

ASI EKSKLUSIF



SEHAT DAN CERDAS BAYIKU

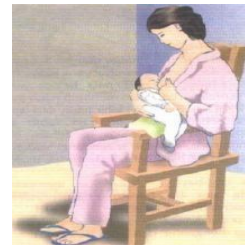


Jl. Veteran No. 41 – 43 Sragen
Telepon: (0271) 891194
Fax: 0271-8824230
Email:rs
sarilahusada@gmail.com
Website.Rsularihusada.

045/LF/PKRS/RSSH/2022

APAKAH ASI EKSKLUSIF ?

adalah bayi hanya diberi ASI saja selama 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air putih, dan air teh, serta tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan nasi tim.

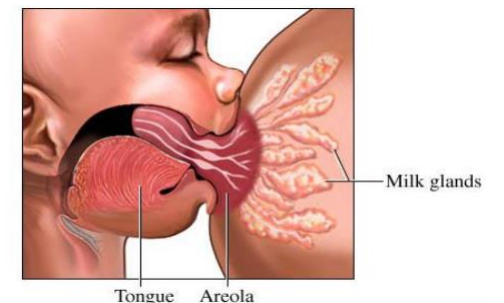


MANFAAT ASI EKSKLUSIF BAGI BAYI

1. ASI merupakan makanan alamiah yang baik untuk bayi
2. ASI mengandung zat pelindung(antibodi)
3. ASI tidak menyebabkan alergi pada bayi
4. Menjalinkan hubungan psikologis antara ibu dan bayi

MANFAAT ASI BAGI IBU

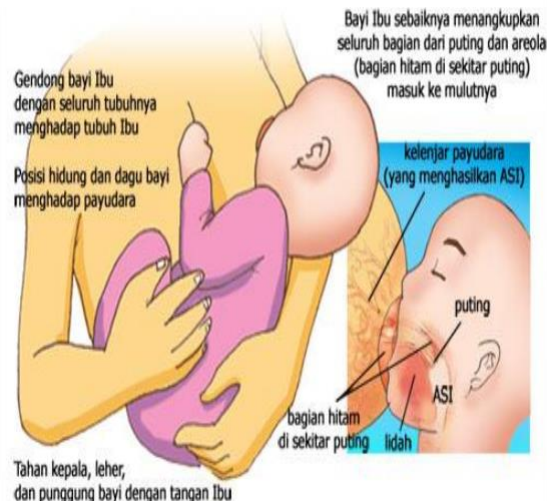
1. Suatu rasa kebanggaan dari ibu
2. Perkembangan psikis dan emosional antara ibu dan anak.
3. Rahim Ibu kembali keukuran sebelum hamil
4. Mempercepat berhentinya pendarahan setelah melahirkan
5. KB alami selama 6 bulan.
6. Mengurangi kemungkinan kanker payudara.



CARA MENYUSUI YANG BENAR

1. Cuci tangan
2. perah sedikit ASI dan oleskan di sekitar puting ibu, duduk dan berbaring dengan santai.
3. Bayi diletakkan menghadap ke ibu dengan posisi memeluk ibu, jangan hanya leher dan bahunya saja, kepala dan tubuh bayi lurus, hadapkan bayi ke dada ibu, sehingga hidung bayi berhadapan dengan puting susu, dekatkan badan bayi ke badan ibu, menyetuh bibir bayi ke puting susunya dan menunggu sampai mulut bayi terbuka lebar.
4. Segera dekatkan bayi ke payudara sedemikian rupa sehingga seluruh puting susu ibu masuk ke dalam mulut bayi.

Posisi menyusui yang benar



PENYIMPANAN ASI



Tempat	Suhu	Durasi	Keterangan
Meja	Suhu ruangan (max. 25°C)	6-8 jam	Wadah harus ditutupi dan dijaga sedingin mu bila perlu dibalut dengan handuk dingin.
Cooler bag tertutup	-15-4°C	24 jam	Pastikan es batu menyentuh wadah ASI separ waktu, hindari membuka Cooler bag
Lemari es	4°C	5 hari	Simpan ASI pada bagian belakang lemari es
Freezer			
Freezer dengan lemari es 1 pintu	-15°C	2 mgg	Simpan ASI pada bagian belakang freezer di suhu berada dalam kondisi paling stabil. ASI 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 bln	
Freezer dengan pintu di atas	-20°C	6-12 bln	

FAKTOR PENYEBAB KEGAGALAN DEMBERIAN ASI EKSKLUSIF

1. Faktor Emosional
 - a. Perasaan takut, gelisah, marah, sedih, cemas, kesal, malu atau nyeri hebat akan mempengaruhi hormon sehingga menekan produksi ASI
 - b. Sebaliknya, perasaan ibu yang berbahagia, senang, perasaan menyayangi bayi; memeluk, mencium, dan mendengar bayinya yang menangis akan meningkatkan pengeluaran ASI
2. Faktor Fisik Ibu
 - a. Puting susu ibu lecet: puting susu diolesi ASI dan biarkan mengering, apabila nyeri hebat, atau luka makin berat, puting susu yang sakit diistirahatkan sampai memungkinkan untuk kembali menyusui bayi, selama puting susu yang bersangkutan diistirahatkan, ASI dikeluarkan oleh ibu dengan tangan.
 - b. Ibu sakit: tetap memberikan ASI kepada bayi, karena lebih berbahaya untuk mulai memberi bayi berupa makanan buatan daripada membiarkan bayi menyusui dari ibunya yang sakit
3. Faktor Peranan Suami: dukungan suami merupakan dukungan paling berarti bagi ibu menyusui
4. Faktor Ibu Bekerja: simpan ASI dan sajikan seperti dalam kolom Cara Penyimpanan ASI Yang Benar

Sekian & Terimakasih