

3. Mengapa Bayi Hanya Butuh ASI Pada Usia 0-6 Bulan?

Al-Qur'an surat Al-Baqarah/2: 233

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَالْوَالِدَتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾

Artinya :

“Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan.”

Islam mendorong kepada para ibu untuk berikhtiar memberikan ASI karena pada dasarnya mendapatkan ASI adalah hak anak.

Bayi Hanya Butuh ASI pada Usia 0-6 Bulan

Berdasarkan rekomendasi World Health Organization (WHO) dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), bayi pada usia 0-6 bulan dianjurkan untuk mendapatkan ASI Eksklusif. ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa pemberian makanan atau minuman lain, kecuali obat, vitamin, dan mineral dalam bentuk tetes atau sirup.

Alasan bayi hanya butuh ASI:

1. Nutrisi lengkap: ASI mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dengan komposisi yang paling tepat sesuai kebutuhan bayi. Kandungan dalam ASI juga berubah sesuai usia bayi.
2. Zat kekebalan tubuh: ASI mengandung antibodi seperti IgA, laktoferin, dan sel darah putih yang melindungi bayi dari infeksi saluran napas, diare, dan alergi.
3. Mudah dicerna: Sistem pencernaan bayi belum sempurna. ASI paling mudah dicerna sehingga mengurangi risiko konstipasi, diare, dan kolik.
4. Perkembangan otak: ASI mengandung DHA dan ARA yang penting untuk perkembangan otak dan penglihatan bayi.
5. Menjalin ikatan batin: Proses menyusui langsung menciptakan bonding antara ibu dan bayi serta memberikan rasa aman dan nyaman.

Selama 6 bulan pertama, ASI sudah memenuhi 100% kebutuhan cairan, energi, dan zat gizi bayi. Pemberian makanan atau minuman lain dapat meningkatkan risiko infeksi dan mengganggu penyerapan nutrisi ASI.

Ukuran Lambung Bayi Usia 0-6 Bulan

Lambung bayi baru lahir berukuran sangat kecil dan kapasitasnya akan bertambah seiring bertambahnya usia. Memahami hal ini penting agar pemberian ASI tidak berlebihan dan sesuai kebutuhan.

Seberapa besarkah ukuran Lambung Bayi yang baru lahir?



Gambar 3. Perumpamaan ukuran lambung bayi

(Sumber : <https://www.facebook.com/NutriclubIndonesia/photos/saat-baru-lahir-ukuran-lambung-si-kecil-masih-sebesar-buah-ceri-sehingga-kebutuh/1119468961418778/>)

Perkembangan kapasitas lambung bayi:

- Usia 1 hari: $\pm$ 5-7 ml, sebesar buah Cherry. Pada fase ini yang keluar adalah kolostrum, sedikit tetapi sangat padat nutrisi.
- Usia 3 hari: $\pm$ 22-27 ml, sebesar buah Leci. ASI mulai berubah dari kolostrum ke ASI transisi.
- Usia 1 minggu: $\pm$ 45-60 ml, sebesar Bola pingpong. Produksi ASI ibu mulai meningkat sesuai hisapan bayi.
- Usia 1 bulan: $\pm$ 80-150 ml, sebesar Telur ayam. Jarak menyusui mulai bisa lebih panjang.
- Usia 6 bulan: $\pm$ 180-240 ml. Pada usia ini bayi mulai diperkenalkan MPASI, tetapi ASI tetap menjadi sumber utama.

4. Jenis – Jenis ASI



Gambar 4. Jenis-Jenis ASI

(Sumber : https://www.facebook.com/sewapompaasipurwokerto/photos/regran_ed-from-mamabearcoid-berikut-adalah-jenis-jenis-asi-yang-keluar-sejak-awa/748250692201786/)

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.

5. 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.



Gambar 5. Cara ASI di Produksi

(Sumber : <https://www.haibunda.com/parenting/20170925095750-65-8676/penasaran-dengan-proses-keluarnya-asi-simak-di-sini-ya-bun>)

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.

6. 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.



Gambar 6. Manfaat ASI Bagi Ibu dan Bayi

(Sumber : <https://www.kuncupceria.com/artikeldetail/228>)

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.

7. ASI Eksklusif



Gambar 7. Ibu Menyusui Bayinya

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.