of Human Milk." *Pediatrics* 129(3): e827–41. doi:10.1542/peds.2011–3552.

Hossain, Saldana, and Seema Mirshahi. 2024. "Effect of Exclusive Breastfeeding and Other Infant and Young Child Feeding Practices on Childhood Morbidity Outcomes: Associations for Infants 0–6 Months in 5 South Asian Countries Using Demographic and Health Survey Data." *International Breastfeeding Journal* 19(1): 35. doi:10.1186/s13006–024–00644–x.

Koura, Hussein. 2019. "Myths about Breastfeeding." *Al-Azhar Assiut Medical Journal* 17(2). https://journals.lww.com/aamj/fulltext/2019/17020/myths_about_breastfeeding.1.aspx.

Meek, Joan Younger, Lawrence Noble, and Section on Breastfeeding. 2022. "Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk." *Pediatrics* 150(1): e2022057988. doi:10.1542/peds.2022–057988.

World Health Organization. 2023. *WHO Guideline for Complementary Feeding of Infants and Young Children 6–23 Months of Age*. ed. World Health Organization. Geneva. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081864>.





PEMBIMBING

DR. FARIDA KARTINI, S.SI.,MSC

FITNANINGSIH ENDANG.CAHYAWATI, S.ST., BDN., M.KES

TIM PENYUSUN

MAHASISWA S2 KEBIDANAN ANGKATAN 12

ISRA YANTI

ALYA NURSYIFA PERWATA

FIKI AMALIA

