



Ibu & Balita  
By Frisian Flag

100 TAHUN  
DIPERCAYA DI INDONESIA



# SERBA-SERBI TENTANG ASI UNTUK DUKUNG AKAL CERMAT



Dipantau oleh:  
Ony Christy, Amd.Keb



# DAFTAR ISI

## PENTINGNYA ASI

Manfaat nutrisi ASI	2
Jenis dan Komposisi ASI	4
Ciri ASI Keluar	6

HALAMAN

1

HALAMAN

9

## PANDUAN DALAM MENGANI ASI

Cara Menyimpan ASI	10
Cara Memompa ASI yang Benar	11
Cara Menghangatkan ASI	12
Cara Pemberian ASI	13

## ASI SEDIKIT DAN EN CER

Mengatasi Susu ASI yang Sedikit	15
Makanan Pelancar Produksi ASI	18
Mengatasi Susu ASI yang Encer	22

HALAMAN

14

HALAMAN

23

## ASI EKSKLUSIF

Manfaat ASI Eksklusif	24
Lama Pemberian ASI	25

## ASUPAN SETELAH ASI

HALAMAN

26



# PENTINGNYA ASI

**ASI adalah singkatan dari Air Susu Ibu.** ASI adalah susu yang diproduksi oleh kelenjar susu dalam payudara ibu manusia untuk memberi makan bayi mereka. ASI adalah sumber nutrisi utama bagi bayi selama bulan-bulan pertama kehidupan mereka.

ASI mengandung nutrisi penting seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Selain itu, ASI juga mengandung antibodi dan faktor perlindungan lainnya yang membantu bayi melawan infeksi dan memperkuat sistem kekebalan tubuh mereka.





# MANFAAT NUTRISI ASI UNTUK SI KECIL

## MEMERANGI VIRUS

Ketika anggota keluarga lain sedang terserang penyakit, Ibu tidak perlu khawatir si Kecil akan tertular. Ini karena saat Ibu sedang aktif menyusui, tubuh secara otomatis akan memproduksi antibodi yang dapat memerangi virus. Antibodi ini juga akan mengalir ke ASI yang dikonsumsi kemudian melindungi dari serangan penyakit.

## MENCEGAH SI KECIL OBESITAS

Sebanyak 17 penelitian yang diterbitkan di American Journal of Epidemiology menunjukkan bahwa ASI dapat mengurangi risiko obesitas pada anak ketika mereka beranjak dewasa. Para ahli berpendapat bahwa anak yang diberikan ASI eksklusif memiliki pola makan yang lebih teratur.

## MENINGKATKAN KECERDASAN

Dari sebuah studi terhadap 4.000 anak, ditemukan bahwa anak yang mendapatkan asupan ASI memiliki nilai tes yang lebih tinggi daripada anak yang tidak mendapatkan asupan ASI.

## TUMBUH KEMBANG BAYI OPTIMAL

ASI mengandung zat gizi yang dibutuhkan bayi dengan tepat dan mengandung enzim pencernaan sehingga mudah dicerna dan diserap secara efisien oleh tubuh bayi.



# MANFAAT NUTRISI ASI UNTUK IBU

## MENGURANGI RISIKO KANKER PAYUDARA PADA IBU

Kegiatan menyusui juga dapat mengurangi risiko serangan kanker payudara. Alasannya karena ketika payudara secara terus-menerus memproduksi ASI, maka secara langsung sel-sel payudara akan bekerja secara optimal dan tidak tersendat..

## MENGURANGI TINGKAT STRES DAN RISIKO POSTPARTUM DEPRESION

Berbagai studi kasus tentang postpartum depression menyatakan banyak ibu yang merasakan rileks saat menyusui sehingga mencegah munculnya gangguan psikologi tersebut. Hal ini dipicu oleh pelepasan hormon oksitoksin yang meningkatkan perasaan rileks dan nyaman.

## MEMPERERAT KETERIKATAN ANTARA IBU DAN SI KECIL

Ketika sedang memberikan ASI, Ibu biasanya akan mendekap si Kecil sambil mengelus-elusnya. Saat itu, si Kecil tidak hanya akan merasakan kehangatan, tetapi juga merasa nyaman, aman, dan terlindungi. Bonding atau proses pengikatan emosi ini nantinya akan memberikan efek positif pada perkembangan emosinya kelak.

## SEBAGAI KB ALAMI/METODE AMENOREA LAKTASI (MAL)

Menyusui secara eksklusif dapat menjarangkan kehamilan karena hormon laktasi menekan hormon untuk ovulasi (matangnya sel telur) sehingga dapat menunda kesuburan ibu. Syarat yang harus dipenuhi jika ingin menggunakan KB alami dengan menyusui adalah : Ibu menyusui secara eksklusif, bayi berusia dibawah 6 bulan dan ibu belum menstruasi.



# TIGA JENIS ASI DAN KOMPOSISI

Berdasarkan waktunya, ASI dibedakan menjadi tiga stadium, yaitu:

**1**

## KOLOSTRUM (ASI HARI 1-7)

- Kolostrum merupakan susu pertama keluar, berbentuk cairan kekuningan yang diproduksi beberapa hari setelah kelahiran
- Mengandung protein tinggi 8,5%, sedikit karbohidrat 3,5%, lemak 2,5%, garam dan mineral 0,4%, air 85,1%, dan vitamin larut lemak.
- Kandungan protein kolostrum lebih tinggi dibanding ASI matur.
- Kandungan laktosanya lebih rendah dibanding ASI matur.

## ASI MASA TRANSISI (ASI HARI 8-14)

**2**

- Transisi dari kolostrum ke ASI matur
- Kandungan protein makin menurun
- Kandungan lemak, laktosa, vitamin larut air, dan volume ASI akan makin meningkat
- Peningkatan volume ASI dipengaruhi oleh lamanya menyusui yang kemudian akan digantikan oleh ASI matur



# TIGA JENIS ASI DAN KOMPOSISI

## 3

### ASI MATUR (HARI 14 DAN SETERUSNYA)

- Dibedakan menjadi dua, yaitu susu awal atau susu primer (foremilk), dan susu akhir atau susu sekunder (hindmilk).
- Susu awal diproduksi dengan jumlah yang lebih banyak daripada susu akhir dan mengandung protein, laktosa dan zat gizi lain serta banyak air.
- Susu akhir mengandung banyak lemak yang menghasilkan energi.
- Baik susu awal maupun susu akhir dua-duanya diperlukan oleh bayi sehingga penting sekali bagi bayi untuk mendapat susu awal dan susu akhir dengan lengkap.





## **CIRI ASI AKAN KELUAR**

Menuju kelahiran si Kecil, payudara sibuk mempersiapkan diri untuk memproduksi ASI dan biasanya akan beberapa perubahan pada payudara yang menjadi ciri-ciri ASI akan keluar saat hamil.

**Beberapa ciri-ciri ASI akan keluar saat hamil diantaranya yaitu:**

- Payudara terasa sakit dan sangat sensitif
- Mulai terasa pembesaran payudara akibat jumlah dan kelenjar susu yang meningkat
- Puting membesar dan terlihat lebih gelap dari biasanya
- Muncul benjolan-benjolan kecil di sekitar areola
- Keluarnya kolostrum dari payudara





# KAPAN ASI KELUAR PERTAMA KALI?

- 1 Produksi ASI sejatinya dimulai pada **usia kehamilan 16-22 minggu** (fase lactogenesis I).
- 2 ASI mungkin bisa saja keluar beberapa tetes selama kehamilan. Salah satu ciri-ciri ASI akan keluar saat hamil yaitu adanya cairan yang **disebut kolostrum menetes dari payudara Ibu**
- 3 Ibu bisa **mengompres payudara** dengan kompres hangat dan dingin bergantian jika dirasa payudara nyeri.
- 4 Selama hamil, ibu tidak perlu memerah payudara meski kolostrum sudah keluar. Rangsangan berlebihan pada payudara **dapat menyebabkan kontraksi dini pada kehamilan.**
- 5 Apabila keluarnya ASI tersebut dirasa mengganggu, Ibu bisa mencoba untuk meletakkan tisu atau **bantalan khusus** menyusui di dalam bra untuk menyerap ASI.





## KAPAN ASI KELUAR SETELAH MELAHIRKAN?

Bagi Ibu yang baru melahirkan anak pertama, ASI umumnya baru keluar sekitar **3-4 hari pasca persalinan**. Jika sebelumnya sudah pernah melahirkan, maka produksi ASI akan lebih cepat dan bisa keluar di hari pertama pasca persalinan.

**36 sampai 72 jam pasca persalinan** akan memengaruhi persediaan ASI. Dalam kurun waktu tersebut, penting bagi Ibu untuk menstimulasi payudara sesering mungkin dengan cara sering menyusui si Kecil atau menggunakan pompa payudara

**Jika sebelumnya sudah pernah melahirkan**, maka produksi ASI akan lebih cepat dan bisa keluar di hari pertama pasca persalinan. Namun, penelitian yang mendukung masih sedikit.



# PANDUAN DALAM MENANGANI ASI

## Cara Penyimpanan ASI

Cara penyimpanan ASI perah yang Ibu lakukan ternyata juga turut memengaruhi ASI tahan berapa jam. Mengutip dari IDAI, berikut informasi lengkap terkait pertanyaan ASI bertahan berapa jam berdasarkan media penyimpanannya:

Suhu Ruang	6-8 Jam	Wadah ASI tertutup rapat dan dijaga suhunya agar tetap dingin
Cooler Bag	24 Jam	Pastikan es batu menyentuh wadah ASI dan hindari membuka cooler bag lebih sering
Lemari Es	24 Jam	Simpan ASI perah di bagian belakang lemari es karena memiliki suhu paling stabil

### Freezer

1 Pintu	2 Minggu	Gunakan Freezer bagian belakang. <b>Sisakan ruang di bagian atas wadah penyimpanan sekitar 2-3 cm, karena saat membeku nanti ASI akan mengembang.</b>
2 Pintu	3-6 Bulan	



## CARA PENYIMPANAN ASI

Berikut beberapa hal penting yang perlu Ibu perhatikan saat menyimpan ASI perah :

- ✓ Gunakan botol atau wadah penyimpanan ASI yang bersih dan steril. Ibu dapat menyimpan ASI dalam botol kaca maupun botol plastik bertutup serta plastik khusus untuk menyimpan ASI. Jika memilih penyimpanan berbahan plastik, pastikan bebas BPA/BPA free
- ✓ Berikan label pada setiap kantong atau botol ASI. Tulis tanggal dan waktu kapan Ibu memompa dan menyimpan ASI tersebut. Gunakan pulpen atau spidol dengan tinta yang tahan air agar tidak mudah hilang.
- ✓ Pemberian label tersebut berguna untuk mengetahui mana ASI yang harus diberikan lebih dulu. Sebaiknya gunakan ASI sesuai tanggal dan waktu urutan penyimpanan yang lebih awal.
- ✓ ASI perah sebaiknya disimpan di dalam freezer atau lemari pendingin (kulkas).
- ✓ Hindari menyimpan ASI dengan meletakkannya di bagian pintu lemari pendingin karena mudah terpapar dengan udara luar.
- ✓ Rutin lakukan pengecekan suhu lemari pendingin atau freezer setidaknya 3 kali dalam sehari.
- ✓ Jika ASI dipompa saat di perjalanan, kantor, maupun di luar rumah, sebaiknya suhu ASI harus selalu dalam keadaan dingin. Ibu dapat menyimpan ASI perah dalam cooler bag untuk menjaga agar suhu ASI perah tetap terjaga sampai nantinya disimpan di dalam lemari pendingin atau freezer.
- ✓ Selain botol dan kantong, alat pompa ASI yang Ibu gunakan juga harus bersih dan steril. Ketika sudah selesai dipakai, bersihkan pompa tersebut dengan air panas dan sabun. Kemudian bilas dan keringkan dulu, barulah disimpan kembali ke tempatnya.
- ✓ Jangan lupa untuk selalu mencuci tangan Ibu dengan sabun sebelum memompa, menyimpan, dan menhangatkan ASI.
- ✓ Jaga kebersihan diri dan semua benda yang bersentuhan dengan ASI untuk memperkecil kemungkinan bakteri atau virus berkembang di dalam ASI perah.
- ✓ Simpan ASI sesuai dengan kebutuhan minum bayi untuk menghindari ASI terbuang percuma.



# CARA MEMOMPA ASI YANG BENAR

Jika Ibu menggunakan alat pompa, berikut cara mendapatkan ASI perah yang bertahan lama menurut National Health Service:

- ✓ Pastikan untuk selalu mencuci tangan sebelum Ibu mulai memompa ASI
- ✓ Perhatikan bahwa alat-alat yang diperlukan untuk memompa ASI seperti pompa dan botol penyimpanan ASI dalam kondisi bersih dan steril sebelum digunakan
- ✓ Ibu bisa memulai memompa ASI dengan memijat payudara atau mengompres hangat payudara selama beberapa menit untuk membantu melancarkan suplai ASI.
- ✓ Gunakan pompa ASI dengan ukuran corong yang pas dengan payudara ibu.
- ✓ Hidupkan mesin pompa ASI dan mulai dengan kecepatan lambat. Mungkin akan perlu beberapa menit sebelum ASI mulai mengalir, setelah itu Ibu bisa meningkatkan kecepatannya sedikit demi sedikit
- ✓ Begitu selesai, Ibu dapat langsung mendinginkannya atau membiarkannya pada suhu kamar tidak lebih dari 4-6 jam
- ✓ Jangan lupa cuci dan sterilkan pompa dan komponennya dengan air panas yang dicampur sabun untuk menjaganya tetap higienis





# CARA MENGHANGATKAN ASI

Berikut adalah cara untuk menghangatkan ASI yang sudah disimpan di dalam kulkas/freezer:

**1**

Pilih ASI yang paling lama disimpan berdasarkan tanggal

**2**

**ASI Beku**

Beberapa opsi yang bisa dilakukan

- ✓ Pindahkan ASI perah beku dari freezer ke chiller selama 1 malam
  - ✓ Letakan kantong ASI beku dibawah air mengalir
  - ✓ Letakan kantong ASI beku di dalam wadah berisi air hangat
- ASI yang Dingin**
- ✓ Jangan merebus ASI atau memanaskan ASI dengan microwave.
  - ✓ Usahakan ASI perah tidak mengalami perubahan suhu yang terlalu ekstrim.

**3**

Goyangkan wadah ASI

**4**

Teteskan pada pergelangan tangan terlebih dahulu untuk mengecek apakah suhu sudah hangat.



## Tahukah Ibu?

ASI yang dihangatkan sebaiknya diberikan kepada si Kecil dalam **waktu 24 jam**.



# CARA PEMBERIAN ASI

## MENYUSUI LANGSUNG/DIRECT BREASTFEEDING

- **Posisi menyusui benar** : Wajah bayi menghadap payudara ibu dengan hidung sejajar dengan puting ibu, perut bayi menempel pada perut ibu. Telinga, bahu dan panggul bayi dalam satu garis lurus. Ibu duduk dalam posisi nyaman, kaki tidak menggantung.
- **Pelekatan menyusui benar** : Sebagian besar areola ibu masuk ke mulut bayi, mulut bayi terbuka lebar, bibir bayi nampak dower/terlipat keluar, dagu bayi menempel di payudara ibu pipi bayi tidak kempot, tidak terdengar suara berdecak.

## DENGAN MEDIA PEMBERIAN ASI PERAH

- Gunakan media pemberian yang tidak beresiko menyebabkan bingung puting seperti sendok, gelas, cup feeder atau pipet. Pastikan media pemberian ASIP dalam kondisi bersih dan steril.
- ASI perah dapat diberikan dalam suhu dingin, suhu ruang maupun hangat. Sesuaikan dengan keinginan bayi namun pastikan suhu ASI tidak panas.
- Cek terlebih dahulu suhu ASIP yang akan diberikan dengan cara meneteskan ASIP ke pergelangan tangan.
- ASI perah yang sudah diminum bayi bila tidak habis dalam 2 jam harus dibuang.
- Mungkin bisa ditambahkan kapasitas lambung bayi dan kebutuhan ASI sebagai panduan untuk ibu yang memberikan ASI perah.



# **ASI YANG SEDIKIT DAN ENCER**

## **Penyebab Produksi ASI Sedikit**



### **PELEKATAN YANG TIDAK TEPAT**

Pelekatan mulut bayi pada puting yang tidak tepat saat menyusui akan menyebabkan berkurangnya rangsangan pada tubuh ibu untuk memproduksi ASI.

### **KURANGNYA INTENSITAS MENYUSUI**

Membatasi waktu dan jarang menyusui bayi akan menyebabkan payudara menjadi kurang aktif untuk memproduksi ASI.

### **FAKTOR EMOSIONAL**

Kecemasan, stres, atau depresi dapat mengganggu let-down reflex, yaitu refleks yang membantu ASI keluar lebih lancar saat menyusui sehingga memenuhi kebutuhan ASI pada

### **FAKTOR EMOSIONAL**

terlalu banyak mengonsumsi kafein juga mempengaruhi bayi. Pasalnya, sejumlah kafein bisa ikut keluar melalui ASI, hingga menyebabkan gangguan tidur serta rewel pada bayi. Selain kafein, kebiasaan merokok juga dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam stimulasi ASI.

### **PENGGUNAAN OBAT-OBAT**

Jenis obat seperti golongan dekongestan (seperti pseudoefedrin), antihistamin, diuretik, serta obat hormonal (termasuk pil KB Kombinasi yang mengandung estrogen atau suntik KB 1 bulan) sebaiknya tidak dikonsumsi selama masa menyusui, karena dapat memengaruhi produksi ASI



# CARA MENGATASI SUSU ASI YANG SEDIKIT

## Berikan ASI lebih sering

1

Selain rutin mengonsumsi susu Ibu menyusui untuk menambah ASI, Ibu harus konsisten menyusui si Kecil. Semakin sering menyusui, produksi ASI justru akan semakin banyak.

2

## Konsumsi Makanan Bergizi

Mengonsumsi makanan bergizi dapat dijadikan cara agar ASI banyak dan kental. Ibu yang sedang menyusui setidaknya membutuhkan asupan kalori harian sebanyak 500 kalori. Kebutuhan akan kalori ini bisa diperoleh dengan rutin mengonsumsi makanan tinggi protein seperti telur, susu, keju, dan kacang-kacangan.

## Jaga Cairan Tubuh

3

Kekurangan cairan tubuh bisa menjadi salah satu penyebab kenapa produksi ASI sedikit. Agar ASI banyak dan kental, Ibu perlu menjaga tubuh agar tetap terhidrasi dan tidak kekurangan cairan. Konsumsi 2-3 liter cairan perhari.



**4**

## **Segera Lakukan Inisiasi menyusui Dini (IMD)**

Selain bisa merangsang payudara untuk memproduksi ASI, cara memperlancar ASI dengan metode skin to skin ini juga memberikan hak kepada bayi untuk bisa menikmati kolostrum dari ASI.

## **Istirahat yang Cukup**

**5**

Selain asupan nutrisi yang cukup, istirahat yang cukup juga dapat menghindarkan Ibu dari kemungkinan stres yang bisa membuat produksi ASI berkurang. Bahkan, tindakan ini termasuk cara agar ASI melimpah yang ampuh.

**6**

## **Pijat Payudara**

Saat sedang menyusui si Kecil, Ibu bisa memberikan sedikit tekanan dan pijatan agar ASI banyak dan kental. Pijatan pada payudara dapat meningkatkan aliran pada saluran ASI, sehingga hindmilk yang kandungan lemaknya lebih tinggi dari foremilk akan terdorong keluar.

## **Pijat Oksitosin**

**7**

Ibu dapat meminta bantuan suami atau konselor menyusui untuk melakukan pijat oksitosin di punggung ibu untuk merangsang hormon oksitosin yang membantu pengeluaran ASI.



**CARA AGAR ASI MELIMPAH LAINNYA ADALAH DENGAN MELAKUKAN PIJATAN PADA PAYUDARA. IBU BISA MEMIJAT SENDIRI PAYUDARA IBU DI RUMAH DENGAN BEBERAPA LANGKAH BERIKUT:**

1. Olesi area sekitar payudara sampai ketiak menggunakan baby oil atau minyak zaitun.
2. Pijat payudara dengan cara menekannya dari atas secara melingkar di satu daerah. Lakukan beberapa menit, kemudian pindah ke daerah lain
3. Usap payudara dari atas ke areola dan puting. Ibu bisa mengelusnya dengan jari untuk merangsang keluarnya ASI
4. Lanjutkan gerakan dari dada ke seluruh area puting payudara
5. Goyangkan payudara dengan lembut sambil mencondongkan tubuh ke arah depan sebagai salah satu cara memperbanyak ASI agar cepat keluar.



### **Tahukah Ibu?**

Ibu yang melakukan pijat payudara selama 10 hari setelah melahirkan tidak begitu mengalami nyeri saat menyusui. Selain itu, kepadatan lemak, kalori, dan konsentrasi kasein juga mengalami peningkatan.



## **KONSUMSI MAKANAN PELANCAR PRODUKSI ASI**

Agar ASI banyak dan kental, Ibu bisa mencoba untuk menambahkan makanan yang dapat memperlancar produksi ASI. Makanan penambah ASI untuk ibu menyusui ini biasa disebut dengan makanan laktogenik atau ASI Booster. ASI perah yang bertahan lama menurut National Health Service:

Makanan laktogenik adalah jenis makanan penambah ASI untuk ibu menyusui yang mengandung senyawa galaktagog yang dapat merangsang dan meningkatkan produksi ASI.

Berikut beberapa daftar makanan laktogenik yang bisa Ibu konsumsi agar ASI banyak dan kental:





### **DAUN KATUK**

Sayuran ini mengandung laktagogum yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI

### **DAUN KELOR**

Tanaman ini dipercaya baik dalam menjaga kestabilan gula darah, tekanan darah, anemia, dan masalah malnutrisi.

### **SALMON**

Kandungan omega 3 dan asam lemak esensial di dalamnya bisa membantu memperlancar jumlah ASI. Mengonsumsi salmon saat menyusui turut mendukung perkembangan dan kecerdasan otak si Kecil.

### **OATMEAL**

Oat adalah makanan untuk ibu menyusui yang kaya akan kandungan gizi, mulai dari vitamin B, serat, kalsium, hingga zat besi. Dikarenakan terbuat dari gandum, maka oat akan bermanfaat untuk memperbanyak produksi ASI selama menyusui buah hati

### **BERAS MERAH**

Berdasarkan sebuah studi yang berkaitan tentang ASI, beras coklat dikatakan efektif dalam merangsang hormon yang dapat meningkatkan kadar AS

### **UBI**

Kandungan beta karoten di dalam ubi bermanfaat untuk membantu memperbanyak suplai ASI.

### **BAYAM**

Bayam juga baik dikonsumsi setelah melahirkan karena akan membantu mengembalikan kadar zat besi yang hilang jika mengalami perdarahan saat melahirkan.

### **WORTEL**

Wortel merupakan sumber vitamin A yang sangat dikenal sebagai nutrisi yang menyehatkan mata. Namun ternyata vitamin A juga baik dalam meningkatkan jumlah ASI

### **PEPAYA SETENGAH MATANG**

Pepaya muda dapat meningkatkan hormon oksitosin di dalam tubuh yang akan berpengaruh pada produksi ASI. Buah ini juga mengandung banyak vitamin dan mineral, seperti vitamin A, B, C, dan E.

### **PARE**

Meski rasanya pahit, tapi siapa sangka kalau pare merupakan salah satu makanan untuk ibu menyusui. Ya, pare merupakan sayuran yang tinggi kandungan fitonutrien dan folat yang dapat merangsang kelancaran ASI.



### **KACANG-KACANGAN**

Beberapa jenis kacang-kacangan, seperti almond, macadamia, dan mete, merupakan pilihan populer makanan untuk ibu menyusui yang dapat memperlancar ASI. Ketiganya juga mengandung lemak baik dan antioksidan, sehingga dapat berfungsi sebagai penangkal radikal bebas yang merusak sel-sel tubuh.

### **BIJI CHIA**

Biji chia atau chia seeds mengandung nutrisi yang baik dikonsumsi oleh Ibu selama menyusui, seperti protein, asam lemak omega 3, dan serat. Karenanya, biji chia dapat berfungsi sebagai makanan pelancar ASI, melancarkan sistem pencernaan, dan meningkatkan metabolisme tubuh.

### **BIJI WIJEN HITAM**

Biji wijen hitam merupakan sumber kalsium yang dipercaya dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Selain itu, makanan pelancar ASI yang mengandung kalsium ini juga efektif untuk memulihkan kondisi ibu pasca melahirkan

### **LABU SIAM**

Labu Siam mengandung Asam Folat. Asam folat ini penting untuk membantu perkembangan sel, hemoglobin, dan jaringan organ si Kecil. Ibu bisa mengonsumsi minimal 100 gram labu siam setiap hari untuk menambah asam folat.

### **KURMA**

Kurma merupakan salah satu camilan manis yang kaya kandungan kalsium, yang dapat mendorong produksi ASI. Kandungan seratnya juga sangat baik untuk ibu menyusui agar terhindar dari sembelit atau konstipasi

### **YOGHURT**

Yoghurt merupakan produk susu yang memiliki banyak manfaat berkat berbagai nutrisi yang ada di dalamnya. Di dalam yoghurt terkandung nutrisi seperti protein, vitamin B12, fosfor, kalsium, dan potasium dalam kadar yang tinggi.

### **ASPARAGUS**

Sayuran yang satu ini juga disebut sebagai salah satu asupan wajib bagi Ibu yang sedang dalam masa menyusui. Asparagus mampu merangsang hormon-hormon yang berperan dalam memproduksi ASI.



# FRISIAN FLAG PRIMAMUM DUKUNG AKAL CERMAT & IMUNITAS



## DUKUNG AKAL CERMAT

### TINGGI ASAM FOLAT

Berperan dalam pertumbuhan, pembelahan sel, pembentukan sel darah merah, memelihara pertumbuhan & perkembangan janin

### DHA & OMEGA 3 (ALA)

Mengandung Omega 3 (Asam Alfa Linolenat/ALA): 47 mg/saji

### OMEGA 6 (LA)

Mengandung Omega 6 (Asam Linoleat/LA): 270 mg/saji



## DUKUNG DAYA TAHAN TUBUH

### TINGGI ZAT BESI

Komponen hemoglobin dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh bagian tubuh

### TINGGI SENG

### SUMBER SERAT PANGAN NULIN

Untuk membantu kesehatan saluran cerna



## DUKUNG PERTUMBUHAN TINGGI BADAN

### SUMBER PROTEIN

Membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Komponen esensial dalam pertumbuhan & perkembangan anak.

### TINGGI VITAMIN C

Membantu dalam pembentukan dan pemeliharaan kolagen

### TINGGI KALSIMUM

Penting untuk pertumbuhan tulang

Protein

Serat Pangan Inulin

Asam Folat

Kalsium

Tinggi Zat Besi



Pastikan Mama mengonsumsi nutrisi untuk menjaga kesehatan tubuh Mama dan mengoptimalkan tumbuh kembang si Kecil agar lebih kreatif, tangkas, dan berani.

**Frisian Flag PRIMAMUM bisa jadi pilihan tepat karena mengandung nutrisi lengkap untuk ibu hamil dan menyusui.** Tersedia dalam ukuran kotak 200 gram dan rasa coklat yang lezat dan tidak membuat Mama enek atau mual.



# SUSU ASI YANG ENCER

## PENYEBAB

Encernya ASI pada masa awal menyusui umumnya disebabkan oleh **rendahnya kandungan lemak** di dalamnya. ASI encer di awal menyusui dikenal sebagai foremilk. Seiring berjalannya proses menyusui, susu ASI yang teksturnya encer akan berubah lebih kental yang disebut dengan hindmilk, Ibu tidak perlu khawatir karena ASI encer (foremilk) tetap berkualitas dan bergizi.

- 1 Ketika ibu menyusui bayi ASI awal akan berganti menjadi ASI akhir setelah beberapa saat payudara disusukan. Oleh karena itu pastikan ibu menyusui bayi pada satu payudara terlebih dahulu hingga payudara kosong, baru kemudian dilanjutkan pada payudara lain. Hal ini bertujuan agar bayi mendapatkan foremilk dan hindmilk dengan seimbang saat ia menyusu.
- 2 Untuk meningkatkan kualitas ASI ibu dapat memenuhi kebutuhan cairan tubuh dan mengonsumsi makanan bergizi terutama makanan yang tinggi protein dan zat besi.
- 3 Ibu juga dapat meningkatkan frekuensi menyusui agar jumlah produksi ASI meningkat.

Demikian informasi terkait susu ASI yang encer mulai dari penyebab hingga cara mengatasinya. Ibu tidak perlu khawatir mengapa tekstur susu ASI encer atau kental dan warnanya pun berbeda-beda, karena itu merupakan sebuah proses pembentukan ASI yang bernutrisi.



# ASI EKSKLUSIF

ASI Eksklusif adalah praktik pemberian ASI kepada bayi secara eksklusif, artinya bayi hanya diberi ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air, susu formula, atau cairan lainnya, selama enam bulan pertama kehidupannya.

WHO dan UNICEF menyarankan pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi, kemudian pengenalan makanan padat (MPASI) saat usia 6 bulan dilanjutkan pemberian ASI hingga usia 2 tahun atau lebih.





# MENGAPA DIPERLUKAN ASI EKSKLUSIF?

**NUTRISI OPTIMAL:** ASI menyediakan nutrisi lengkap yang sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Kandungan nutrisinya mencakup protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan faktor imunologis yang penting bagi kesehatan bayi.

**PERLINDUNGAN KESEHATAN:** ASI mengandung antibodi dan faktor kekebalan lainnya yang membantu melindungi bayi dari infeksi dan penyakit. Ini membantu memperkuat sistem kekebalan bayi yang masih rentan.

**PROMOSI IKATAN EMOSIONAL:** Menyusui merupakan momen inti untuk membentuk ikatan emosional yang kuat antara ibu dan bayi. Sentuhan dan kontak kulit-ke-kulit selama menyusui dapat meningkatkan rasa keamanan dan kenyamanan bayi.

**KESEHATAN IBU:** Menyusui eksklusif juga memberikan manfaat kesehatan bagi ibu, seperti membantu dalam pemulihan pasca persalinan, menurunkan risiko pendarahan pasca persalinan, serta membantu dalam penurunan berat badan setelah kehamilan.

**PENCEGAHAN ALERGI DAN INTOLERANSI:** ASI eksklusif dapat membantu mencegah alergi dan intoleransi makanan pada bayi, karena ASI tidak mengandung protein yang biasanya menyebabkan reaksi alergi pada beberapa bayi.

**PENGURANGAN RISIKO KEMATIAN BAYI:** Praktik menyusui eksklusif telah terbukti mengurangi risiko kematian bayi akibat penyakit infeksi dan gangguan gizi.



## **BERAPA LAMA PEMBERIAN ASI?**

Masa pemberian ASI di beberapa negara ada yang hingga anak berusia 2-4 tahun. Memperpanjang masa pemberian ASI dapat merupakan salah satu cara Ibu lebih intim dalam merawat si Kecil

Masa pemberian ASI yang lama tidak hanya bermanfaat untuk si Kecil saja, tetapi Ibu juga memperoleh hal positif, diantaranya :

### **MENGURANGI RISIKO PENYAKIT TERTENTU**

Masa pemberian ASI yang diperpanjang hingga 1 tahun atau lebih dapat menurunkan risiko kanker payudara, kanker indung telur, radang sendi rematik (arthritis rematoid) dan terhindar dari tekanan darah tinggi serta penyakit jantung, dan diabetes.

### **MENJAGA KESEHATAN IBU**

Dari penelitian diketahui, semakin lama masa pemberian ASI, kesehatan Ibu pun makin terjaga.

### **BERAT BADAN IBU TETAP TERJAGA**

Memberikan ASI dapat membantu Ibu menjaga berat badan yang seimbang, karena menyusui memerlukan banyak kalori sekaligus membakar kalori tubuh.

### **MENCEGAH KEKURANGAN GIZI PADA ANAK**

ASI yang diberikan hingga usia 2 tahun atau lebih masih menyediakan protein dan vitamin berkualitas tinggi hingga sepertiga atau lebih dari kebutuhan anak. Otomatis, melanjutkan ASI hingga 2 tahun atau lebih mampu mencegah anak kekurangan gizi dan anemia terutama di kalangan anak-anak yang paling beresiko.



## ASUPAN SETELAH ASI

Pada usia 6 sampai 24 bulan, ASI sudah tidak lagi mampu memenuhi semua kebutuhan gizi anak. Oleh karena itu, anak harus mulai dikenalkan dengan MPASI (Kemenkes RI - Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak, 2020). Setelah anak berusia 1 tahun, anak dapat diberikan makanan keluarga namun tetap diberikan ASI hingga usia 2 tahun.

Ibu dapat mencari tahu lebih banyak tentang MPASI pada buku e-Book Serba Serbi MPASI yang telah disiapkan oleh Ibu dan Balita.





# FRISIAN FLAG PRIMAMUM DUKUNG AKAL CERMAT & IMUNITAS

80% sel otak tumbuh di 1000 hari pertama kehidupan sehingga masa ini adalah masa emas pertumbuhan otak si kecil. Sangat penting untuk memastikan asupan nutrisi yang cukup, terutama DHA

DHA adalah salah satu jenis asam lemak omega-3. Sebagai komponen utama sel otak, DHA sangat penting untuk mendukung kemampuan otak dalam pemahaman logika, konsentrasi, IQ dan ketajaman pengkilhatan



## DUKUNG AKAL CERMAT

- ✓ MINYAK IKAN
- ✓ DHA
- ✓ OMEGA 3 (ALA) & OMEGA 6 (LA)



## DUKUNG PERTUMBUHAN TINGGI BADAN

- ✓ PROTEIN
- ✓ TINGGI KALSIUM
- ✓ VITAMIN D3
- ✓ MAGNESIUM



## DUKUNG DAYA TAHAN TUBUH

- ✓ TINGGI ZAT BESI
- ✓ DILENGKAPI DENGAN SENG (ZINC)



2 gelas susu Primagro 1+ membantu memenuhi kecukupan rekomendasi asupan DHA dalam 1 hari!





# ASUPAN SETELAH ASI

**BEBERAPA HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN TERKAIT ASUPAN SETELAH ASI ADALAH:**

**PENGENALAN MAKANAN:** Pendamping ASI: Mulailah secara perlahan dengan memberikan makanan padat yang lembut dan mudah dicerna, seperti bubur saring, puree buah-buahan atau sayuran, atau potongan makanan yang sangat halus.

**VARIASI NUTRISI:** Menu MPASI pertama yang dikenalkan langsung berupa menu MPASI lengkap yang mengandung karbohidrat, lemak, protein dan serat dengan tekstur bubur halus yang tidak terlalu encer.

**KONSISTENSI:** Konsistensi makanan harus sesuai dengan tahap perkembangan bayi. Pada awalnya, makanan harus dihaluskan atau disaring untuk memudahkan bayi menelannya. Secara bertahap, konsistensi makanan dapat ditingkatkan sesuai dengan kemampuan bayi dalam mengunyah dan menelan.

**PENGHINDARAN ALERGEN:** Hindari memberikan makanan yang berpotensi menyebabkan alergi, seperti telur, kacang-kacangan, dan makanan laut, sampai bayi mencapai usia yang tepat. Perkenalkan makanan baru satu per satu dan perhatikan adanya reaksi alergi.

**MINUMAN:** Selain ASI atau susu formula, Anda dapat memberikan air putih baik itu air mineral maupun air matang sebagai minuman tambahan untuk bayi, terutama saat mereka mulai makan makanan padat.

**KONSULTASI DENGAN TENAGA KESEHATAN:** Konsultasikan dengan dokter anak atau ahli gizi tentang jenis dan jumlah makanan yang tepat untuk diberikan kepada bayi sesuai dengan usia dan kebutuhan individu mereka.

**PERHATIKAN ISYARAT BAYI:** Perhatikan isyarat bayi terkait kenyang atau lapar, dan jangan memaksakan makanan jika bayi tidak mau menerimanya.

**KEAMANAN:** Pastikan makanan diberikan dalam potongan atau bentuk yang aman untuk mencegah tersedak, dan awasi bayi selama makan.

Dengan memperhatikan hal-hal di atas, Anda dapat memberikan makanan pendamping ASI yang sesuai dan aman bagi perkembangan bayi Anda setelah periode ASI eksklusif.