

## Bagaimana menyimpan ASI perah saat listrik padam

1. Isi botol dengan volume yang sesuai kebutuhan bayi sekali minum
2. Bila akan diberikan kurang dari 6 jam , ASI tidak perlu disimpan di dalam kulkas
3. Jangan biarkan ASI perah tetap tersimpan di kulkas dalam keadaan listrik padam lebih dari 4 jam..segera berikan pada bayi
4. Simpan ASI perah di bagian tengah atau bagian terdalam freezer, bagian tersebut memiliki suhu yang lebih dingin dan konstan sehingga bila listrik padam suhunya tidak cepat naik

## Tempat menyimpan ASI perah

1. Botol kaca (prioritas utama)  
Keunggulan : lemak pada ASI tidak menempel pada botol  
Kelemahan : mudah pecah
2. Botol susu (BPA FREE)  
BPA free: bebas bahan kimia (BisPhenol-A) yang terkandung dalam plastic

## Cara Memerah ASI

1. Memerah ASI dengan tangan (lebih baik karena tidak merusak jaringan payudara)..Jika teknik dilakukan dengan benar akan menghasilkan ASI lebih banyak
2. Memerah ASI dengan pompa ASI
  - a. Pompa ASI manual
  - b. Pompa ASI elektrik



Memerah ASI dengan pompa ASI menghasilkan perahan lebih banyak, tetapi alat pompa ASI mahal

### Tanda-tanda ASI perah basi

ASI menggumpal seperti santan pecah , berbau tidak sedap atau berbau asam

### Cara memeras ASI dengan tangan

1. Mencuci tangan dengan sabun hingga bersih tiap kali hendak memerah ASI.
2. Ibu hanya perlu mencuci payudaranya satu kali dalam sehari.
3. Usahakan agar ibu merasa nyaman.
4. Peganglah wadah dibawah puting dan areola.
5. Letakkan ibu jari di bagian atas payudara setidaknya 4 cm dari puncak puting, dan telunjuk di bagian bawah payudara berseberangan dengan ibu jari.
6. Tekan dan lepas jaringan payudara antara jari tangan serta ibu jari beberapa kali.
7. Bila ASI belum keluar ibu perlu mengubah posisi ibu jari dan jari lainnya lebih dekat ke arah puting dan kembali menekan dan melepas seperti sebelumnya.
8. Lakukan tekan dan lepas di sekeliling payudara, jari tangan tetap dipertahankan pada jarak yang sama dari puting.
9. Perah satu payudara hingga aliran ASInya melambat dan hanya keluar tetesan, lalu perah payudara satunya sampai ASI hanya menetes.
10. Memerah kedua payudara secara bergantian 5 atau 6 kali, selama setidaknya 20 sampai 30 menit.
11. Hentikan memerah bila sejak awal ASI hanya menetes dan bukannya mengalir.



“Mitra Anda Menuju Sehat”



Rumah Sakit Umum  
Sarila Husada Sragen



**ASI EKSKLUSIF  
DAN POSISI MENYUSUI  
YANG BENAR**

054/LF/PKRS/RSSH/2022