

Jaga ASIKu: Cara Tepat Menyimpan ASI

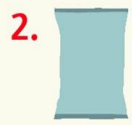


Simpanlah ASIP-ASI perah dalam wadah yang **steril dan bersih**.
Jangan simpan ASI dalam keadaan penuh, **berikan ruang 2,5cm dari bibir botol** karena volume ASI akan meningkat saat beku

Jenis wadah untuk ASI Perah



Botol kaca



Plastik ASIP



Botol plastik BPA Free

Tips: isi masing-masing wadah ASIP sesuai kebiasaan minum bayi (sekitar 60-120 ml)

Tempat penyimpanan ASIP

Tempat	Suhu	Batas waktu konsumsi	Keterangan
Meja	Suhu ruangan (maks 25° C)	6-8 jam	Wadah harus ditutup dan dijaga sedingin mungkin, bila perlu dibalut dengan handuk dingin
Cooler bag tertutup	15-4° C	24 jam	Pastikan es batu menyentuh wadah ASI sepanjang waktu, hindari membuka cooler bag
Lemari es	4° C	5 hari	Simpan ASI pada bagian belakang lemari es
Freezer dengan lemari es 1 pintu	-15° C	2 minggu	Simpan ASI pada bagian belakang freezer di mana suhu berada dalam kondisi paling stabil. ASI yang disimpan lebih lama dari waktu yang dianjurkan tetap aman, tetapi kandungan lemak mulai terdegradasi sehingga kualitasnya menurun
Freezer dengan lemari es 2 pintu	-18° C	3-6 bulan	
Freezer dengan pintu di atas	-20° C	6-12 bulan	

Tips menghangatkan ASI perah

- Hangatkan ASI yang paling dahulu disimpan
- ASI beku: simpan selama 24 jam di lemari es sebelum dihangatkan
- ASI dingin: dapat langsung dihangatkan
- Rendam botol ASI dalam bak air hangat suam-suam kuku (37°C)

- Jangan hangatkan ASI dengan api kompor secara langsung
- Jangan hangatkan ASI dalam microwave
- Jangan membekukan ulang ASI yang sudah dihangatkan

Simpanlah ASI dengan tepat agar ASI tetap berkualitas!



ASI, PASTI!

Penuhi hak setiap bayi untuk mendapatkan manfaat ASI sejak dini

TUNGGU APA LAGI ? MARI DUKUNG
ASI EKSKLUSIF UNTUK GENERASI PENERUS BANGSA
YANG LEBIH SEHAT DAN CERDAS



ASI EKSKLUSIF



RUMAH SAKIT UMUM
SARILA HUSADA

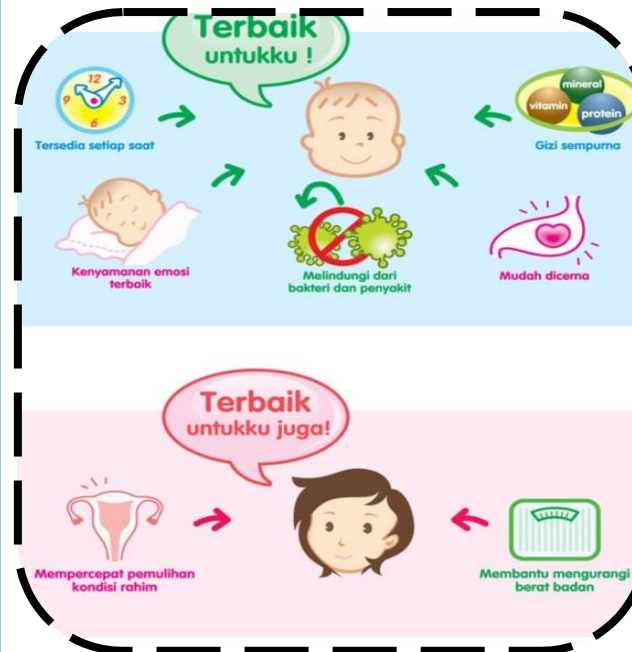
Apa itu ASI?

ASI merupakan sumber makanan alami berupa cairan bayi yang mengandung gizi sangat tinggi. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi.

Apa itu ASI Eksklusif?

ASI Eksklusif yaitu pemberian ASI pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan makanan apapun kecuali obat.

Apa saja manfaat ASI Eksklusif ?



ASI EKSKLUSIF

028/LF/PKRS/RSSH/2022

**BAYI SEHAT
INDONESIA
HEBAT**