

AIKNOW

AI CARE SHARING KNOWLEDGE

Health Edition

Pentingnya

ASI

bagi

Tumbuh

Kembang



Volume 14, Agustus 2023

Periksakan Kesehatan Anda dengan Aplikasi Ai Care Sekarang!

Layanan telekonsultasi **gratis** tersedia
hari **Senin sampai Jumat**
dari pukul **10.00 - 17.00 WIB**



Download Aplikasi Ai Care



Download on the
App Store







GET IT ON
Google Play



ASI atau air susu ibu adalah sumber asupan nutrisi bagi bayi baru lahir. ASI diberikan sejak bayi berusia **0 bulan sampai dengan 2 tahun**. Pemberian **ASI eksklusif** selama **6 bulan pertama sangat disarankan** oleh *American Academy of Pediatrics* dan *American College of Obstetricians and Gynecologists*.



Apa Saja Manfaat ASI bagi Bayi?

-  Memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi karena ASI mengandung zat antibodi.
-  Membantu mencapai berat badan bayi yang ideal.
-  Meminimalisir timbulnya alergi pada bayi.
-  Mengoptimalkan perkembangan bayi karena ASI mengandung asam lemak yang bermanfaat untuk perkembangan otak maupun fisik bayi.



Mengapa Bayi di Bawah Usia 6 Bulan Harus Diberikan ASI Eksklusif?

ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa adanya tambahan makanan atau minuman lain termasuk air putih, sejak bayi baru lahir sampai dengan usia 6 bulan.

ASI mengandung **vitamin, protein, asam lemak**, dan nutrisi lain yang dibutuhkan oleh bayi. Sehingga, pemberian ASI eksklusif sudah memenuhi kebutuhan gizi bayi. Selain itu, ASI eksklusif dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal.



Perlu Diingat!

Manfaat dan efektivitas pemberian ASI secara langsung (*direct breastfeeding*) dapat diperoleh bila Moms menerapkan teknik menyusui dengan benar.

Teknik Menyusui yang Benar

Indikator dalam proses menyusui yang efektif meliputi **posisi ibu dan bayi yang benar** (*body position*), **perlekatan bayi yang tepat** (*latch*), dan keefektifan **hisapan bayi pada payudara** (*effective suckling*).

Posisi Menyusui

- Bayi dipegang dengan satu lengan. Kepala bayi diletakkan dekat lengkungan siku ibu, bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
- Perut bayi menempel ke tubuh ibu.
- Mulut bayi berada di depan puting ibu.
- Lengan yang di bawah merangkul tubuh ibu, jangan berada di antara tubuh ibu dan bayi. Tangan yang di atas boleh dipegang ibu atau diletakkan di atas dada ibu.
- Telinga dan lengan yang di atas berada dalam satu garis lurus.



Perlekatan yang Benar Saat Menyusui

Teknik perlekatan yang benar saat menyusui adalah dengan rumus **AMUBIDA** seperti berikut:

- Areola** : Sebagian besar bagian areola masuk ke mulut bayi
- Mulut** : Pastikan mulut bayi terbuka secara lebar
- Bibir** : Bibir pada bagian bawah harus “dower” ke bawah
- Dagu** : Daggu bayi menempel pada payudara agar hidung tidak tertutup



Cara Penyimpanan ASI yang Baik

Bagi ibu yang bekerja atau memiliki ASI yang terlalu banyak setelah memerah, ada **berbagai cara untuk menyimpan ASI** agar tetap dapat diberikan kepada sang buah hati tanpa rasa khawatir atau bingung.

ASI perah dapat disimpan di berbagai wadah penyimpanan, seperti botol kaca, botol plastik dengan label bebas bahan kimia BPA atau bisphenol A, atau kemasan plastik khusus untuk penyimpanan ASI.

Untuk menjaga kesehatan bayi, sangat penting untuk menjaga kebersihan diri maupun peralatan yang akan dipakai sebelum memerah atau *pumping* ASI. Berikut beberapa langkah yang perlu dilakukan sebelum memerah ASI dan menyimpannya:



Wadah ASI Harus Steril

Botol

Cuci botol hingga bersih, rebus botol dan bagian pompa dalam air panas mendidih selama 5 menit.

Kantong plastik khusus ASI

Tidak memerlukan sterilisasi selama penyimpanannya benar.

Cuci Tangan Terlebih Dahulu








Penting untuk menjaga kebersihan tangan saat memerah atau saat menyimpan ASI ke dalam plastik ataupun botol.

Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum memerah ASI.



Cara Penyimpanan ASI yang Baik

ASI disimpan sesuai dengan penggunaannya dan menggunakan wadah yang sesuai dengan kebutuhan.

-  Pengisian ASI pada botol maupun plastik kemasan sebaiknya tidak sampai penuh dikarenakan ASI perah cenderung akan mengembang jika dibekukan.
-  Jika menyimpan ASI dalam kantong plastik khusus, maka jangan lupa untuk menempatkan lagi plastiknya ke dalam wadah lain sebelum dimasukkan ke dalam kulkas untuk menghindari kebocoran.
-  Berikan label pada ASI perah.
-  Penyimpanan ASI perah tahan hingga 4 jam dalam suhu ruangan, sekitar 25°C.
-  ASI perah akan tahan hingga 24 jam saat disimpan dalam kotak pendingin ditambah dengan *ice pack*.
-  ASI perah akan tahan sampai 4 hari saat disimpan dalam kulkas dengan suhu minimal 4°C.
-  ASI perah akan tahan hingga 6 bulan apabila disimpan dalam *freezer* dengan suhu -18°C atau lebih rendah.



Perlu Diingat!

Untuk tidak membekukan ulang ASI perah yang sudah dicairkan semuanya. Gunakan ASI dalam waktu 24 jam setelah dicairkan

Referensi

-  Kementerian Kesehatan RI. Manfaat ASI Eksklusif untuk Ibu dan Bayi. Accessed from: <https://promkes.kemkes.go.id/manfaat-asi-eksklusif-untuk-ibu-dan-bayi>
-  Taylor RB. Breastfeeding. WebMD. 2022. Accessed from: <https://www.webmd.com/parenting/baby/nursing-basics>
-  Kementerian Kesehatan RI. ASI Eksklusif. 2022. Accessed from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1046/asi-eksklusif
-  Australian Breastfeeding Association. Breastmilk composition - the research. Accessed from: <https://www.breastfeeding.asn.au/resources/breastmilk-composition-research>
-  Ikatan Dokter Anak Indonesia. Posisi dan Perlekatan Menyusui dan Menyusu yang Benar. Accessed from: <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/posisi-dan-perlekatan-menyusui-dan-menyusu-yang-benar>
-  Kementerian Kesehatan RI. Teknik Menyusu yang Benar. 2022. Accessed from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1321/teknik-menyusu-yang-benar
-  Centers for Disease Control and Prevention. Proper Storage and Preparation of Breast Milk. 2022. Accessed from: https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.html
-  Mayo Clinic. Breast milk storage: Do's and don'ts. Infant and toddler health. 2022. Accessed from: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breast-milk-storage/art-20046350>



Tim Penyusun

Supervisor

dr. Nadya Hambali

Penulis & Penyunting Medis

dr. Ayu Munawaroh, MKK

dr. Vivian Keung

dr. Reynaldi Syarif Rachman

Desain

Marizka Cahya Windyastari