



## TEKNIK MENYUSUI

Menyusui adalah hal yang mendasar bagi kesehatan dan perkembangan anak, dan penting untuk kesehatan ibunya. Hanya ASI yang dibutuhkan bayi anda dalam 6 bulan pertama kehidupannya, WHO dan UNICEF merekomendasikan agar anda hanya memberikan ASI saja pada bayi anda, sejak dari lahir hingga 6 bulan (ASI Eksklusif), setelah 6 bulan mulailah pemberian Makanan Tambahan Pendamping ASI (MPASI) sambil terus menyusui bayi anda hingga usia 2 tahun adalah standar emas pemberian makanan pada bayi.

### MANFAAT PEMBERIAN ASI

#### BAGI BAYI

- Sumber nutrisi dan kalori yang lengkap, komposisi ASI berubah setiap saat sesuai dengan kebutuhan bayi
- Perlindungan optimal dari berbagai penyakit, karena ASI mengandung zat imunitas dan antibodi
- Meningkatkan kecerdasan (IQ) bayi, karena mengandung nutrisi untuk sel otak
- Meningkatkan perkembangan emosi, kepribadian dan kepercayaan diri

#### BAGI IBU

- Membuat ibu bahagia, bangga dan percaya diri karena dapat memberikan hal terbaik bagi bayinya
- Meningkatkan hubungan emosional antara ibu dan bayi
- Mengurangi pendarahan setelah melahirkan
- Mempercepat rahim atau kandungan menjadi kecil kembali
- Meningkatkan kualitas kesehatan ibu

## TIPS CARA MENYUSUI YANG SUKSES

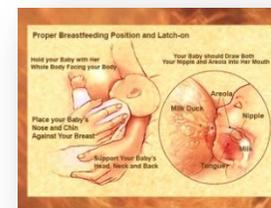
### POSISI

Menyusui yang tepat merupakan elemen penting dalam keberhasilan menyusui, ibu dapat memilih posisi menyusui sambil duduk atau berbaring, yang diperhatikan kenyamanan bagi ibu dan memudahkan bayi mencapai payudara

Posisi yang benar didapat dengan cara

- Topang badan bayi, terutama leher, bahu dan bokong, pastikan kepala, lengan dan badan bayi berada pada satu garis lurus
- Bayi didekap berhadapan dengan ibu, perut bayi menempel dengan perut ibu
- Kepala bayi lebih rendah dari payudara ibu
- Bayi mendekat ke payudara, hidung berhadapan dengan puting

### BERBAGAI POSISI MENYUSUI



Bayi mendekat ke payudara, hidung berhadapan dengan puting



Posisi untuk bayi kembar

### PELEKATAN

Pelekatan dimulai dengan cara mendekatkan bayi anda ke payudara, hidung bayi setinggi puting, rangsang refleks membuka mulut dengan cara menyentuh pipi atau bagian atas bibir bayi dengan puting, begitu mulut bayi membuka lebar, bawa bayi menuju payudara dengan gerakan cepat

Peletakan yang baik ditandai dengan:

- Dagu bayi menempel pada payudara
- Sebagian areola masuk mulut bayi, tampak lebih banyak areola di atas bibir, dari pada bagian bawah dagu
- Bibir bawah bayi mengarah ke luar
- Mulut bayi terbuka lebar
- Ibu tidak merasa nyeri pada puting, pada saat menekan

### PELETAKAN YANG BENAR



## MENGISAP

- Isapan lambat
- Pipi membulat saat mengisap
- Bayi melepaskan payudara saat selesai menyusui
- Ibu merasakan tanda-tanda refleks oksitosin

Tanda-tanda dan sensasi refleks oksitosin aktif diantaranya:

- Sensasi diperas atau gelenyar pada payudara sesaat sebelum atau selama ibu menyusui bayinya
- ASI mengalir pada payudara saat ibu memikirkan atau mendengar bayinya menangis
- ASI menetes dari payudara sebelahnya saat ibu menyusui bayinya
- ASI mengalir dari payudara dalam semburan yang halus jika bayi melepaskan payudara saat menyusui

## MEMERAH ASI

Memerah ASI sangat menolong dalam beberapa situasi yang memungkinkan ibu memulai atau melanjutkan menyusui atau mengatasi kesulitan, memerah ASI dengan tangan adalah cara yang paling bermanfaat

Manfaat memerah ASI:

- Mengurangi pembengkakan dan penyumbatan pada payudara
- Memberi ASI perah pada BBLR, Bayi sakit, Bayi yang mengalami kesulitan dalam menyusui
- Memberikan ASI pada bayi saat ibu bekerja
- Mempertahankan dan memproduksi ASI

## CARA MEMERAH ASI DENGAN TANGAN

- Mencuci tangan dengan sabun setiap akan memerah
- Buatlah posisi yang nyaman bisa duduk atau berdiri
- Letakkan atau pegang wadah di bawah areola, jari telunjuk 3 cm di bawah puting dan areola membentuk huruf C
- Dorong payudara ke arah dada tanpa mengubah posisi jari
- Lanjutkan dengan gerakan ke depan memijat jaringan di bawah areola sehingga memerah ASI dalam saluran ASI, lakukan gerakan ini sampai pancaran ASI berkurang



## PERHATIAN!

Hindari meremas puting, karena dapat menyumbat saluran payudara dan jangan menarik puting karena dapat menyebabkan lecet

Rumah Sakit Umum Daerah Kota Banjar

Jl. Rumah Sakit No. 05 Kota Banjar  
Telp. 0265-741032 Fax. 0265 744730  
Jawa Barat

# TEKNIK MENYUSUI



RUMAH SAKIT UMUM DAERAH  
KOTA BANJAR

Jl. Rumah Sakit No. 05 Kota Banjar  
Telp. 0265-741032 Fax. 0265-744730  
Kode Pos 46322  
Jawa Barat