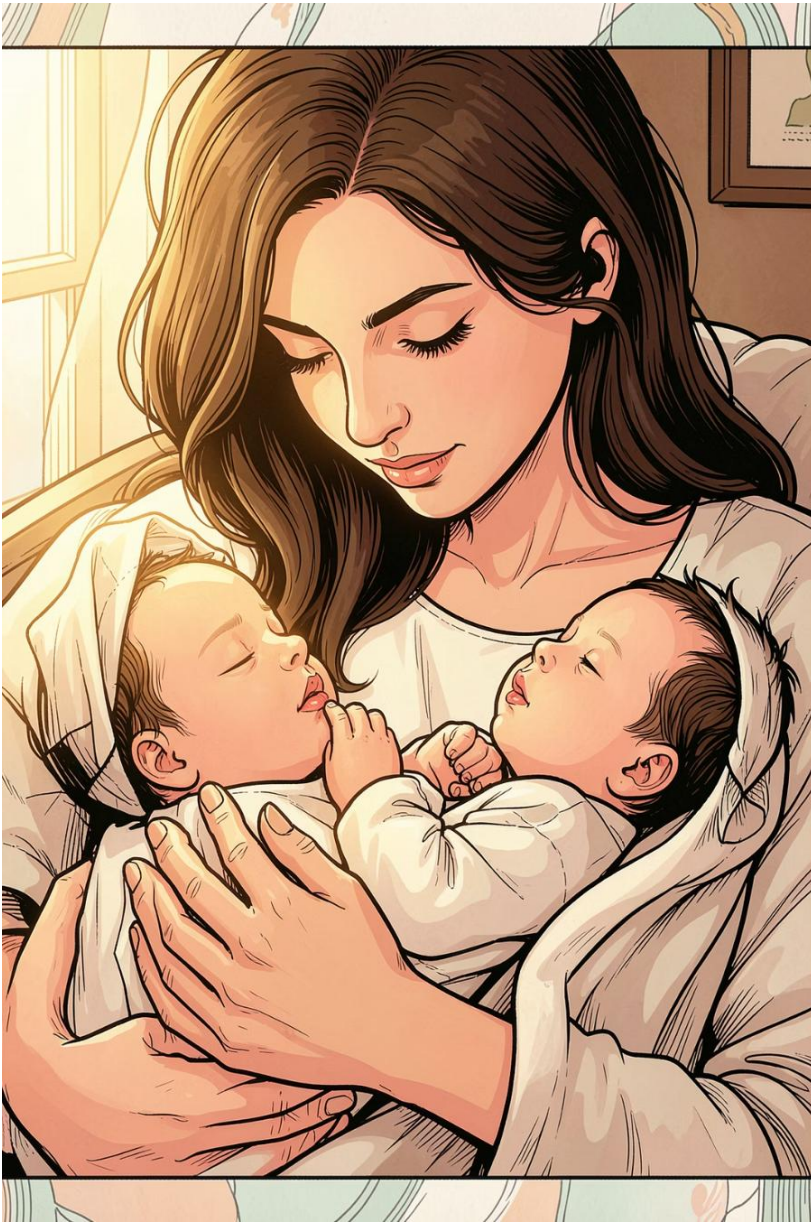




Air Susu Ibu (ASI)

Makanan terbaik bagi bayi — mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal, serta antibodi yang melindungi dari berbagai penyakit dan infeksi.

Tiga Fase ASI

Kolostrum

ASI pertama (akhir kehamilan – hari ke-3). Kuning keemasan, kental, kaya IgA. Berfungsi sebagai **imunisasi pertama** bayi baru lahir.

ASI Transisi

Hari ke-4 hingga ke-14. Lebih putih dan cair. Lemak, laktosa, kalori, dan vitamin meningkat. Produksi ASI mulai meningkat signifikan.

ASI Matur

Setelah 2 minggu pascapersalinan. Putih kebiruan, encer, zat gizi lengkap. Terdiri dari **foremilk** (menghilangkan haus) dan **hindmilk** (kaya lemak, meningkatkan berat badan).

PRODUKSI ASI

Bagaimana ASI Diproduksi?

ASI diproduksi di kelenjar payudara dan mengalir melalui saluran-saluran kecil menuju puting. Saat bayi mengisap, tubuh ibu merespons dengan melepaskan hormon yang mendorong ASI keluar.

Prinsip Supply & Demand

Semakin sering bayi menyusui, semakin banyak ASI diproduksi.

Refleks Pengeluaran ASI

ASI bisa menetes sendiri saat payudara penuh atau ibu mendengar tangisan bayi — ini normal.

Tetap Tenang

Percaya diri dan tenang membantu ASI mengalir lebih lancar.



Manfaat ASI bagi Bayi



→ Nutrisi Optimal

Protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral lengkap untuk tumbuh kembang bayi.

→ Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Antibodi melindungi dari diare, pneumonia, dan infeksi saluran pernapasan.

→ Perkembangan Otak

Asam lemak esensial mendukung perkembangan otak dan kemampuan kognitif anak.

→ Mudah Dicerna

Sistem pencernaan bayi lebih mudah mencerna ASI dibanding susu formula.

→ Turunkan Risiko Penyakit

Mengurangi risiko alergi, obesitas, diabetes, asma, dan penyakit kronis.

→ Ikatan Emosional

Kontak fisik saat menyusui membangun rasa aman dan kedekatan ibu-bayi.

Manfaat bagi Ibu, Keluarga & Masyarakat

Pemulihan Pascapersalinan

Oksitosin membantu rahim kembali normal dan mengurangi perdarahan.

Menunda Kehamilan

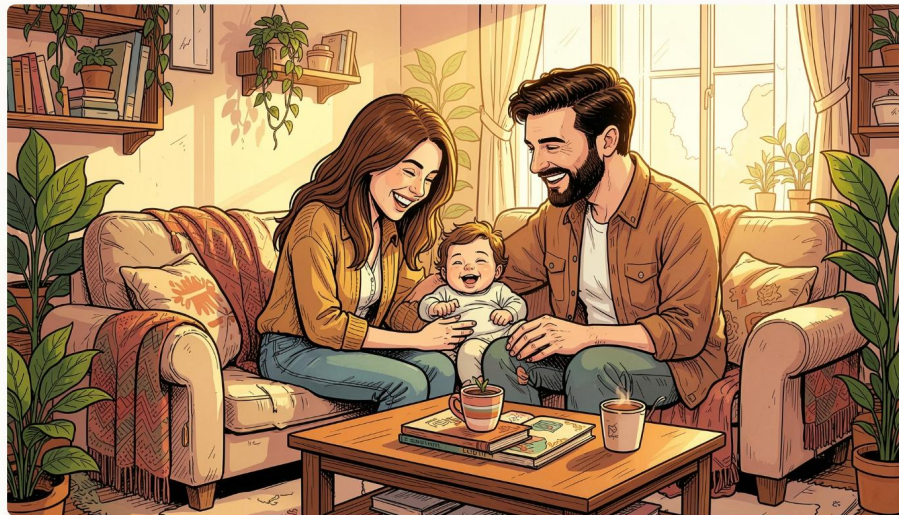
Metode Amenore Laktasi (MAL) dapat menunda kembalinya kesuburan.

Turunkan Risiko Kanker

Mengurangi risiko kanker payudara, ovarium, diabetes tipe 2, dan kardiovaskular.

Praktis & Ekonomis

ASI selalu tersedia, higienis, suhu sesuai, tanpa biaya tambahan.



Manfaat bagi Keluarga & Masyarakat: Mengurangi pengeluaran untuk susu formula, menurunkan biaya perawatan kesehatan, dan mendukung generasi yang lebih sehat. **WHO & UNICEF** merekomendasikan ASI eksklusif 6 bulan pertama, dilanjutkan MPASI hingga usia 2 tahun atau lebih.



ASI EKSKLUSIF

ASI Eksklusif: 6 Bulan Pertama

ASI eksklusif adalah pemberian ASI **saja** sejak lahir hingga usia 6 bulan — tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih, madu, teh, bubur, pisang, maupun susu formula, kecuali obat, vitamin, dan mineral yang diresepkan tenaga kesehatan.

Zat Gizi Lengkap

Memenuhi seluruh kebutuhan nutrisi bayi selama 6 bulan pertama kehidupan.

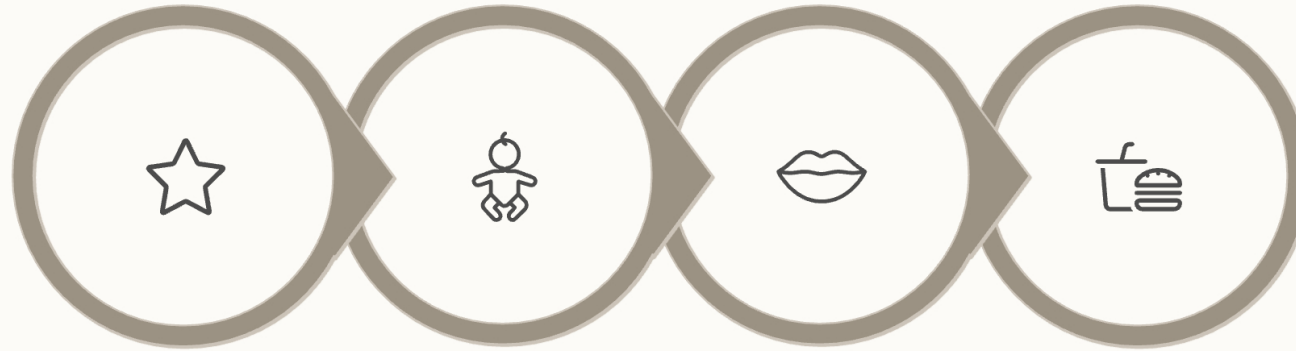
Zat Kekebalan Tubuh

Melindungi bayi dari berbagai infeksi lebih baik dibanding bayi yang tidak mendapat ASI eksklusif.

Tumbuh Optimal

Memastikan bayi tumbuh sehat, kuat, dan berkembang secara optimal.

Langkah & Pelekatan Menyusui yang Benar



Persiapan

Posisikan

Pelekatan

Penutup

Posisi dan pelekatan yang tepat mencegah lecet pada puting, menjaga produksi ASI, dan memastikan bayi menyusu dengan efektif.

Pelekatan Benar Ditandai Oleh:

- Dagu bayi menempel pada payudara
- Mulut terbuka lebar, sebagian besar areola masuk ke mulut bayi
- Bibir terlipat keluar, pipi tidak kempot
- Tidak ada bunyi decak, hanya bunyi menelan
- Ibu tidak merasa sakit, bayi tampak tenang

Tanda Bayi Cukup & Kurang ASI

✓ Tanda Cukup ASI

- BAK minimal 6–8 kali/hari, urine jernih atau kuning muda
- Berat badan naik: 0–3 bulan ± 150 –200 g/minggu; 3–6 bulan ± 100 –150 g/minggu
- Bayi tampak puas, tenang, dan rileks setelah menyusui
- Menyusu 8–12 kali/24 jam, terdengar suara menelan
- BAB berubah dari hijau (meconium) menjadi kuning keemasan
- Bayi aktif, responsif, kulit sehat
- Payudara ibu terasa lebih lunak setelah menyusui

⚠ Tanda Bahaya — Kurang ASI

- BAK kurang dari 6 kali/hari setelah usia 5 hari
- Berat badan tidak naik atau terus menurun
- Bayi tampak lemas, menangis terus-menerus
- Mulut dan bibir kering, mata cekung
- Kulit keriput atau tanda dehidrasi lainnya

⚠ Segera evaluasi dan konsultasikan ke tenaga kesehatan jika ditemukan tanda bahaya di atas.

Cara Meningkatkan Produksi ASI



Menyusui Sesering Mungkin

Prinsip *supply & demand* — hisapan bayi merangsang prolaktin dan oksitosin. Menyusui malam hari sangat dianjurkan.



Pelekatan yang Benar

Pengosongan payudara optimal mengirim sinyal untuk terus memproduksi ASI.



Nutrisi & Cairan Cukup

Makan bergizi seimbang dan minum $\pm 2-3$ liter air per hari.



Istirahat & Dukungan Keluarga

Istirahat cukup dan dukungan keluarga mengurangi stres, membantu oksitosin bekerja optimal.



Daun Kelor

Moringa oleifera mengandung protein, zat besi, kalsium, vitamin A, C, dan antioksidan. Diduga merangsang prolaktin dan oksitosin. Konsumsi sebagai sayur, teh, serbuk, atau kapsul — sebagai **pelengkap**, bukan satu-satunya cara.

Mitos & Fakta seputar Menyusui

Mitos	Fakta
ASI encer tidak bergizi	Foremilk kaya air & laktosa; hindmilk kaya lemak & energi.
Payudara kecil = ASI sedikit	Produksi ASI ditentukan frekuensi menyusui, bukan ukuran payudara.
Ibu sakit harus berhenti menyusui	Sebagian besar penyakit ringan tidak mengharuskan berhenti; ASI mengandung antibodi.
Kolostrum harus dibuang	Kolostrum kaya antibodi & faktor pertumbuhan — terbaik untuk bayi baru lahir.
Bayi sering menangis = ASI kurang	Tangisan tidak selalu lapar. Nilai kecukupan dari berat badan & BAK.
Menyusui harus dijadwalkan	Susui <i>on demand</i> ; lebih sering justru meningkatkan produksi ASI.
Ibu bekerja tidak bisa ASI eksklusif	Ibu bekerja dapat memberikan ASI perah (ASIP) kepada bayi.

- ✔ Percayalah pada kemampuan tubuh Anda. Sebagian besar ibu mampu menghasilkan ASI cukup dengan menyusui sesering mungkin, pelekatan benar, nutrisi baik, istirahat cukup, dan dukungan keluarga.