

ASI jelas asupan terbaik bagi si kecil. Namun, adakalanya kondisi ibu tidak memungkinkannya memberikan ASI kepada sang buah hati. Pada kondisi seperti itulah, dengan amat terpaksa orangtua harus rela memberikan susu formula kepada bayinya.

#### **PERSIAPAN ALAT :**

1. Sterilkan peralatan minum bayi. Cuci tangan dengan sabun sebelum melakukan sterilisasi.
2. Cuci semua peralatan (botol, dot, sikat botol, sikat dot) dengan sabun dan air bersih yang mengalir.
3. Gunakan sikat botol untuk membersihkan bagian dalam botol dan sikat dot untuk membersihkan dot agar sisa susu yang melekat bisa dibersihkan.
4. Bilas botol dan dot dengan air bersih yang mengalir.

5. Bila menggunakan alat sterilisator buatan pabrik, ikuti petunjuk yang tercantum dalam kemasan.
6. Bila mensterilisasi dengan cara direbus:
  - a. Botol harus terendam seluruhnya sehingga tidak ada udara di dalam botol.
  - b. Panci ditutup dan dibiarkan sampai mendidih selama 5-10 menit.
  - c. Biarkan botol dan dot di dalam panci tertutup dan air panas sampai segera akan digunakan.
7. Cuci tangan dengan sabun sebelum mengambil botol dan dot.
8. Bila botol tidak langsung digunakan setelah direbus:
  - a. Keringkan botol dan dot dengan menempatkannya di rak khusus botol pada posisi yang memungkinkan air rebusan menetes.
  - b. Setelah kering, botol disimpan di tempat yang bersih, kering, dan tertutup.
  - c. Dot dan penutupnya terpasang dengan baik.

#### **CARA MEMBUAT SUSU FORMULA :**

1. Bersihkan permukaan meja yang akan digunakan untuk menyiapkan susu formula.
2. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, kemudian keringkan dengan lap bersih.
3. Rebus air minum sampai mendidih selama 10 menit dalam ketel atau panci tertutup.
4. Setelah mendidih, biarkan air tersebut di dalam panci atau ketel tertutup selama 10-15 menit agar suhunya turun menjadi kurang lebih 70 °C.
5. Tuangkan air tersebut sebanyak yang dapat dihabiskan oleh bayi (jangan berlebihan) ke dalam botol susu yang telah disterilkan.
6. Tambahkan bubuk susu sesuai takaran yang dianjurkan pada label dan sesuai kebutuhan bayi.  
Missal : 30cc air tambahkan 1 sendok peres formula

7. Tutup kembali botol susu dan kocok pelan sampai susu larut dengan baik.
8. Rendam sebagian badan botol susu di dalam air dingin bersih sampai suhunya sesuai untuk diminum. Coba teteskan susu pada pergelangan tangan. Bila masih terasa panas, rendam kembali.
9. Sisa susu yang telah dilarutkan dalam botol sebaiknya dibuang setelah 2 jam.

### PERHATIAN...!!!

1. Cermati kemasan ketika akan membeli susu formula. Apakah memang diperuntukkan bagi bayi dan usianya? Cermati tanggal kedaluwarsa. Perhatikan cara menyiapkan dan takarannya.
2. Jangan berikan susu formula full cream untuk bayi karena pencernaannya belum mampu menerima kandungan susu full cream dengan baik.

### CARA MEMBUAT SUSU FORMULA



**RSU Sarila Husada**  
**Jl. Veteran No 41-43 Sragen**  
**Telepon : 0271 891538 Fax : 8824230**  
**Email : [rssarilahusada@gmail.com](mailto:rssarilahusada@gmail.com)**  
049/LF/PKRS/RSSH/2022