

AIR SUSU IBU

A. PENDAHULUAN

Dalam rangka pekan ASI (Air Susu Ibu) yang jatuh pada minggu I bulan Agustus Tahun 2012 ini, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur berupaya untuk memberikan informasi yang memadai kepada masyarakat dan berbagai pihak, baik lintas program maupun lintas sektoral khususnya tentang pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayinya. Tujuannya agar masyarakat menjadi lebih tahu dan bersedia untuk merubah perilaku yang kurang mendukung pada perbaikan gizi keluarga menjadi perilaku yang lebih baik.

Sebagai informasi awal, di bawah ini akan disajikan tentang hal-hal yang mendasar berkaitan dengan pemberian Air Susu Ibu, antara lain tentang ASI Eksklusif, mengapa ibu harus memberikan ASI saja kepada bayi sampai usia 6 bulan, bagaimana ibu mempersiapkan pemberian ASI selama masa kehamilan, bagaimana menyusui secara eksklusif, hal-hal yang perlu diperhatikan ibu dalam memberikan ASI setelah persalinan, manfaat kolostrum, komposisi ASI, tanda-tanda posisi menyusui yang benar, cara menyimpan ASI di rumah maupun di tempat kerja. Di samping itu juga informasi tentang 10 Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui (LMKM).

B. ASI EKSKLUSIF

Definisi ASI-Eksklusif adalah pemberian hanya Air Susu Ibu (ASI) saja segera setelah melahirkan sampai usia 6 bulan. Pada usia ini, bayi masih dalam masa transisi untuk menyesuaikan konsumsi gizinya dari luar. Oleh karena itu selama 6 bulan penuh, diharapkan bayi hanya mendapatkan konsumsi dari makanan yang diproduksi dari dalam tubuh ibunya. Pemberian makanan lain selain ASI pada usia tersebut, dikhawatirkan akan terjadi gangguan kesehatan karena kondisi biologis bayi, terutama alat pencernaannya masih belum siap.

C. MENGAPA IBU HARUS MEMBERIKAN ASI SAJA KEPADA BAYI SAMPAI USIA 6 BULAN ?

- ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, bersih dan sehat.
- ASI dapat mencukupi kebutuhan gizi bayi untuk tumbuh kembang dengan normal sampai berusia 6 bulan (ASI Eksklusif).
- Praktis, karena mudah di berikan setiap saat.

- Meningkatkan kekebalan tubuh bayi.
- Menjalinkan hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi.

D. BAGAIMANA IBU MEMPERSIAPKAN PEMBERIAN ASI SELAMA MASA KEHAMILANYA ?

- Selama hamil ibu makan 1 – 2 porsi lebih banyak . makanan terdiri dari makanan pokok, lauk,sayur /buah dan air.
- Periksa dan rawat puting selama hamil.
- Bila dijumpai puting terbenam ,upayakan perawatan agar puting susu terbentuk pada saatnya menyusui.
- Meskipun puting susu terbenam, ibu tetap dapat menyusui bayinya karena yang dihisap bayi tidak hanya puting susu ibu tetapi daerah kehitaman di sekitar payudara.

E. BAGAIMANA MENYUSUI SECARA EKSKLUSIF ?

- Segera setelah lahir, dekap dan biarkan bayi menyusu dalam 1 jam pertama kelahirannya.
- Berikan ASI melalui payudara kiri dan kanan bergantian setiap kali menyusui.
- Jangan diberikan makanan lain sampai bayi berumur 6 bulan .
- Setelah bayi berumur 6 bulan , berikan makanan pendamping ASI . ASI tetap diberikan sampai usia 2 tahun.
- Ibu menyusui perlu minum dan makan lebih banyak dengan Menu Seimbang .

F. HAL – HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN IBU DALAM MEMBERIKAN ASI SETELAH PERSALINAN ?

- Kolostrum atau cairan yang keluar dari payudara ibu berwarna kekuning – kuning dan kental tetap diberikan pada bayi dan jangan dibuang .
- Bila ibu dioperasi, kolostrum tetap keluar dan harus tetap diberikan, Kolostrum dapat diperas dan diberikan dengan sendok.
- Dengan posisi tertentu walaupun ibu dioperasi bayi dapat tetap disusui. Mintalah petunjuk dari petugas kesehatan.
- Bilamana payudara bengkak jangan panik, pada hari ketiga biasanya payudara membesar dan keras dan ibu agak demam.
- Bila ASI belum keluar, bayi tetap disusui dengan rileks . Ingat setiap hisapan mulut bayi akan merangsang produksi dan pengeluaran ASI.

- Jangan diberi susu botol karena bayi akan bingung dan menangis.
- Dalam keadaan terpaksa, misalkan ibu sakit berat, operasi atau meninggal, sehingga perlu diberi susu lain, tetap pakailah sendok dan bukan botol.

G. MANFAAT KOLOSTRUM

- Kolostrum mengandung zat kekebalan, terutama (IgA) untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi khususnya diare.
- Jumlah kolostrum yang diproduksi, bervariasi tergantung dari isapan bayi pada hari – hari pertama kelahiran, walaupun sedikit namun cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi, oleh karena itu harus diberikan kepada bayi.
- Kolostrum mengandung protein, Vitamin A yang tinggi, karbohidrat dan lemak rendah, sehingga sesuai dengan whey dan casein yang dibutuhkan untuk bayi
- Membantu pengeluaran mekonium, yaitu kotoran bayi yang pertama berwarna hitam kehijauan.

H. KOMPOSISI ASI

- ASI mudah dicerna, karena selain mengandung zat gizi yang sesuai, juga mengandung enzim – enzim untuk mencernakan zat – zat gizi yang terdapat dalam ASI tersebut.
- ASI mengandung zat – zat gizi berkualitas tinggi, yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan bayi.
- Selain mengandung protein yang tinggi, ASI memiliki perbandingan antara whey dan casein. ASI mengandung whey lebih banyak yaitu 65 % komposisi ini menyebabkan protein ASI lebih mudah diserap dibandingkan susu sapi.
- Taurin, adalah sejenis asam amino kedua terbanyak terdapat dalam ASI dan tidak terdapat dalam susu sapi. Taurin berfungsi sebagai neurotransmitter dan berperan penting untuk proses maturasi sel otak.
- DHA (Decosahexanoic Acid) dan AA (Arachidonic Acid) adalah asam lemak tak jenuh yang diperlukan di dalam pembentukan sel – sel otak yang optimal.

I. TANDA – TANDA POSISI MENYUSUI YANG BENAR :

- Tubuh bagian depan bayi menempel pada tubuh ibu.
- Dagu bayi menempel pada payudara.
- Dada bayi menempel pada dada ibu yang berada di dasar payudara.

- Telingga bayi berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi.
- Mulut bayi terbuka lebar dengan bibir bawah yang terbuka.
- Sebagian besar areola tidak tampak.
- Bayi menghisap dalam dan perlahan.
- Bayi puas dan tenang pada akhir menyusui.
- Terkadang terdengar suara bayi menelan.
- Putting susu tidak terasa sakit/ lecet.

J. CARA MENYIMPAN ASI DI RUMAH :

- ASI yang disimpan di udara kamar/luar akan tahan 6 – 8 jam pada suhu 26 derajat celcius atau lebih rendah.
- ASI yang disimpan di dalam termos berisi es batu tahan 24 jam.
- ASI yang disimpan di lemari es ditempat buah dibagian paling dalam dimana tempat yang terdingin tahan 2 – 3 x 24 jam .
- Menyimpan Perahan ASI yang disimpan di freezer yakni lemari es dengan satu pintu, tahan 2 minggu.
- ASI yang disimpan di freezer yang mempunyai pintu terpisah sendiri tahan 3 bulan.
- ASI yang disimpan di deep freezer akan tahan selama 6 – 12 bulan .

K. BAGAIMANA CARA MENYIMPAN ASI PERAH DI TEMPAT KERJA ?

- Tempat penyimpanan ASI perah disarankan menggunakan botol kaca,karena lemak – lemak dalam ASI tidak akan banyak menempel. Selain itu botol kaca juga relative murah dan bisa digunakan berulang kali.
- Bila ASI perah di simpan dalam botol kaca, hendaknya botol jangan diisi terlalu penuh, hal ini bisa menyebabkan botol pecah saat di simpan di dalam freezer. Maka isikan ASI perah kurang lebih $\frac{3}{4}$ Botol saja.
- Pastikan botol – botol yang akan digunakan untuk menyimpan ASI perah sudah di cuci bersih dengan sabun dan sebelum digunakan bilas dengan air panas.
- Simpan ASI perah ke dalam botol steril dan tutup rapat – rapat .Pastikan sekali lagi bahwa botol telah tertutup rapat jangan ada celah yang terbuka
- Botol diberi label berupa jam,tanggal pemerahan dan nama untuk membedakan dengan ASI milik orang lain.

KETERANGAN :

- Sebelum diminumkan dengan sendok atau gelas plastk, ASI dapat di hangatkan di dalam mangkok berisi air hangat. Jangan

dihangatkan diatas api karena beberapa zat kekebalan dan enzim dapat berkurang.

- Jangan merebus ASI perah atau menghangatkan ASI menggunakan air mendidih.
- Jangan membekukan kembali ASI perah yang sudah mencair
- Tidak ada alasan membuang ASI kecuali bayi menolak

L. SEPULUH LANGKAH MENUJU KEBERHASILAN MENYUSUI (LMKM)

- 1). Membuat kebijakan tertulis tentang menyusui dan dikomunikasikan kepada semua staff pelayanan kesehatan .
- 2). Melatih semua staff pelayanan dalam ketrampilan menerapkan kebijakan menyusui tersebut.
- 3). Menginformasikan kepada semua ibu hamil tentang manfaat manajemen menyusui.
- 4). Membantu ibu cara menyusui dini dalam 60 menit pertama persalinan
- 5). Membantu ibu cara menyusui dan mempertahankan menyusui meskipun ibu dipisah dari bayinya.
- 6). Memberikan ASI saja kepada bayi baru lahir kecuali ada indikasi medis.
- 7). Menerapkan rawat gabung ibu dengan bayinya sepanjang waktu (24 jam).
- 8). Menganjurkan menyusui sesuai permintaan bayi.
- 9). Tidak memberi dot kepada bayi.
- 10).Mendorong pembentukan kelompok pendukung menyusui dan merujuk ibu kepada kelompok tersebut setelah keluar dari sarana pelayanan .

KET : Informasi tentang pelaksanaan kegiatan dalam rangka Pekan ASI Tahun 2012 akan disampaikan dalam tulisan berikutnya (menyusul)