

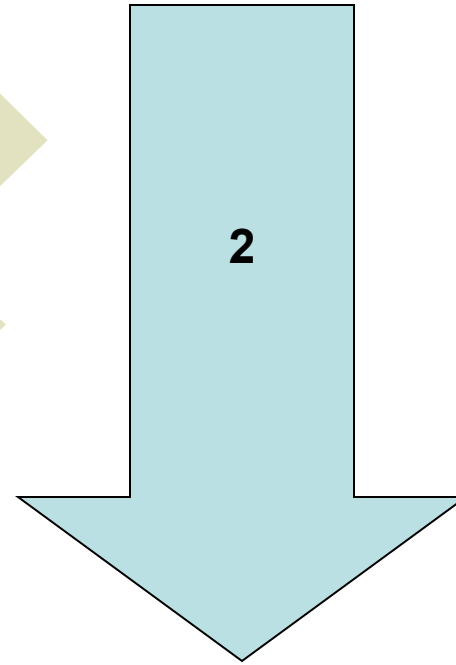


*Bagaimana cara menyusui yang baik dan benar agar produksi ASI bisa lancar dan banyak ?*

**Pertanyaan yang sering ditanyakan**



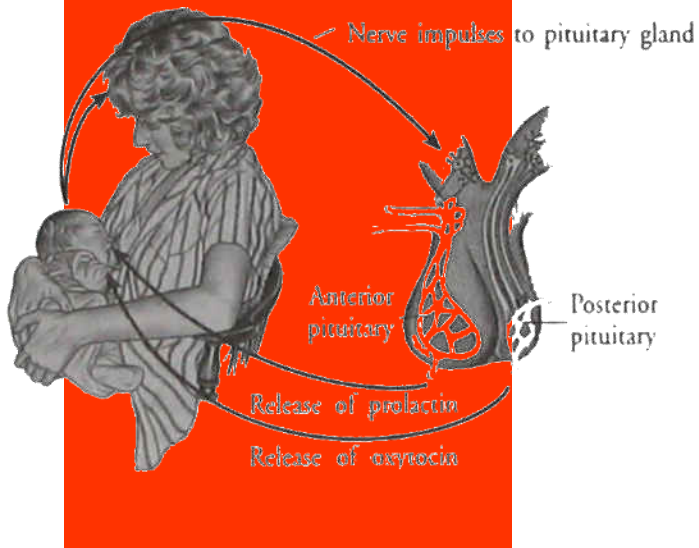
**Bagaimana ASI diproduksi ?**



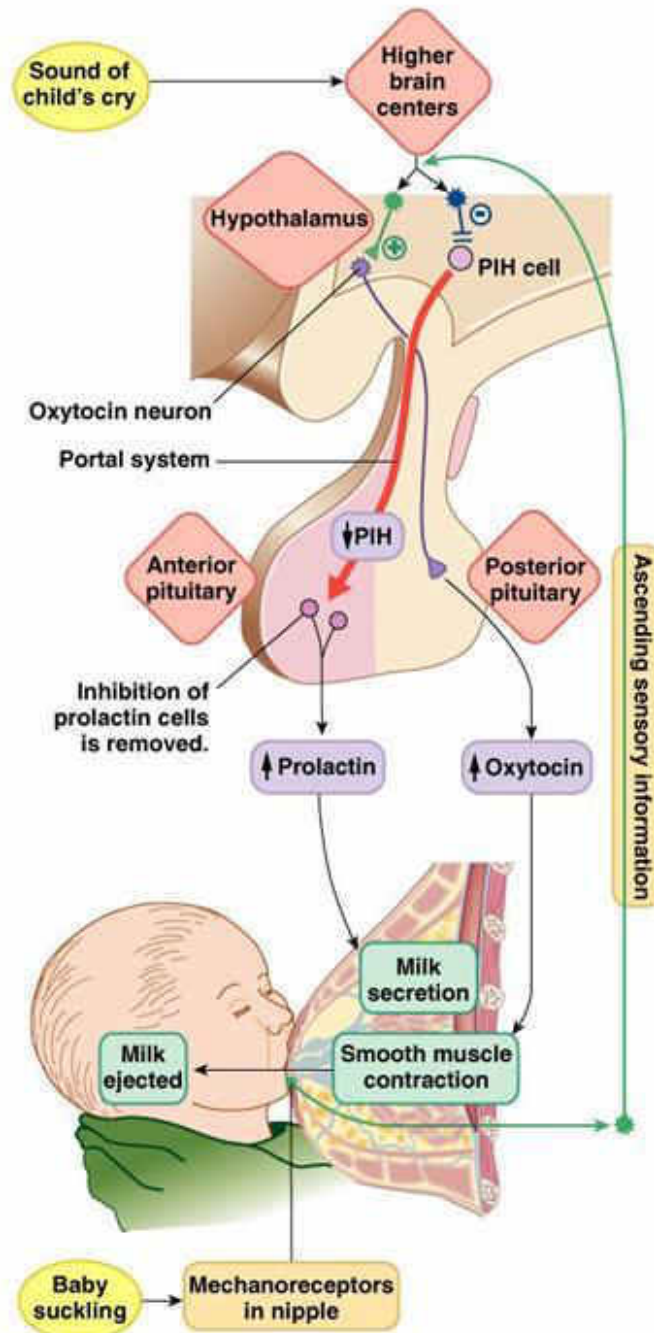
**Ibaratnya pabrik:**

- 1. Pabrik**
- 2. Jalur distribusi**
- 3. Konsumen**



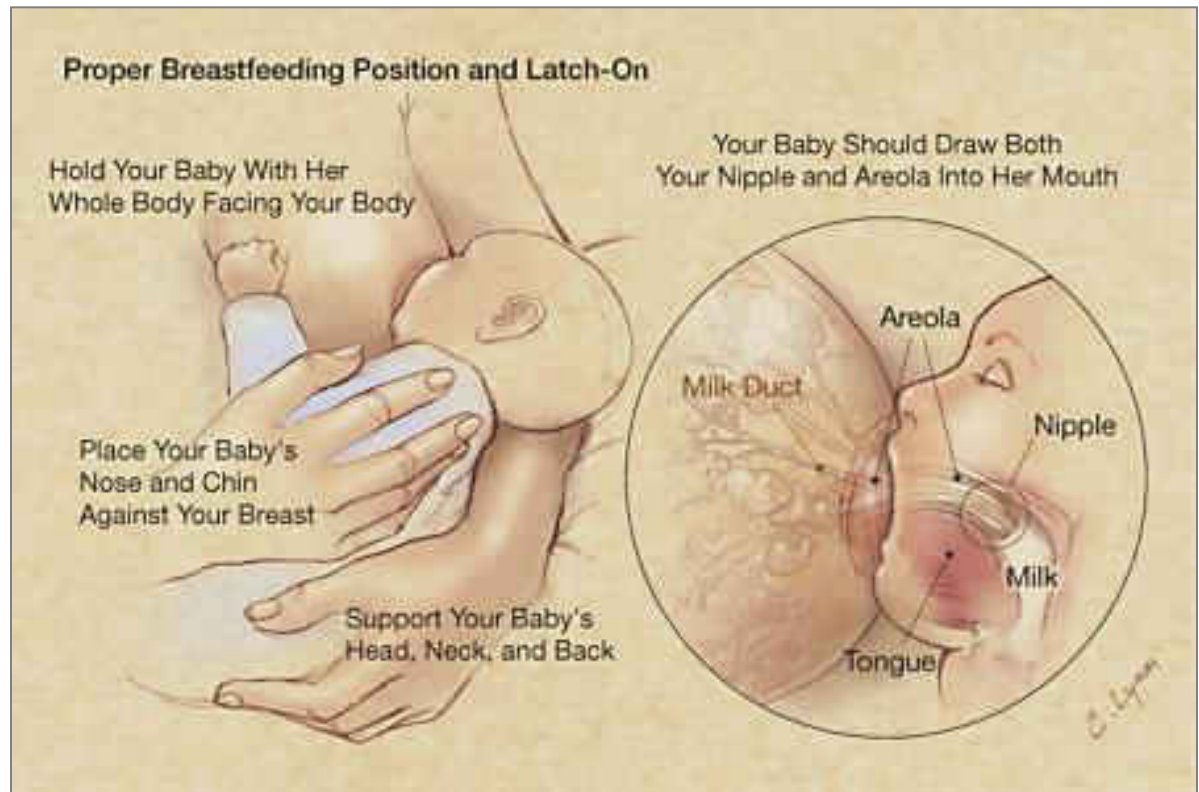


## Bagaimana Prolaktin dan Oksitosin diproduksi?





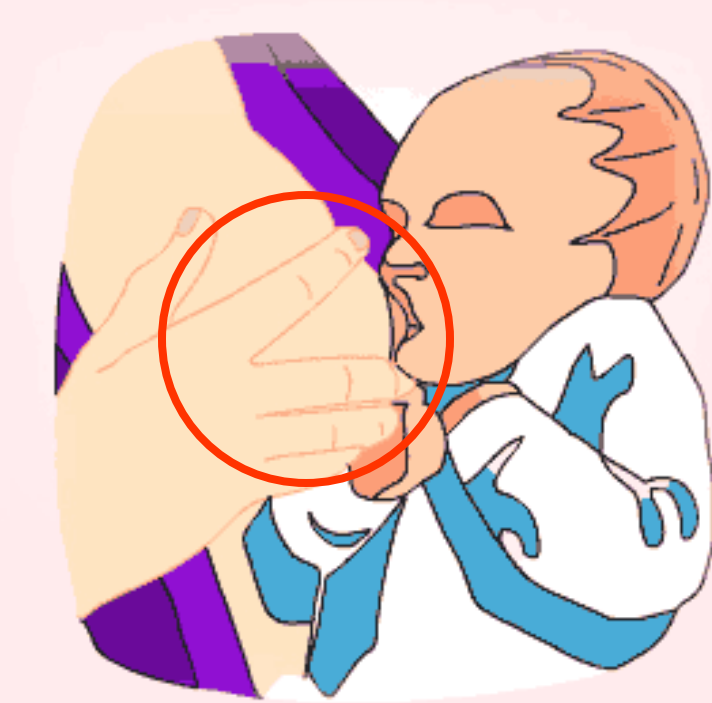
**Kunci keberhasilan:  
Posisi dan Perlekatan  
yang baik**





**Posisi Menyusu**

**Kebiasaan di  
Indonesia**



## CHIN

Dagu dan payudara  
Menempel

## AREOLA

Masukan ke dalam  
mulut bayi dengan  
harapan puting  
terletak antara  
langit-langit keras  
dan lunak

## LIPS

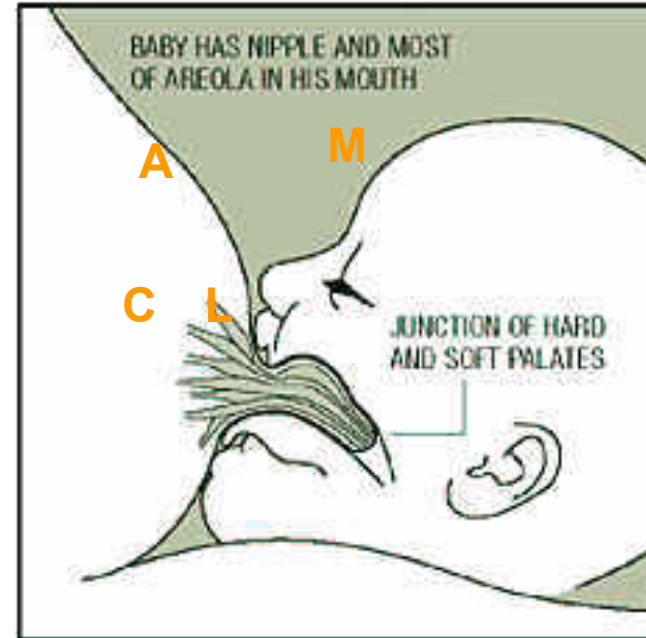
Bibir membalik  
keluar

## MOUTH

Mulut terbuka  
selebar-lebarnya



*Poor attachment*



*Optimal attachment*



*Apakah wanita dengan  
puting terbenam tetap bisa  
menyusui bayinya ?*

**Pertanyaan yang  
sering ditanyakan**





Puting susu  
terbenam

- Selama hamil puting akan menjadi lentur
- Bayi **tidak** menghisap dari puting
- Setelah bayi lahir, dapat dibantu dengan *nipple puller* atau spuit yang dibalik serta posisi menyusui dan perlekatan yang baik

*Apakah besar payudara  
mempengaruhi  
keberhasilan menyusui ?*

**PERHATIAN:  
BESAR KECILNYA PAYUDARA TIDAK  
MEMPENGARUHI KEBERHASILAN MENYUSUI**

**Pertanyaan yang  
sering ditanyakan**



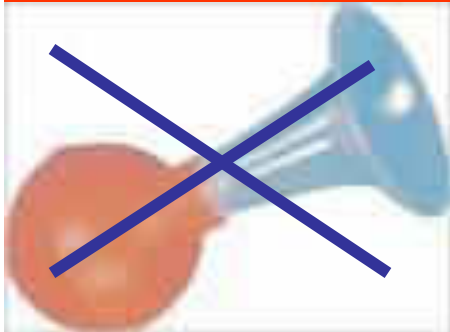
I know  
what's best  
for my baby.  
Breastfeeding.

*Bagaimana dengan wanita  
yang bekerja, apakah  
mereka tetap dapat  
menyusui bayinya ?*

**Pertanyaan yang  
sering ditanyakan**

**Bekerja bukan alasan  
untuk tidak  
memberikan ASI**

Jenis ASI	Suhu Kamar	Lemari P'dingin	Freezer (<-20°C)	Freezer (<-70°C)
<b>ASI Segar - <i>fresh breastmilk</i></b>	Tahan 6 jam	Tahan 48 jam (>48 jam, masuk <i>freezer</i> )	Tahan 4 bulan	Tahan 6 - 12 bulan
	Bila ASI tdk di- gunakan dlm waktu 6 jam, masukkan ke dalam lemari pendingin	Tempatkan di bgn dalam, bkn di dekat pintu	Tempatkan di bagian dalam <i>freezer</i> , jangan disimpan di de- kat pintu	
<b>ASI yg telah dihangatkan - <i>thawed breastmilk</i></b>	Tahan 1 jam	Tahan 24 jam	ASI jangan di- bekukan lagi	ASI jangan di- bekukan lagi
		Ubah label se- suai tgl & waktu penghangatan		



**Memerah ASI  
dengan alat**





## Penyimpanan ASI



## 1. PET (Polyethylene)

Terephthalate - wadah air mineral sekali pakai, bukan untuk air panas / hangat, dapat mengeluarkan zat karsinogenik



## 2. HDPE (High Density Polyethylene)

- buram, tahan panas
- sekali pakai
- melepas anti monotrioksida

Wadah yang  
tepat ?



### 3. PVC (Polyvinyl Chloride)



- sulit didaur ulang - 500 tahun?
- plastik pembungkus, botol
- toksik bagi ginjal dan hati



### 4. LDPE (Low Density Polyethylene)

- dari minyak bumi
- wadah makanan, plastik kemasan, botol yang lembek
- kuat, tembus cahaya, dapat didaur ulang, sulit bereaksi secara kimia dengan makanan

Wadah yang tepat ?





## 5. PP (Polypropylene)

- botol transparan berawan
- stabil terhadap suhu tinggi
- terbaik untuk simpan makanan, botol minum bayi



## 6. PS (Polystyrene)

- tempat makan styrofoam
- dihindari karena melepas styrene bila bereaksi dengan makanan
- bahaya untuk otak, mengganggu produksi estrogen, sistem saraf
- sulit didaur ulang

Wadah yang  
tepat ?

## 7. Lain-lain

- SAN (Styrene Acrylo Nitrile)
- ABS (Acrylonitrile Butadiene Styrene)
- **PC (Polycarbonate)** - Nylon



Alat rumah tangga, onderdil mobil, komputer, elektronik, bukan untuk makanan.

PC sering dipakai untuk gelas, **botol susu**, kaleng kemasan, **kaleng susu formula**.

Mengeluarkan **bisphenol-A**, dapat merusak hormon, kromosom, ovarium, & produksi sperma turun.

Hati-hati pada pemanasan dengan *microwave*.

Wadah yang tepat ?



- Botol susu bayi:  
kaca, plastik jenis 5 atau 4

- Cangkir bayi:  
stainless, silikon, plastik jenis 5 atau 4



- Dot:  
silikon, karena tidak karsinogenik seperti latex



- Botol susu bayi dan cangkir bayi berpenghisap - jangan jenis PC



- Bila PC, jangan panas



- Alat makan, jangan plastik

Oleh karena itu,  
dianjurkan...



**Cara  
pemberiannya**



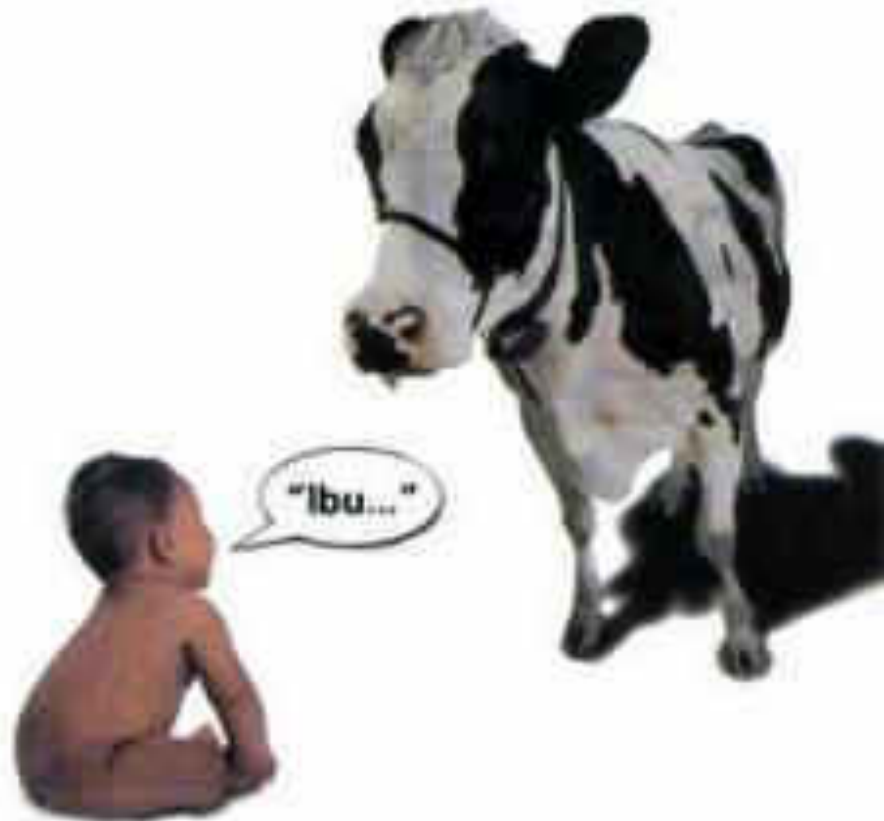


Kenapa jangan  
pakai dot ?

- Sebabkan bingung puting
- Maloklusi gigi
- Aspirasi
- Karena pendek, susu tergenang di rongga mulut sehingga dapat terjadi karies dentis (*Nursing Bottle Caries*), tonsilitis, otitis media



**Setelah mengetahui  
semua ini,  
masih ada yang  
mau beralih ke  
susu sapi ???**



**Terima Kasih**