

## ASI EKSKLUSIF

### A. Pengertian

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi segera setelah lahir sampai usia 6 bulan

### B. Manfaat ASI

#### 1. Bagi Bayi

- ASI sebagai sumber gizi
- ASI meningkatkan daya tahan tubuh



- ASI meningkatkan jalinan kasih sayang



- ASI meningkatkan kecerdasan



#### 2. Bagi Ibu

- Mengurangi perdarahan setelah melahirkan
- Sebagai KB alami
- Membantu mengecilkan rahim
- Ibu lebih cepat langsing



- Mengurangi kemungkinan menderita kanker

#### 3. Bagi Keluarga

Ekonomis dan praktis



#### 4. Bagi Negara

- Menciptakan generasi penerus bangsa yang tangguh berkualitas untuk membangun negara
- Menurunkan angka kematian dan kesakitan anak



### C. Kandungan ASI

ASI mempunyai kandungan yang sesuai untuk bayi yaitu protein, lemak, karbohidrat, garam, mineral, vitamin, dan zat-zat kekebalan tubuh sehingga bayi jarang sakit.



### D. Faktor yang Menghambat produksi ASI

- Ibu sedih, cemas, bingung dan takut ASInya tidak cukup
- Ibu merasa kesakitan saat menyusui
- Kurangnya dukungan keluarga
- Keadaan bayi yang kurang memungkinkan untuk menyusu seperti bibir sumbing

- Ibu ada pantangan makanan

- Ibu takut jika menyusui akan merusak bentuk payudara

### E. Faktor yang Meningkatkan produksi ASI

- Ada kemauan ibu untuk menyusui
- Segera menyusui bayi setelah lahir
- Menyusui sesering mungkin
- Cara menyusui benar
- Makan makanan bergizi
- Istirahat cukup
- Ibu tidak mempunyai penyakit



### F. Cara Pemberian ASI pada Ibu Bekerja

- Susui bayi sebelum ibu berangkat bekerja
- Siapkan ASI untuk persediaan di rumah sebelum ibu berangkat bekerja
- Pengosongan payudara di tempat kerja jika payudara ibu terasa penuh
- ASI dapat disimpan di lemari pendingin
- Sesering mungkin bayi disusui saat ibu di rumah
- Keterampilan mengeluarkan ASI sebaiknya dipraktikkan sejak satu bulan sebelum bekerja

## G. Cara Pemerahan ASI

### 1. Dengan Tangan

- Cuci tangan
- Siapkan cangkir
- Lakukan pemijatan payudara
- Peras areola (bagian payudara yang menghitam) dengan ibu jari dan jari telunjuk, jangan menekan bagian puting karena justru menghambat pengeluaran ASI



- Kumpulkan ASI dalam cangkir

### 2. Dengan Pompa

- Letakkan bola karet untuk mengeluarkan udara
- Letakkan lebar tabung pada payudara (puting susu tepat di tengah)
- Lepas bola karet, sehingga puting dan bagian yang menghitam tertarik ke dalam
- Tekan dan lepas beberapa kali sehingga ASI terkumpul
- Cuci alat

## H. Cara Pemberian ASI dengan Cangkir

- Ibu duduk memangku bayi
- Punggung bayi dipegang dengan lengan
- Cangkir diletakkan pada bibir bawah bayi
- Lidah bayi berada di pinggir cangkir dan biarkan bayi menghisap ASI dari cangkir
- Beri waktu istirahat untuk menelan

## I. Cara Penyimpanan ASI

- Pada tempat terbuka, dapat bertahan 6 – 8 jam
- Pada lemari es, dapat bertahan 24 jam



- Pada lemari pendingin (freezer) sampai 3 bulan



- Pada lemari pendingin dengan suhu (1-18 ° C) dapat bertahan sampai 6 bulan



## ASI EKSKLUSIF



**Kreator :**

**1. Ni`matul Ulya, S.ST, M.Kes**

**2. Swasti Artanti, S.SiT, MH**

**AKADEMI KEBIDANAN HARAPAN IBU**

**PEKALONGAN**