

1. Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bagi bayi karena mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan pada awal kehidupan. Selain itu, ASI juga mengandung antibodi yang membantu melindungi bayi dari berbagai penyakit dan infeksi. Pada enam bulan pertama, kebutuhan nutrisi bayi dapat dipenuhi sepenuhnya melalui ASI. Setelah bayi mulai mendapatkan makanan pendamping ASI (MPASI), ASI tetap menjadi sumber gizi penting yang mendukung kesehatan dan pertumbuhan anak hingga usia dua tahun atau lebih.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan ASI cenderung memiliki kemampuan belajar dan perkembangan kecerdasan yang lebih baik. Mereka juga memiliki risiko yang lebih rendah mengalami obesitas dan diabetes saat dewasa. Tidak hanya bermanfaat bagi bayi, menyusui juga memberikan manfaat bagi ibu, antara lain membantu menurunkan risiko kanker payudara dan kanker ovarium.

2. Jenis – Jenis ASI

a. Kolostrum

- 1) ASI pertama yang diproduksi sejak akhir kehamilan hingga 1–3 hari setelah melahirkan.
- 2) Berwarna kuning keemasan dan lebih kental.
- 3) Diproduksi dalam jumlah sedikit tetapi sangat sesuai dengan kebutuhan bayi baru lahir.
- 4) Kaya akan antibodi, terutama imunoglobulin A (IgA), yang membantu melindungi bayi dari infeksi.
- 5) Berfungsi sebagai imunisasi pertama bagi bayi.

b. ASI Transisi (Transitional Milk)

- 1) Diproduksi pada hari ke-4 hingga sekitar hari ke-14 setelah persalinan.
- 2) Warna lebih putih dan teksturnya lebih cair dibandingkan kolostrum.
- 3) Kandungan lemak, laktosa, kalori, dan vitamin meningkat.
- 4) Membantu memenuhi kebutuhan energi bayi yang semakin bertambah.
- 5) Produksi ASI mulai meningkat secara signifikan pada fase ini.

c. ASI Matur (ASI Matang)

- 1) Diproduksi setelah sekitar 2 minggu pascapersalinan.
- 2) Berwarna putih kebiruan dan lebih encer dibandingkan kolostrum.
- 3) Mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Terdiri dari dua bagian:

1) Foremilk

- ASI yang keluar pada awal menyusui.
- Lebih encer dan kaya air.
- Mengandung protein, vitamin, mineral, dan laktosa.
- Berfungsi menghilangkan rasa haus bayi.

2) Hindmilk

- ASI yang keluar pada akhir proses menyusui.
- Lebih kental dan kaya lemak.
- Memberikan energi lebih tinggi.
- Membantu meningkatkan berat badan bayi dan memberikan rasa kenyang.

3. Bagaimana ASI diproduksi?

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan alami yang diproduksi oleh payudara untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi. ASI diproduksi di dalam kelenjar payudara. Setelah diproduksi, ASI akan mengalir melalui saluran-saluran kecil di dalam payudara menuju puting susu. Saat bayi mengisap payudara, tubuh ibu akan merespons dengan mengeluarkan hormon yang membantu mendorong ASI keluar sehingga bayi dapat menyusu dengan baik.

Pada dasarnya, ASI terus diproduksi sesuai kebutuhan bayi. Semakin sering bayi menyusu atau ASI dikeluarkan, semakin banyak ASI yang akan diproduksi oleh tubuh ibu. Oleh karena itu, ibu tidak perlu khawatir jika bayi sering menyusu, karena hal tersebut justru membantu meningkatkan produksi ASI. Kadang-kadang ASI dapat menetes sendiri meskipun bayi tidak sedang menyusu. Hal ini dapat terjadi ketika payudara penuh atau ketika ibu memikirkan, mendengar tangisan, atau melihat bayinya. Kondisi tersebut merupakan hal yang normal dan menunjukkan bahwa refleks pengeluaran ASI bekerja dengan baik.

Pesan Penting untuk Ibu

- Semakin sering bayi menyusu, semakin banyak ASI yang diproduksi.
- Jangan khawatir jika ASI menetes sendiri, karena itu merupakan tanda bahwa tubuh sedang mempersiapkan ASI untuk bayi.
- Percaya diri dan tetap tenang saat menyusui dapat membantu ASI mengalir lebih lancar.

4. Manfaat ASI bagi Bayi dan Ibu

ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi yang lengkap dan sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembangnya. Selain itu, ASI juga memberikan berbagai manfaat kesehatan bagi bayi maupun ibu.

a. Manfaat ASI bagi Bayi

- 1) Memenuhi kebutuhan nutrisi secara optimal
Mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan berkembang.
- 2) Meningkatkan daya tahan tubuh
Mengandung antibodi dan zat kekebalan yang membantu melindungi bayi dari infeksi, seperti diare, pneumonia, dan infeksi saluran pernapasan.
- 3) Mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak
Kandungan asam lemak esensial dalam ASI berperan penting dalam perkembangan otak dan kemampuan kognitif anak.
- 4) Mudah dicerna
Sistem pencernaan bayi lebih mudah mencerna ASI dibandingkan susu formula sehingga mengurangi risiko gangguan pencernaan.
- 5) Menurunkan risiko berbagai penyakit
Mengurangi risiko alergi, obesitas, diabetes, asma, dan penyakit kronis lainnya di kemudian hari.
- 6) Meningkatkan ikatan emosional dengan ibu

Kontak fisik selama menyusui membantu membangun rasa aman dan kedekatan antara ibu dan bayi.

b. Manfaat ASI bagi Ibu

- 1) Membantu pemulihan setelah melahirkan
Menyusui merangsang pelepasan hormon oksitosin yang membantu rahim kembali ke ukuran normal dan mengurangi perdarahan pascapersalinan.
- 2) Menunda kehamilan secara alami
Pada kondisi tertentu, menyusui eksklusif dapat membantu menunda kembalinya kesuburan melalui Metode Amenore Laktasi (MAL).
- 3) Menurunkan risiko kanker
Menyusui dapat mengurangi risiko kanker payudara dan kanker ovarium.
- 4) Mengurangi risiko penyakit kronis
Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu yang menyusui memiliki risiko lebih rendah mengalami diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular.
- 5) Praktis dan ekonomis
ASI selalu tersedia, higienis, memiliki suhu yang sesuai, dan tidak memerlukan biaya tambahan.
- 6) Meningkatkan ikatan ibu dan bayi
Proses menyusui membantu memperkuat hubungan emosional antara ibu dan anak.

c. Manfaat ASI bagi Keluarga dan Masyarakat

- 1) Mengurangi pengeluaran keluarga untuk membeli susu formula.
- 2) Menurunkan biaya perawatan kesehatan karena bayi lebih jarang sakit.
- 3) Mendukung terciptanya generasi yang lebih sehat dan berkualitas.

WHO dan UNICEF merekomendasikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan, dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang adekuat hingga usia 2 tahun atau lebih.

5. ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI) saja kepada bayi 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 oleh tenaga kesehatan.

ASI mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan bayi selama enam bulan pertama kehidupan. Selain itu, ASI juga mengandung zat kekebalan tubuh yang membantu melindungi bayi dari berbagai penyakit. Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu cara terbaik untuk memastikan bayi tumbuh sehat, kuat, dan berkembang secara optimal. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki perlindungan yang lebih baik terhadap berbagai infeksi dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan ASI.

6. Teknik Menyusui yang Benar

Kegagalan menyusui sering disebabkan oleh kesalahan memosisikan dan meletakkan bayi pada saat menyusui yang berakibat pada lecetnya puting susu sehingga ibu enggan menyusui, produksi ASI berkurang dan bayi menjadi malas menyusui. Oleh karena itu, penting untuk memahami langkah menyusui yang benar serta memastikan posisi dan perlekatan tepat.

a. Langkah Menyusui Bayi yang Benar

- 1) Cuci tangan dengan air bersih mengalir.
- 2) Perah sedikit ASI, kemudian oleskan pada puting dan areola. Manfaat: sebagai desinfektan alami dan menjaga kelembapan puting.
- 3) Ibu duduk dengan santai, kaki tidak menggantung.
- 4) Posisikan bayi dengan benar:
 - a) Bayi dipegang dengan satu lengan; kepala di lekukan siku ibu, bokong ditahan telapak tangan.
 - b) Perut bayi menempel pada tubuh ibu.
 - c) Mulut bayi sejajar dengan puting.
 - d) Lengan bawah bayi merangkul tubuh ibu (tidak berada di antara tubuh ibu dan bayi).
 - e) Lengan atas bayi dapat dipegang ibu atau diletakkan di atas dada ibu.
 - f) Telinga, bahu, dan lengan atas bayi berada dalam satu garis lurus.
- 5) Ibu memegang payudara dengan tangan membentuk huruf C
- 6) Rangsang bibir bayi dengan puting hingga bayi membuka mulut lebar, lalu dekatkan kepala bayi ke payudara dan masukkan puting serta areola ke mulut bayi.
- 7) Susui bayi bergantian antara payudara kanan dan kiri.
- 8) Cara melepaskan puting dari mulut bayi: tekan dagu bayi ke bawah atau masukkan jari ibu ke sudut mulut bayi.
- 9) Bersihkan mulut dan pipi bayi dengan kapas berair hangat setelah selesai menyusui.
- 10) Sendawakan bayi sebelum ditidurkan untuk mengeluarkan udara yang terhisap dengan cara:
 - a) Gendong bayi menghadap ke belakang, dada bayi menempel di bahu ibu, kepala bayi disangga dengan tangan ibu, usap atau tepuk lembut punggung bayi sampai bayi sendawa, atau
 - b) Letakkan bayi dalam posisi tengkurap di pangkuan ibu, usap atau tepuk lembut punggung bayi sampai bayi sendawa atau

c) Tinggikan kepala bayi dan tunggu bayi sampai bersendawa.



11) Susui bayi secara *on demand* atau sesuai keinginan bayi

12) Menyusui berikutnya mulai dari payudara yang terakhir disusukan.

13) Oleskan kembali ASI ke areola

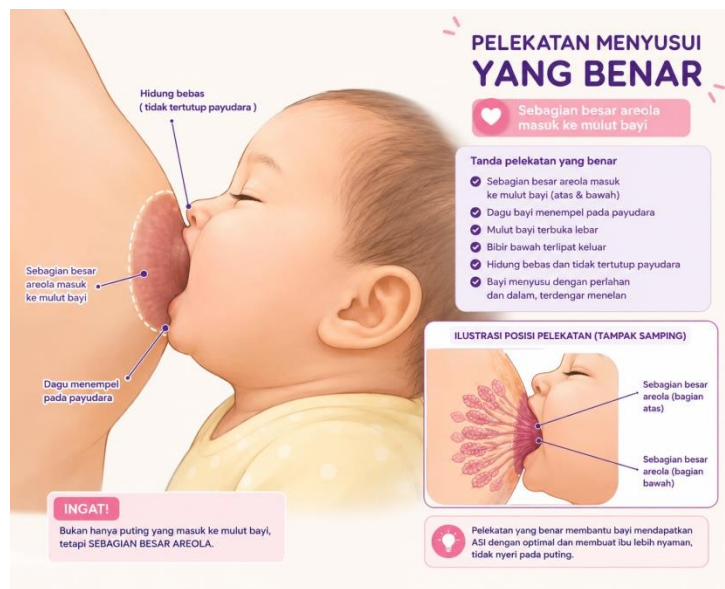
14) Jika payudara masih terasa penuh, keluarkan sisa ASI dengan pompa atau diperah manual.

7. Pelekatan menyusui yang tepat

Cek pelekatan benar, ditandai oleh:

- a. Dagu bayi menempel pada payudara.
- b. Mulut terbuka lebar.
- c. Sebagian besar areola (terutama bagian bawah) masuk ke mulut bayi.
- d. Bibir terlipat keluar.
- e. Pipi bayi tidak kempot.
- f. Tidak terdengar bunyi decak, hanya bunyi menelan.
- g. Ibu tidak merasa sakit.
- h. Bayi tampak tenang.

- i. Produksi ASI akan tetap optimal jika perlekatan benar.



8. Tanda Bayi Cukup ASI

Bayi yang mendapatkan ASI cukup akan menunjukkan beberapa tanda berikut:

- Frekuensi Buang Air Kecil (BAK) Cukup
 - Setelah usia 5–7 hari, bayi BAK minimal 6–8 kali per hari.
 - Urine berwarna jernih atau kuning muda.
 - Popok terasa basah secara teratur.
- Berat Badan Bertambah
 - Berat badan mungkin turun pada minggu pertama (maksimal 7–10% dari berat lahir).
 - Setelah itu berat badan mulai meningkat.
Rata-rata kenaikan berat badan:
0–3 bulan: $\pm 150\text{--}200$ gram/minggu
3–6 bulan: $\pm 100\text{--}150$ gram/minggu
- Bayi Tampak Puas Setelah Menyusu
 - Bayi melepaskan payudara sendiri.
 - Tampak tenang dan rileks setelah menyusu.
 - Tidak terus-menerus mencari puting setelah selesai menyusu.
- Frekuensi Menyusu Normal
 - Bayi Menyusu 8–12 kali dalam 24 jam.
 - Bayi aktif mengisap dan menelan selama menyusu.
- Terdengar Suara Menelan
 - Saat menyusu terdengar suara menelan secara teratur.
 - Menunjukkan ASI masuk dengan baik.
- Pola Buang Air Besar (BAB) Normal
Pada minggu pertama BAB berubah dari meconium yang berwarna hijau menjadi kuning keemasan. Bayi ASI dapat BAB beberapa kali sehari atau lebih jarang setelah usia beberapa minggu, tetapi konsistensi tetap lunak.
- Bayi Aktif dan Responsif

- 1) Bayi tampak segar saat bangun.
 - 2) Gerakan aktif sesuai usianya.
 - 3) Kulit tampak sehat dan tidak kering.
- h. Payudara Ibu Terasa Lebih Lunak Setelah Menyusui
- 1) Sebelum menyusui payudara terasa penuh.
 - 2) Setelah menyusui terasa lebih kosong atau lunak.

9. Tanda Bayi Kurang ASI

Tanda Bahaya Bayi Mungkin Kurang ASI

- a. Segera lakukan evaluasi bila ditemukan:
- b. BAK kurang dari 6 kali/hari setelah usia 5 hari.
- c. Berat badan tidak naik atau terus menurun.
- d. Bayi tampak lemas.
- e. Menangis terus-menerus dan sulit ditenangkan.
- f. Mulut dan bibir kering.
- g. Mata cekung.
- h. Kulit tampak keriput atau tanda dehidrasi lainnya.

10. Bagaimana Meningkatkan Produksi ASI?

a. Menyusui Sesering Mungkin

Produksi ASI mengikuti prinsip *supply and demand*, yaitu semakin sering ASI dikeluarkan dari payudara, semakin banyak ASI yang akan diproduksi. Hisapan bayi pada puting susu merangsang kelenjar hipofisis untuk melepaskan hormon prolaktin yang berfungsi membentuk ASI dan hormon oksitosin yang membantu pengeluaran ASI. Oleh karena itu, ibu dianjurkan menyusui bayi sesering mungkin tanpa menunggu bayi menangis. Menyusui sesuai keinginan bayi (on demand) akan membantu mempertahankan bahkan meningkatkan produksi ASI. Selain itu, menyusui pada malam hari sangat dianjurkan karena kadar hormon prolaktin cenderung lebih tinggi pada malam hari sehingga dapat meningkatkan produksi ASI.

b. Pelekatan yang Benar

Pelekatan yang benar merupakan salah satu faktor terpenting dalam keberhasilan menyusui. Ketika bayi melekat dengan baik, sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi sehingga bayi dapat mengisap ASI secara efektif. Pengosongan payudara yang optimal akan mengirim sinyal kepada tubuh ibu untuk terus memproduksi ASI. Sebaliknya, pelekatan yang tidak tepat menyebabkan ASI tidak keluar secara maksimal sehingga payudara tidak kosong dengan sempurna. Kondisi ini dapat menurunkan rangsangan produksi ASI dan meningkatkan risiko puting lecet, bendungan ASI, serta ketidaknyamanan selama menyusui.

c. Nutrisi yang Cukup

Ibu menyusui memerlukan asupan gizi yang lebih tinggi dibandingkan sebelum hamil dan menyusui. Tubuh membutuhkan energi tambahan untuk memproduksi ASI yang berkualitas bagi bayi. Konsumsi makanan yang seimbang, meliputi karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral, sangat penting untuk mendukung proses laktasi. Protein dari ikan, telur, daging, tahu, dan tempe membantu pembentukan jaringan tubuh dan produksi ASI. Sayur dan buah menyediakan vitamin serta mineral yang mendukung kesehatan ibu. Nutrisi yang

baik tidak hanya membantu mempertahankan produksi ASI tetapi juga menjaga kondisi kesehatan ibu selama masa menyusui.

d. Asupan Cairan yang Cukup

ASI sebagian besar terdiri atas air sehingga kebutuhan cairan ibu meningkat selama menyusui. Ibu yang menyusui dianjurkan untuk mengonsumsi cairan yang cukup setiap hari, terutama air putih. Meskipun tidak ada jumlah yang mutlak untuk semua ibu, umumnya dianjurkan mengonsumsi sekitar 2–3 liter cairan per hari atau minum setiap kali merasa haus dan setelah menyusui. Kecukupan cairan membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh, mendukung proses pembentukan ASI, serta mencegah dehidrasi yang dapat menyebabkan ibu merasa lemas dan tidak nyaman.

e. Istirahat yang Cukup

Masa nifas dan menyusui sering kali membuat ibu mengalami kelelahan karena harus menyesuaikan diri dengan pola tidur bayi yang belum teratur. Kurangnya istirahat dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional yang pada akhirnya memengaruhi proses menyusui. Ibu yang mendapatkan istirahat cukup cenderung lebih rileks sehingga hormon oksitosin dapat bekerja dengan baik untuk membantu pengeluaran ASI. Oleh karena itu, ibu dianjurkan memanfaatkan waktu tidur bayi untuk beristirahat dan tidak ragu meminta bantuan keluarga dalam mengurus pekerjaan rumah tangga.

f. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga memiliki peran yang sangat besar dalam keberhasilan menyusui. Suami, orang tua, dan anggota keluarga lainnya dapat membantu menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung ibu selama masa menyusui. Dukungan tersebut dapat berupa bantuan dalam merawat bayi, membantu pekerjaan rumah, memberikan motivasi, atau sekadar mendengarkan keluhan ibu. Ketika ibu merasa didukung dan dihargai, tingkat stres akan berkurang sehingga proses menyusui dapat berlangsung lebih lancar. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memperoleh dukungan keluarga yang baik cenderung lebih berhasil memberikan ASI eksklusif.

11. Daun Kelor Membantu Meningkatkan Produksi ASI

Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan salah satu tanaman yang sering digunakan oleh ibu menyusui untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Daun kelor mengandung berbagai zat gizi penting seperti protein, zat besi, kalsium, vitamin A, vitamin C, serta antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan ibu dan bayi.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi daun kelor dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Hal ini diduga karena daun kelor mengandung senyawa alami yang dapat membantu merangsang kerja hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berfungsi membantu pembentukan ASI, sedangkan hormon oksitosin membantu pengeluaran ASI dari payudara.

Selain membantu produksi ASI, daun kelor juga dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi ibu selama masa menyusui. Ibu yang memiliki status gizi baik cenderung lebih mampu memproduksi ASI secara optimal dibandingkan ibu yang mengalami kekurangan zat gizi.

Daun kelor dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk, seperti sayur bening, teh daun kelor, serbuk kelor, biskuit kelor, maupun kapsul ekstrak kelor. Namun, konsumsi daun kelor sebaiknya tetap diimbangi dengan pola makan bergizi seimbang, minum air yang cukup, dan istirahat yang memadai.

Meskipun daun kelor dapat membantu meningkatkan produksi ASI, keberhasilan menyusui tetap ditentukan oleh beberapa faktor utama, yaitu menyusui sesering mungkin, pelekatan bayi yang benar, pengosongan payudara secara optimal, serta dukungan keluarga. Oleh karena itu, daun kelor sebaiknya digunakan sebagai pelengkap upaya meningkatkan produksi ASI, bukan sebagai satu-satunya cara.

Pesan untuk Ibu Menyusui

- ✚ Daun kelor dapat membantu meningkatkan produksi ASI, tetapi ASI akan lebih lancar jika ibu sering menyusui, makan makanan bergizi, cukup minum, cukup istirahat, dan mendapatkan dukungan dari keluarga.

12. Mitos dan Fakta seputar Menyusui

Masyarakat sering kali memiliki berbagai kepercayaan mengenai menyusui yang diturunkan dari generasi ke generasi. Namun, tidak semua informasi tersebut benar secara ilmiah. Mitos yang keliru dapat menyebabkan ibu kehilangan kepercayaan diri dan menghambat keberhasilan pemberian ASI. Oleh karena itu, penting bagi ibu dan keluarga untuk memahami fakta yang benar berdasarkan bukti ilmiah.

Mitos	Fakta
ASI yang encer berarti tidak bergizi.	Semua ASI mengandung zat gizi yang dibutuhkan bayi. ASI yang tampak encer (foremilk) kaya akan air dan laktosa untuk menghilangkan haus bayi, sedangkan ASI yang keluar kemudian (hindmilk) lebih kaya lemak dan energi.
Payudara kecil menghasilkan ASI lebih sedikit daripada payudara besar.	Ukuran payudara tidak menentukan banyaknya produksi ASI. Produksi ASI lebih dipengaruhi oleh frekuensi menyusui dan pengosongan payudara yang efektif.
Ibu harus menghentikan menyusui saat sakit.	Sebagian besar penyakit ringan seperti flu, batuk, atau demam tidak mengharuskan ibu berhenti menyusui. Bahkan ASI mengandung antibodi yang dapat membantu melindungi bayi dari infeksi.
ASI pertama (kolostrum) harus dibuang karena kotor.	Kolostrum justru merupakan ASI terbaik bagi bayi baru lahir. Kolostrum kaya antibodi, protein, vitamin, dan faktor pertumbuhan yang membantu melindungi bayi dari infeksi.
Bayi yang sering menangis berarti ASI ibu tidak cukup.	Tangisan bayi tidak selalu menunjukkan rasa lapar. Bayi dapat menangis karena mengantuk, tidak nyaman, ingin digendong, atau popoknya basah. Kecukupan ASI dinilai dari pertambahan berat badan, frekuensi BAK, dan kondisi bayi secara umum.

Mitos	Fakta
Ibu menyusui harus makan dua kali lebih banyak.	Ibu menyusui memang membutuhkan energi tambahan, tetapi bukan berarti harus makan dua kali lipat. Yang penting adalah mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan.
Semakin lama bayi menyusui, semakin banyak ASI yang didapat.	Lama menyusui tidak selalu mencerminkan banyaknya ASI yang diminum bayi. Yang lebih penting adalah pelekatan yang benar dan efektivitas hisapan bayi.
Bayi yang diberi susu formula akan tidur lebih nyenyak daripada bayi yang mendapat ASI.	Pola tidur bayi dipengaruhi banyak faktor. Bayi yang mendapat ASI juga dapat tidur dengan baik dan memperoleh manfaat kesehatan yang lebih besar dibandingkan susu formula.
Menyusui menyebabkan payudara menjadi kendur.	Perubahan bentuk payudara lebih banyak dipengaruhi oleh kehamilan, usia, faktor genetik, dan perubahan berat badan, bukan karena menyusui.
ASI tidak cukup jika payudara terasa lembek.	Payudara yang terasa lebih lembek setelah beberapa minggu menyusui merupakan hal normal karena tubuh telah menyesuaikan produksi ASI sesuai kebutuhan bayi.
Ibu bekerja tidak bisa memberikan ASI eksklusif.	Ibu bekerja tetap dapat memberikan ASI eksklusif dengan memerah, menyimpan, dan memberikan ASI perah (ASIP) kepada bayi.
Menyusui harus dijadwalkan setiap 3–4 jam.	Bayi sebaiknya disusui sesuai kebutuhan (<i>on demand</i>). Menyusui lebih sering justru membantu meningkatkan produksi ASI.
Jika ibu hamil lagi, harus langsung berhenti menyusui.	Pada sebagian besar kehamilan normal, menyusui masih dapat dilanjutkan. Namun, perlu konsultasi dengan tenaga kesehatan jika terdapat kondisi tertentu yang berisiko.
Daun kelor atau pelancar ASI saja sudah cukup untuk meningkatkan ASI.	Produksi ASI terutama ditentukan oleh frekuensi menyusui, pelekatan yang benar, dan pengosongan payudara yang efektif. Galaktagog seperti daun kelor hanya bersifat membantu.
Puting lecet berarti ibu harus berhenti menyusui.	Puting lecet umumnya disebabkan oleh pelekatan yang kurang tepat. Menyusui tetap dapat dilanjutkan sambil memperbaiki posisi dan pelekatan bayi.

Pesan untuk Ibu Menyusui

- 🌈 Percayalah pada kemampuan tubuh untuk menyusui. Sebagian besar ibu mampu menghasilkan ASI yang cukup bagi bayinya jika menyusui dilakukan sesering mungkin, dengan pelekatan yang benar, serta didukung oleh nutrisi, istirahat, dan dukungan keluarga yang baik.

Sumber:

WHO. 2026. *Breastfeeding*. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

Allen, L. H. (2012). B Vitamins in breast milk: Relative importance of maternal status and intake, and effects on infant status and function. *Advances in Nutrition*, 3(3), 362–369. <https://doi.org/10.3945/an.111.001172>

Bravi, F., Wiens, F., Decarli, A., Dal Pont, A., Agostoni, C., & Ferraroni, M. (2016). Impact of maternal nutrition on breast-milk composition: A systematic review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 104(3), 646–662. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.120881>

Dennis, C. L., & McQueen, K. (2009). The relationship between infant-feeding outcomes and postpartum depression: A qualitative systematic review. *Pediatrics*, 123(4), e736–e751. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-1629>

Doan, T., Gardiner, A., Gay, C. L., & Lee, K. A. (2007). Breast-feeding increases sleep duration of new parents. *Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 21(3), 200–206. <https://doi.org/10.1097/01.JPN.0000285816.15052.78>

Geddes, D. T., Kent, J. C., Mitoulas, L. R., & Hartmann, P. E. (2008). Tongue movement and intra-oral vacuum in breastfeeding infants. *Early Human Development*, 84(7), 471–477. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2007.12.008>

Kent, J. C., Prime, D. K., & Garbin, C. P. (2012). Principles for maintaining or increasing breast milk production. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 41(1), 114–121. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2011.01313.x>

Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2022). *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession* (9th ed.). Elsevier.

McClellan, H. L., Miller, S. J., & Hartmann, P. E. (2008). Evolution of breastfeeding practices: Implications for modern breastfeeding management. *Clinical Lactation*, 1(1), 15–21.

Meedya, S., Fahy, K., & Kable, A. (2010). Factors that positively influence breastfeeding duration to 6 months: A literature review. *Women and Birth*, 23(4), 135–145. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2010.02.002>

Sherriff, N., Hall, V., & Panton, C. (2014). Engaging and supporting fathers to promote breastfeeding: A concept analysis. *Midwifery*, 30(6), 667–677. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2013.07.014>

World Health Organization. (2023). *Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/tools/elena/interventions/exclusive-breastfeeding>

World Health Organization. (2023). Infant and young child feeding. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

Kemenkes. 2022. ASI Eksklusif. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1046/asi-eksklusif