

**PANDUAN
INISIASI MENYUSU DINI (IMD)
DAN ASI EKSKLUSIF
TAHUN 2022**



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT

RSUD MOHAMMAD NATSIR

Jl.Simpang Rumbio Kota Solok Telp. (0755) 20003 Faks: (0755) 20003

Website: www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id email: rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id

KOTA SOLOK

KATA PENGANTAR

Dalam rangka pencapaian target Rencana SDGs tahun 2030 telah menetapkan penurunan angka kematian ibu 305/100.000 kelahiran hidup dan angka kematian bayi dari 70/1000 kelahiran hidup, diperlukan program Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI Eksklusif.

Upaya pelaksanaan IMD dan ASI Eksklusif dilakukan melalui pemenuhan peralatan di ruang rawatan kebidanan, klinik laktasi, Manajemen Pelayanan Keperawatan di Rumah Sakit serta bimbingan teknis yang dilaksanakan oleh multidisipliner dalam penyelenggaraan IMD dan ASI Eksklusif.

Panduan ini memuat beberapa hal yang perlu dipenuhi oleh Rumah Sakit untuk meningkatkan kesiapan rumah sakit sebagai fasilitas rujukan yang bertanggung jawab dalam penyediaan sarana pelayanan obstetric dan neonatal dan menjalankan program IMD dan ASI Eksklusif.

Diharapkan Panduan rawat gabung ini dapat mempunyai kontribusi dalam menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Tersusunnya panduan ini merupakan kerjasama antara tim PONEK RSUD M Natsir dengan dukungan berbagai pihak dan stake holder terkait.

Untuk itu tim penyusun mengucapkan terima kasih kepada semua pihak terkait yang telah berperan dan berkontribusi dalam proses hingga tersusunnya pedoman ini. Kami menyadari mungkin dalam pedoman ini masih terdapat kekurangan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan.

Terima Kasih


SAMBUTAN DIREKTUR RSUD M NATSIR

Berkat rahmat Allah SWT panduan IMD dan ASI Eksklusif dapat diselesaikan. Panduan ini diharapkan menjadi acuan bagi Rumah Sakit Umum Daerah M Natsir dalam menyelenggarakan IMD dan ASI Eksklusif sesuai dengan standar, karena memuat beberapa hal yang seharusnya ada dan dilaksanakan sehingga program IMD dan ASI Eksklusif dapat terlaksana secara maksimal.

Pada kesempatan ini saya mengucapkan banyak terima kasih kepada tim penyusun Panduan pelaksanaan IMD dan ASI Eksklusif. Diharapkan pelayanan IMD dan ASI Eksklusif terselenggara secara maksimal di Rumah Sakit Umum Daerah Mohammad Natsir.

Akhir kata saya harapkan semoga Allah SWT memberikan perlindungan dan kasih sayang Nya kepada kita semua di Rumah Sakit Umum Daerah M Natsir yang kita cintai dan banggakan ini. Amin Ya Robbal 'alamin.

Direktur RSUD M Natsir



Dr.ELVI FITRANETI, Sp.PD, FINASIM

BAB I

DEFENISI

A. INISIASI MENYUSUI DINI (IMD)

Inisiasi Menyusui Dini (IMD) adalah proses membiarkan bayi dengan nalurinya sendiri dapat menyusu dalam satu jam pertama setelah lahir, bersamaan dengan kontak kulit antara kulit bayi dengan kulit ibu. Bayi dibiarkan setidaknya selama satu jam di dada ibu, sampai dia menyusu sendiri. Karena inisiatif untuk menyusu diserahkan pada bayi, maka istilah yang digunakan adalah Inisiasi Menyusu Dini, bukan menyusui.

Istilah menyusui lebih tepat digunakan pada ibu yang melakukan kegiatan memberi ASI. Inisiasi Menyusui Dini akan sangat membantu dalam keberlangsungan pemberian ASI eksklusif (ASI saja) dan lama menyusui. Dengan demikian, bayi akan terpenuhi kebutuhannya hingga usia 2 tahun, dan mencegah anak kurang gizi.

Pemerintah Indonesia mendukung kebijakan WHO dan Unicef yang merekomendasikan inisiasi menyusu dini sebagai tindakan “penyelamatan kehidupan”, karena inisiasi menyusu dini dapat menyelamatkan 22 persen dari bayi yang meninggal sebelum usia satu bulan.

“Menyusui Satu Jam pertama kehidupan yang diawali dengan kontak kulit antara ibu dan bayi dinyatakan sebagai indikator global. Ini merupakan hal baru bagi Indonesia, dan merupakan program pemerintah, sehingga diharapkan semua tenaga kesehatan disemua tingkatan pelayanan kesehatan baik swasta maupun masyarakat dapat mensosialisasikan dan melaksanakan mendukung suksesnya program tersebut, sehingga diharapkan akan tercapai sumber daya Indonesia yang berkualitas,” ujar Ibu Negara.

B. AIR SUSU IBU (ASI) EKSLUSIF

Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif adalah makanan tunggal dan terbaik yang memenuhi semua kebutuhan tumbuh kembang bayi sampai berusia 6 bulan. ASI yang pertama keluar adalah kolostrum atau yang sering disebut ‘cairan emas’ karena berwarna

kekuningan, mengandung protein dan antibodi yang tidak dapat diperoleh dari sumber lain termasuk susu formula.

Hanya ASI satu-satunya makanan dan minuman yang diperlukan oleh seorang bayi dalam enam bulan pertama. Tidak ada makanan dan minuman lain, termasuk air putih, yang diperlukan selama periode ini.

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi anda. Susu hewan, susu formula (bahkan yang harganya paling mahal), susu bubuk, teh, minuman yang mengandung gula, air putih, pisang dan padi-padian tidak memiliki kandungan sebaik ASI.

ASI adalah makanan yang bergizi dan berkalori tinggi, yang mudah untuk dicerna, memiliki kandungan yang membantu penyerapan nutrisi, membantu perkembangan, pertumbuhan, juga mengandung sel darah putih, anti-bodi, anti-peradangan dan zat-zat biologi aktif yang penting bagi tubuh bayi dan melindungi bayi dari berbagai penyakit. Kandungan-kandungan tersebut **TIDAK** terdapat dalam susu formula, selain itu asupan apapun selain ASI sulit dicerna oleh bayi, sehingga justru akan membahayakan kesehatannya.

Pada bulan-bulan pertama, saat bayi berada pada kondisi yang sangat rentan, pemberian makanan atau minuman lain selain ASI akan meningkatkan resiko terjadinya diare, infeksi telinga, alergi, meningitis, leukemia, Sudden Infant Death Syndrome/SIDS sindrom kematian tiba-tiba pada bayi, penyakit infeksi dan penyakit-penyakit lain yang biasa terjadi pada bayi.

ASI yang diproduksi ibu mempunyai komposisi yang sempurna untuk bayinya. Tidak ada yang bisa membuat makanan sesempurna ini. Antibodi dalam ASI dibuat khusus untuk virus dan bakteri yang dihadapi ibu dan bayinya pada saat itu. Komposisi ASI berbeda-beda dari pagi sampai malam hari, dari tegukan pertama sampai terakhir setiap kali anak menyusui berubah untuk memenuhi kebutuhan dan perkembangan bayi dengan rasa yang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu, sehingga setiap teguk ASI berbeda dan sempurna untuk bayinya. Tidak ada produsen susu formula yang bisa membuat makanan yang lebih sempurna untuk bayi dibandingkan sang ibu.

BAB II

RUANG LINGKUP

A. INISIASI MENYUSU DINI (IMD)

1. Manfaat Inisiasi Menyusu Dini (IMD), antara lain :

- a. Bayi tetap hangat karena langsung bersentuhan dengan kulit ibu (skin to skin contact). Hal ini dapat menurunkan resiko kematian bayi akibat hipotermia (keedinginan).
- b. Ibu dan bayi merasa lebih tenang, sehingga membantu pernafasan dan detak jantung bayi lebih stabil. Dengan demikian, bayi tidak rewel, sehingga dapat menghemat energi.
- c. Memberikan stimulasi dini naluriah dan memberikan kehangatan dan cinta. Inisiasi Menyusu Dini akan menjalin ikatan psikis antara ibu dan bayi.
- d. Sentuhan dan hisapan bayi terhadap puting susu ibu dapat merangsang pelepasan oksitosin yang berperan penting untuk kontraksi rahim ibu sehingga mempermudah kelahiran plasenta (ari-ari) dan mengurangi perdarahan. Disamping itu dapat juga merangsang hormon lain yang membuat ibu menjadi tenang, rileks, dan mencintai bayinya, serta lebih mampu menahan rasa sakit (karena hormon meningkatkan ambang nyeri), dan timbul rasa sukacita/kebahagiaan.
- e. Lebih lanjut akan merangsang drainase ASI, sehingga ASI matang (putih) lebih cepat keluar dan produksinya meningkat.
- f. Resiko bayi dari infeksi berkurang karena kuman (bakteri) baik dari ibu mulai menjajah kulit dan usus bayi, dan mencegah kuman berbahaya.
- g. Bayi mendapatkan kolostrum susu pertama, yakni cairan berharga tidak ada tandingannya yang kaya akan antibodi dan zat penting lainnya yang penting untuk daya tahan tubuh dan pertumbuhan usus bayi.
- h. Bayi yang menjalani Inisiasi Menyusu Dini akan lebih berhasil menjalani program ASI eksklusif dan mempertahankan menyusui setelah 6 bulan.

2. Waktu Dimana Bayi akan merangkak mencari puting susu ibunya

a. Dalam 30 menit pertama

Istirahat keadaan siaga, sekali-kali melihat ibunya, menyesuaikan dengan lingkungan.

b. Antara 30-40 menit

- Mengeluarkan suara, memasukkan tangan ke mulut, gerakan menghisap.
- Mengeluarkan air liur
- Bergerak ke arah payudara (areola sebagai sasaran) dengan kaki menekan pada perut ibu.
- Menjilat-jilat kulit ibu. Sampai di ujung tulang dada, menghentak-hentakkan kepala ke dada ibu, menoleh kekanan dan kekiri, menyentuh puting susu dengan tangannya.
- Menemukan, menjilat, mengulum puting, membuka mulut lebar dan melekat dengan baik.

3. Cara Melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Manfaat Kontak Kulit Bayi ke Kulit Ibu

- a. Dada ibu menghangatkan bayi dengan tepat. Kulit ibu akan menyesuaikan suhunya dengan kebutuhan bayi. Kehangatan saat menyusui menurunkan risiko kematian karena hipotermia (keedinginan).
- b. Ibu dan bayi merasa lebih tenang, sehingga membantu detak jantung dan pernafasan bayi lebih stabil. Dengan demikian, bayi akan lebih jarang rewel sehingga mengurangi pemakaian energi.
- c. Bayi memperoleh bakteri tak berbahaya (bakteri baik) yang ada artinya di ASI ibu. Bakteri baik ini akan membuat koloni di usus bayi untuk menyaingi bakteri yang lebih ganas dari lingkungan.
- d. Bayi mendapatkan kolostrum (ASI pertama), cairan berharga yang kaya akan antibodi (zat kekebalan tubuh) dan zat penting lainnya yang penting untuk pertumbuhan usus. Usus bayi ketika dilahirkan masih sangat muda, tidak siap untuk mengolah asupan makanan.
- e. Antibodi dalam ASI penting demi ketahanan terhadap infeksi, sehingga menjamin kelangsungan hidup sang bayi. Bayi memperoleh ASI (makanan

awal) yang tidak mengganggu pertumbuhan, fungsi usus, dan alergi. Makanan lain selain ASI mengandung protein yang bukan protein dari manusia (misalnya susu hewan) yang tidak dapat dicerna dengan baik oleh usus bayi.

- f. Bayi yang diberikan mulai menyusu dini akan lebih berhasil menyusu ASI eksklusif dan mempertahankan menyusu setelah 6 bulan. Sentuhan, kuluman/emutan dan jilatan bayi pada puting susu ibu akan merangsang keluarnya oksitosin yang penting karena : menyebabkan rahim berkontraksi membantu mengeluarkan plasenta dan mengurangi perdarahan ibu.
- g. Merangsang hormon lain yang membuat ibu menjadi tenang, rileks dan mencintai bayinya, lebih kuat menahan rasa sakit/nyeri (karena hormon meningkatkan ambang nyeri), dan timbul rasa suka cita/bahagia.
- h. Merangsang pengaliran ASI dari payudara, sehingga ASI matang (yang berwarna putih) dapat lebih cepat keluar karena hanya si bayi yang tahu seberapa banyak dia harus membersihkan dada si ibu.
- i. Setelah itu, si bayi akan mulai meremas-remas puting susu ibu yang bertujuan untuk merangsang supaya air susu ibu segera berproduksi dan bisa keluar. Lamanya kegiatan ini juga tergantung kepada sibayi.
- j. Menyebabkan rahim berkontraksi membantu mengeluarkan plasenta dan mengurangi perdarahan ibu.

B. AIR SUSU IBU (ASI) EKSLUSIF

1. Tujuan Pemberian ASI Eksklusif

Ada beberapa hal yang menjadi tujuan dan juga manfaat ASI eksklusif yang bisa didapatkan baik itu untuk ibu menyusui maupun bagi sang bayi.

Untuk Bayi antara lain mendapatkan faedah manfaat ASI antara lain adalah sang bayi dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik, mengandung antibodi, ASI mengandung komposisi yang tepat, mengurangi kejadian karies dentis, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi dan adanya ikatan antaraa ibu dan bayi, terhindar dari alergi, *ASI meningkatkan kecerdasan bayi*, membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara sang ibu.

Untuk sang Ibu menyusui akan mendapatkan faedah antara lain sebagai kontrasepsi, meningkatkan aspek kesehatan ibu, membantu dalam hal penurunan berat badan, aspek psikologi yang akan memberikan dampak positif kepada para ibu yang menyusui.

2. Manfaat ASI Eksklusif yang Diberikan Pada Usia dan Tahap Kehidupan Bayi

- a. **Jika menyusui hanya beberapa hari** : anak akan menerima kolostrum yang berguna sebagai penyedia antibodi dan sumber makanan tubuh barunya, menyusui membantu anak anda bekerjanya sistem pencernaan dengan lancar.
- b. **Menyusui bayi selama 4-6 minggu** : Selain anak mendapatkan pengalaman yang tidak dilupakan saat dia kecil, bayi yang mengkonsumsi ASI akan lebih rentan terhindar dari penyakit daripada yang tidak mengkonsumsinya.
- c. **Menyusui bayi selama 3-4 bulan** : Sistem pencernaannya akan sempurna dan dia akan jauh lebih mampu mentolerir zat asing dalam susu bayi formula. Tidak memberikan apapun selain ASI selama 4 bulan pertama akan melindungi bayi terhadap alergi dan memberikan perlindungan terhadap infeksi telinga selama 1 tahun.
- d. **Menyusui bayi selama 6 bulan** : Tanpa perlu menambah makanan atau minuman lain anda akan memastikan kesehatan yang baik sepanjang tahun pertama bayi anda hidup, ini akan menghindarkan resiko anak dari infeksi telinga dan kanker dan mengurangi resiko kanker payudara untuk anda sendiri.
- e. **Menyusui selama 9 bulan** : Manfaat untuk perkembangan otak dan tubuh tercepat yang paling penting dalam hidupnya karena mendapatkan ASI yang cukup.
- f. **Menyusui bayi selama 1-2 tahun** : Anda dapat mengurangi biaya efek samping dari menggunakan susu bayi formula. Tubuhnya satu tahun mungkin akan mampu memakan makanan lebih bervariasi selain ASI. Manfaat kesehatan karena menyusui selama setahun akan berguna sepanjang hidupnya. Dia akan memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat.

3. Bagaimana Mencapai ASI Eksklusif Menurut WHO dan UNICEF

Langkah-langkah berikut untuk memulai dan mencapai ASI eksklusif, antara lain :

- a. Menyusui dalam satu jam pertama kelahiran
- b. Menyusui secara eksklusif, hanya ASI saja. Artinya, tidak ditambah makanan atau minuman lain, bahkan air putih sekalipun.
- c. Menyusui kapanpun bayi meminta (on-demand), sesering yang bayi mau, siang dan malam.
- d. Tidak menggunakan botol susu maupun empeng.
- e. Mengeluarkan ASI dengan memompa atau pemerah dengan tangan, disaat bersama anak.
- f. Mengendalikan emosi dan pikiran agar tenang.

4. Jenis – Jenis ASI

a. Kolostrum

Cairan kental kekuninga-kuningan yang dihasilkan dari hari pertama sampai hari ketiga. Kolostrum bisa dikatakan sebagai “imunisasi” pertama yang diterima bayi karena banyak mengandung protein untuk daya tahan tubuh yang berfungsi sebagai pembunuh kuman dalam jumlah tinggi. Kadarnya 17 kali dibandingkan dengan ASI matur.

b. Susu Transisi

Susu yang diproduksi setelah kolostrum antara hari ke-4 sampai dengan hari ke-10. Dalam susu transisi ini terdapat Immunoglobulin, protein dan laktosa dengan konsentrasi yang lebih rendah dari kolostrum tetapi konsentrasi lemak dan jumlah kalori lebih tinggi, vitamin larut dalam lemak berkurang, vitamin larut dalam air meningkat. Bentuk atau warna susu lebih putih dari kolostrum.

c. Susu Matur

Susu matur adalah susu yang keluar setelah hari ke-10. Berwarna putih kental. Komposisi ASI yang keluar pada isapan-isapan pertama (foremik) mengandung lemak dan karbohidratnya lebih banyak dibandingkan hindmilk (ASI yang keluar pada isapan-isapan terakhir), maka jangan terlalu cepat

memindahkan bayi untuk menyusu pada payudara yang lain, bila ASI pada payudara yang diisapnya belum habis.

5. Manfaat ASI Eksklusif

Untuk Bayi

- a. ASI adalah makanan terbaik bagi bayi yang mudah dicerna dan diserap, selalu bersih, segar dan aman.
- b. ASI menyempurnakan pertumbuhan bayi sehingga menjadikan bayi sehat dan cerdas.
- c. ASI memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit terutama infeksi
- d. Memperindah bentuk kulit gigi serta rahang.
- e. ASI selalu tersedia dengan suhu yang tepat sehingga tidak akan mengecewakan bayi karena harus menunggu atau suhu tidak tepat.
- f. Bayi yang menyusu jarang mengalami diare, tidak akan mengalami sembelit dan jarang terkena alergi.
- g. Komposisi dan volume ASI cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi sampai 6 bulan.
- h. Sistem pencernaan bayi sampai dengan 6 bulan belum sempurna untuk mencerna makanan selain ASI. ASI sendiri mudah dicerna karena mengandung enzim-enzim.
- i. Tidak memberatkan fungsi ginjal bayi. Sistem ekskresi bayi baru lahir sampai dengan usia 6 bulan belum sempurna, sehingga bila diberi makanan dengan osmolaritas yang tinggi (seperti susu formula atau buah-buahan) akan memberatkan fungsi ginjal.
- j. Pemberian makanan dan minuman selain ASI oleh karena frekuensi bayi untuk menyusu berjarang karena sudah kenyang.

Untuk Ibu

- a. Mengurangi perdarahan setelah melahirkan dan mempercepat involusi uterus (pengecilan rahim seperti semula). Hal ini disebabkan karena pada saat bayi lahir segera disusukan ke ibunya, maka rangsangan hisapan bayi pada payudara akan diteruskan ke hipofisis pars posterior yang akan mengeluarkan hormon progesteron.
- b. Membantu mengembalikan tubuh seperti keadaan sebelum hamil. Dengan menyusui, timbunan lemak pada tubuh ibu akan dipergunakan untuk membentuk ASI sehingga berat badan ibu akan lebih cepat kembali ke berat sebelum hamil.
- c. Menjadikan hubungan ibu dan bayi semakin dekat.
- d. Menunda kehamilan. Dengan menyusui secara eksklusif, dapat menunda haid dan kehamilan, sehingga dapat digunakan sebagai alat kontrasepsi alamiah yang secara umum dikenal sebagai Metode Amenorea Laktasi (MAL)
- e. Mengurangi resiko kanker payudara dan ovarium. Cukup banyak penelitian yang membuktikan bahwa ada korelasi antara infertilitas dan tidak menyusui dengan peningkatan resiko terkena kanker, baik itu kanker payudara ataupun kanker ovarium. Pemulihan kesehatan ibu lebih cepat.

BAB III

TATALAKSANA

A. INISIASI MENYUSU DINI (IMD)

1. Tata Laksana Menyusui Dini (IMD) menurut WABA & UNICEF

- a. Dalam proses melahirkan, ibu disarankan untuk mengurangi/tidak menggunakan obat kimiawi. Jika ibu menggunakan obat kimiawi terlalu banyak, dikhawatirkan akan terbawa ASI ke bayi yang nantinya akan menyusui dalam proses inisiasi menyusui dini.
- b. Para petugas kesehatan yang membantu Ibu menjalani proses melahirkan, akan melakukan kegiatan penanganan kelahiran seperti biasanya. Begitu pula jika ibu harus menjalani operasi sectio caesaria.
- c. Setelah lahir, bayi secepatnya dikeringkan seperlunya tanpa menghilangkan vernix caseosa.
- d. Bayi kemudian ditengkurapkan di dada atau perut ibu, dengan kulit bayi melekat pada kulit ibu. Untuk mencegah kedinginan, kepala bayi dapat dipakaikan topi. Kemudian jika perlu, ibu dan bayi dapat diselimuti.
- e. Bayi yang ditengkurapkan di dada atau perut ibu, dibiarkan untuk mencari sendiri puting susu ibunya (bayi tidak dipaksakan ke puting susu). Pada dasarnya, bayi memiliki naluri yang kuat untuk mencari puting susu ibunya.
- f. Saat bayi dibiarkan untuk mencari puting susu ibunya, ibu perlu didukung dan dibantu untuk mengenali perilaku bayi sebelum menyusui. Posisi ibu yang berbaring mungkin tidak dapat mengamati dengan jelas apa yang dilakukan bayi.
- g. Bayi dibiarkan tetap dalam posisi kulitnya bersentuhan dengan kulit ibu sampai proses menyusui pertama selesai.
- h. Setelah selesai menyusui awal, bayi harus dipisahkan untuk ditimbang, diukur, dicap, diberi vitamin K dan tetes mata.
- i. Ibu dan bayi tetap bersama dan dirawat gabung. Rawat gabung memungkinkan ibu menyusui bayinya kapan saja si bayi menginginkannya, karena kegiatan menyusui tidak boleh dijadwal. Rawat gabung juga akan

meningkatkan ikatan batin antara ibu dengan bayinya, bayi jadi jarang menangis karena selalu merasa dekat dengan ibu, dan selain itu dapat memudahkan ibu untuk beristirahat dan menyusui.

2. Cara Melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Proses inisiasi menyusui dini ternyata merupakan proses alami yang seharusnya dilakukan setelah seorang ibu melahirkan bayinya.

- a. Sesaat setelah lahiran sehabis ari-ari dipotong, bayi langsung diletakkan di dada si ibu tanpa membersihkan si bayi kecuali tangannya, kulit ke kulit. Ternyata suhu ibu sehabis melahirkan 1 derajat lebih tinggi. Namun jika si bayi kedinginan, otomatis suhu badan si ibu akan naik 2 derajat, dan jika si bayi kepanasan, suhu badan ibu akan turun 1 derajat. Jadi Tuhan sudah mengatur bahwa si ibu yang akan membawa si bayi beradaptasi dengan kehidupan barunya. Setelah diletakkan di dada si ibu, biasanya si bayi hanya akan diam selama 20-30 menit, dan ternyata hal ini terjadi karena si bayi sedang menetralkan keadaannya setelah trauma melahirkan.
- b. Gerakan kedua yang terjadi setelah si bayi merasa lebih tenang, maka secara otomatis kaki si bayi akan mulai bergerak-gerak seperti hendak merangkak. Ternyata gerakan inipun bukanlah gerakan tanpa makna karena ternyata kaki si bayi itu pasti hanya akan menginjak perut ibunya diatas rahim. Gerakan ini bertujuan untuk menghentikan perdarahan si ibu. Lama dari proses ini tergantung si bayi.
- c. Setelah melakukan gerakan di kakinya, si bayi akan melanjutkan dengan mencium tangannya, ternyata bau tangan si bayi sama dengan bau air ketuban. Dan ternyata wilayah sekitar puting si ibu juga memiliki bau yang sama, jadi dengan mencium bau tangannya, membantu si bayi untuk mengarahkan kemana dia akan bergerak. Dia akan menjilat dada si ibu. Dan ternyata jilatan ini berfungsi untuk membersihkan dada si ibu dari bakteri jahat dan begitu masuk ke tubuh si bayi akan diubah menjadi bakteri yang baik di dalam tubuhnya. Lamanya kegiatan ini juga tergantung si bayi karena hanya si bayi yang tahu seberapa banyak dia harus membersihkan dada si ibu.

- d. Setelah itu, si bayi akan mulai meremas-remas puting susu si ibu yang bertujuan untuk merangsang supaya air susu ibu segera berproduksi dan bisa keluar. Lamanya kegiatan ini juga tergantung dari si bayi itu.
- e. Menyebabkan rahim berkontraksi membantu mengeluarkan plasenta dan mengurangi perdarahan ibu.
- f. Merangsang hormon lain yang membuat ibu menjadi tenang, lebih kuat menahan sakit/nyeri (karena hormon meningkatkan ambang nyeri dan timbul rasa sukacita/bahagia).
- g. Merangsang pengaliran ASI dari payudara, sehingga ASI matang dapat lebih cepat keluar.

3. Langkah-langkah Menyusui

- a. Cuci tangan dengan benar terlebih dahulu menggunakan sabun dan air bersih. Tangan ibu yang akan menyentuh bagian-bagian yang akan dihisap oleh bayi (puting dan areola), untuk menghindari perpindahan kuman dari tangan.
- b. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan sekitar areola. Cara ini bermanfaat untuk menjaga wilayah areola dan puting tetap steril, karena ASI juga mampu berfungsi sebagai desinfektan. Selain itu juga dapat menjaga kelembapan areola dan puting.
- c. Letakkan bayi menghadap perut ibu/ payudara, mulai dari payudara terakhir belum dikosongkan. Posisi bayi sebaiknya menghadap ibu, dengan kepala bayi menghadap kearah depan (ke arah payudara), sehingga telinga dan tangannya berada pada satu garis lurus.
- d. Payudara yang akan disusukan ke bayi haruslah payudara yang belum dikosongkan, agar menjaga kelangsungan produksi ASI. Terutama jika payudara terlalu besar, pegang payudara dengan ibunjari diatas dan jari lainnya menopang bagian bawah payudara. Payudara terlalu besar dapat mengakibatkan puting tidak menonjol keluar, karenanya perlu dipegang sedemikian rupa agar bayi dapat dengan mudah melekat pada areola.

- e. Jika perlu, ransang bayi untuk membuka mulut dengan menyentuh jari ke sisi mulutnya. Bayi harus melekat pada areola payudara ibu, dan bukan pada putingnya saja, karenanya mulut bayi harus terbuka lebar.
- f. Dekatkan dengan cepat kepala bayi ke payudara ibu, dengan puting dan areola dimasukkan ke mulut bayi. Ketika mulut bayi sudah terbuka lebar, kepala bayi segera didekatkan pada payudara ibu.
- g. Setelah payudara yang dihisap terasa kosong, lepaskan isapan bayi menekan dagunya ke bawah, atau jari kelingking dimasukkan ke mulut bayi. Atau dapat juga bayi yang melapaskannya sendiri.
- h. Susui berikutnya pada payudara yang belum dihisap sebelumnya.
- i. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting susu dan areola sekitarnya, kemudian biarkan kering dengan sendirinya (jangan di lap). Hal ini untuk menjaga kelembapan puting dan areola.
- j. Sendawakan bayi. Hal ini bertujuan agar bayi tidak muntah. Caranya bisa dengan menepuk-nepuk punggungnya secara perlahan, sambil digendong dengan bersandar pada bahu ibu/ayah, atau menengkurapkannya di pangkuan.

B. ASI EKSLUSIF

Tips Agar ASI Mudah Dikeluarkan

1. Memijat payudara mulai dari bagian atas dengan gerakan memutar dan menekan lembut ke arah dada.
2. Menekan lembut daerah payudara dari bagian atas hingga sekitar puting menggunakan jari dengan gerakan seperti menggelitik.
3. Mengguncang lembut payudara dengan arah memutar untuk membantu ASI keluar.

Cara Mengetahui Bahwa Bayi Mendapat Cukup ASI

1. Periksalah pertambahan berat badan bayi

Selama 6 bulan pertama, bayi sebaiknya bertambah berat sedikitnya 500 gram setiap bulan, atau 125 gram setiap minggu. Perhatikan KMS bayi jika ada, atau

perhatikan catatan lain tentang berat badan bayi sebelumnya. Jika tidak ada catatan lain tentang berat badan bayi, lakukan penimbangan ulang satu minggu lagi. Sulit mengetahui bayi cukup ASI atau tidak pertambahan berat badan.

2. Periksalah air seni bayi

Bayi yang disusui secara eksklusif dan mendapat ASI yang cukup, biasanya mengeluarkan air seni jernih sekurangnya 6-8 kali dalam 24 jam. Bayi tidak dapat cukup ASI akan mengeluarkan air seni kurang 6x dalam 24 jam. Tanda lainnya adalah air seninya berwarna pekat, berbau tajam, dan berwarna kuning tua sampai jingga, khususnya bayi yang berusia lebih dari 4 minggu.

ASI Kurang

Istilah ASI kurang adalah istilah yang rancu, atau tidak cukup jelas, yang dapat ditafsirkan menjadi 3 pengertian yang berbeda. Yang **Pertama** Ibu merasa produksi ASInya kurang, ini berkaitan dengan perasaan si Ibu. Yang **Kedua** dapat juga kategori ASI kurang dimaksudkan sebagai produksi ASI Ibu memang benar-benar kurang, yang berarti produksi ASI ibu sudah terbukti memang hanya sedikit, sehingga tidak mencukupi kebutuhan bayi. Yang **ketiga** jumlah ASI yang diterima bayi memang kurang. Ini bisa terjadi seandainya perlekatan bayi pada saat menyusui tidak tepat, atau karena sebab lain.

Pengertian yang pertama dan kedua bukanlah hal yang penting, dibandingkan dengan yang ketiga. Meskipun produksi ASI ‘tidak banyak’, namun jika yang diterima bayi sudah cukup, maka jumlah produksi ASI tidak masalah.

1. Tanda-tanda “Pasti” kurang ASI

Ini adalah tanda-tanda yang meyakinkan bahwa jumlah ASI kurang yang diterima bayi memang benar-benar kurang.

- Berat badan bayi tidak naik. Jika pertambahan berat badan bayi kurang dari 500 gram/bulan, atau setelah dua minggu beratnya kurang dari berat lahirnya.
- Bayi mengompol kurang dari 6x sehari, bau dan warnanya kuning tua

2. Tanda-tanda “Mungkin” kurang ASI

Tanda-tanda berikut tidak berarti bahwa ASInya kurang, tetapi bisa terjadi karena sebab lainnya.

- Bayi tidak puas setelah menyusui
- Bayi sering menyusui
- Bayi jarang buang air besar
- Bayi sering menangis
- Kotoran bayi keras, kering, kehijauan.
- Tidak ada ASI yang keluar ketika diperah.
- Selama kehamilan, payudara tidak membesar.

3. “Bukan” tanda ASI kurang

Kategori tanda-tanda berikut sama sekali bukan tanda bahwa ASI kurang, melainkan tanda-tanda untuk peristiwa yang lain.

- Bayi menghisap jari
- Bayi menyusui sangat lama
- Payudara lebih lunak dari sebelumnya.
- Bayi tidur lama setelah diberi susu botol.
- Bayi menolak menyusui
- ASI tidak menetes keluar
- Perut bayi tidak bundar setelah disusui
- Payudara tidak langsung penuh setelah melahirkan.
- Tidak merasakan refleks pelepasan ASI
- Setelah melahirkan, ASI tidak keluar
- Petugas kesehatan mengatakan ASI tidak cukup.
- Dikatakan terlalu muda atau terlalu tua untuk menyusui.
- Orang lain meragukan kecukupan ASI
- Dikatakan bayi terlalu kecil atau terlalu besar
- ASI tampak encer
- Tidak punya/kurang pengalaman menyusui sebelumnya.

Cara Memerah ASI

1. Memerah ASI dengan tangan

- a. Cuci tangan dengan air dan sabun, lalu bersihkan puting susu dengan memerah sedikit ASI, dan memoleskan pada puting dan areola. ASI mengandung zat antibakteri yang akan membunuh kuman pada payudara dan puting. Usahakan untuk rileks dan nyaman, karena kondisi psikologis ibu berpengaruh terhadap produksi ASI.
- b. Topang payudara ibu dengan sebelah tangan lalu urut dari bagian atas payudara menuju puting. Urut menyeluruh, termasuk bagian bawahnya. Lakukan dengan lembut.
- c. Sekarang, tekan perlahan-lahan pada area dibelakang areola (kulit gelap yang mengitari puting) dengan ibu jari dan telunjuk.
- d. Pencet kedua jari bersamaan, lalu tekan ke arah pucuk puting untuk mengeluarkan ASI ibu. Berhati-hatilah, ASI bisa memancar ke segala arah.
- e. Ulangi secara teratur sehingga ASI telah keluar semua.
- f. Cara memerah yang benar akan mampu mengosongkan payudara dan meningkatkan produksi ASI. Payudara kosong akan mengirim sinyal ke otak agar memerintahkan tubuh untuk memproduksi air susu. Dengan begitu produksi susu akan lancar.
- g. Letakkan cangkir bermulut lebar yang sudah disterilkan dibawah payudara yang diperah.
- h. Peras satu payudara selama 3-5 menit, kemudian beralih ke payudara satunya. Demikian seterusnya bergantian sampai payudara terasa kosong. (20-30 menit).
- i. Agar ASI tetap banyak, mulai memeras 6 jam pasca persalinan dan anjurkan memeras setiap 2-3 jam.

2. Memerah ASI dengan pompa elektrik

- a. Dengan pompa ASI ibu bisa memerah dengan lebih cepat dan mudah dibanding menggunakan tangan.
- b. Pilih pompa yang bentuknya sederhana, sehingga mudah digunakan dan mudah dibersihkan.

- c. Pastikan pompa sudah disterilkan sebelum dipakai.
- d. Sesuaikan isapan pompa dengan kenyamanan anda
- e. Kendurkan otot dan saluran ASI di payudara Ibu dengan menaruh handuk hangat di atas payudara, pijat payudara dengan lembut
- f. Lamanya memompa ASI tergantung pada pompa yang digunakan. Bisa 15-45 menit dan tidak menyebabkan rasa sakit.

Cara Memperbanyak Produksi ASI

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan oleh para ibu menyusui untuk melakukan cara tips agar ASI banyak berlimpah yaitu:

1. Menyusui sesering mungkin
2. Motivasi yang kuat untuk menyusui bayi
3. Pemeriksaan payudara untuk meningkatkan produksi ASI juga dapat dilakukan dari jauh hari.
4. Penggunaan BH atau bra yang terlalu sempit akan mempengaruhi produksi ASI
5. Segera sehabis melahirkan maka sang bayi langsung diperkenalkan pada payudara ibu atau IMD
6. Untuk mengatasi keterbatasan ASI perbanyaklah makan daun katuk, bayam, daun turi (sayuran hijau lainnya) yang banyak mengandung zat untuk memperbanyak produksi ASI.

Cara Memberi ASI

Ada beberapa cara pemberian ASI, yaitu :

1. Memberi ASI dengan sendok dan cup feeding.
Memberi minum dengan sendok atau cup feeding lebih baik daripada dengan botol, karena tidak mempengaruhi proses menghisap dan alatnya cukup dibersihkan dengan air dan sabun serta dikeringkan dengan lap bersih.
Untuk memberi minum, peluk bayi dengan lengan dan bokong disangga oleh telapak tangan dalam posisi agak tegak. Tuangkan ASI peras ke dalam

mangkok/ cangkir. Berikan dengan sendok, tunggu sampai bayi bisa menelan, baru berikan lagi. Bila jatah ASI tidak habis, berikan lebih banyak pada waktu minum berikutnya. Jangan lupa mencatat jumlah masukan setiap kali dan jumlah total selama 24 jam.

Minum dengan cangkir/cup feeding mula-mula banyak tumpah, tetapi selanjutnya bisa lebih cepat. Tempelkan cangkir atau gelas kecil ke bibir bayi, jangan dituang. Bayi akan menjilat dengan lidahnya sedangkan bayi yang lebih besar akan menghisap pinggir cangkir. Berikan terus sampai bayi berhenti menghisap. Bayi sangat kecil bisa dimulai minum dengan pipet.

2. Memberi ASI dengan suplementer

Ketika bayi kecil, mulai timbul refleks hisapnya, tetapi belum terlalu kuat untuk menghisap jumlah volume ASI yang diperlukan, atau karena ASI ibu masih kurang. Maka bayi dilatih menetek langsung sementara ASI perah atau formula diberikan dengan alat suplementer. Karena bayi akan frustrasi bila ASI kurang deras, apalagi bila pernah mengenal dot.

Teknik menggunakan suplementer :

- a. Siapkan tabung orogastrik ukuran F5 dan cangkir serta plester.
- b. Tuangkan ASI peras atau formula yang dibutuhkan dalam cangkir.
- c. Letakkan ujung pipa orogastrik yang berlubang di daerah areola kemudian plester.
- d. Masukkan ujung yang satunya ke dalam cangkir
- e. Atur kecepatan aliran dengan menaik turunkan cangkir sehingga bayi selesai menghisap dalam waktu sekitar 30 menit.
- f. Pipa orogastrik perlu disterilkan dengan direbus
- g. Setelah ASI bertambah/daya hisap makin kuat, kurangi jumlah susu peras/formula dan biarkan bayi menetek langsung lebih lama.

3. Memberi ASI dengan pipa orogastrik dan semprit

Biasanya dipakai pipa orogastrik F5 dan F8

- a. Ukur jarak dari mulut ke telinga sampai ke epigastrium kemudian beri tanda dengan pena.

- b. Masukkan pipa perlahan melalui mulut sampai tanda pena kemudian letakkan pada pipa memakai plester. Perhatikan jangan sampai tersedak.
- c. Dengarka dengan stetoskop diatas lambung. Semprotkan udara melalui semprit 3cc. Bila terdengar bunyi udara dari lambung, berarti pipa orogastrik sudah masuk dengan baik.
- d. Tuang ASI peras/formula sejumlah yang diperlukan dalam semprit, sambungkan semprit dengan pipa, posisikan lebih tinggi dari bayi dan biarkan susu mengalir turun.
- e. Perhatikan kalau ada perubahan nafas atau bayi muntah
- f. Selesai minum, lepas semprit, tutup klep di ujung pipa orogastrik
- g. Selama minum bayi dapat ngempeng pada payudara ibu atau ibu jari.
- h. Ganti pipa setiap 72 jam (3 x 24 jam)

BAB IV
DOKUMENTASI

Pencatatan merupakan bukti dari kualitas pelayanan/asuhan yang diberikan kepada ibu dan bayi, hal-hal yang perlu ditulis/direkam pada pencatatan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI Eksklusif adalah :

A. Pencatatan

Adapun beberapa formulir yang digunakan dalam pendokumentasian IMD dan ASI Eksklusif adalah :

1. Formulir follow up bayi
2. Informasi dan persetujuan IMD dan rawat gabung
3. Formulir rawat gabung dan ASI eksklusif

B. Jumlah Persalinan

1. Persalinan normal
2. Persalinan dengan tindakan

C. Status Kesehatan

1. Kondisi Ibu (sehat/beresiko)
2. Kondisi Bayi (sehat/beresiko)

1. INISIASI MENYUSU DINI (IMD)

Mitos atau fakta mengenai IMD

NO	MITOS	FAKTA
1	Setelah melahirkan ibu terlalu lelah untuk dapat meneteki	Kecuali dalam situasi darurat, ibu yang baru melahirkan mampu meneteki bayinya segera. Memeluk dan meneteki bayi dapat menghilangkan rasa sakit dan lelah ibu setelah

		melahirkan.
2	Bayi baru lahir tidak dapat menyusu sendiri	Kalau belum melihat sendiri, tentu anda tidak akan percaya bahwa bayi mampu melakukannya. Bayi memiliki naluri yang kuat untuk mencari puting susu ibu dalam satu jam setelah lahir. Jika tidak segera menyusu, naluri ini akan terganggu sehingga akan muncul masalah dalam menyusu. Naluri bayi ini akan muncul kembali kurang lebih setelah 40 jam kemudian.
3	ASI belum keluar pada hari-hari pertama setelah melahirkan	Meskipun tidak terasa, kolostrum akan keluar langsung setelah melahirkan. Jumlahnya sedikit tapi cukup untuk kebutuhan bayi. Pada saat ASI belum cukup tersedia, perlekatan antara mulut bayi dan puting harus benar. Harus masuk sampai ke areola. Jika tidak, maka akan mempengaruhi produksi ASI
4	Tidak ada gunanya menetek bayi sejak kelahirannya	Kolostrum adalah cairan yang kaya dengan zat kekebalan tubuh dan zat penting lain yang harus dimiliki bayi. Dengan menetek segera setelah lahir, bayi akan mendapat manfaat kolostrum. Selain itu bayi yang menetek langsung akan merangsang ASI cepat keluar.
5	Bayi harus dibungkus dan dihangatkan di bawah lampu selama dua jam setelah lahir	Bayi akan anak ayam. Kehangatan terbaik bagi bayi diperoleh melalui kontak kulit bayi ke kulit ibu, karena kehangatan tubuh ibu dapat menyesuaikan dengan kebutuhan bayi. Kontak kulit ke kulit, membuat ASI semakin cepat keluar.

6	ASI pertama/kolostrum sangat sedikit, sehingga bayi lapar dan menangis.	ASI pertama memang sedikit, tapi cukup untuk memenuhi perut bayi yang hanya diisi sebanyak 4 sendok the. Bayi yang menangis belum tentu berarti lapar, karena masih banyak penyebab lain yang menyebabkan bayi menangis.
7	Bayi menangis, pasti karena lapar	Bayi menangis bisa disebabkan karena merasa tidak nyaman, merasa tidak aman, merasa sakit, dsb. Belum tentu lapar. Itulah kenapa dalam satu jam pertama, bayi sebaiknya diletakkan dekat ibunya agar merasa aman dan nyaman.
8	Bayi menangis karena lapar perlu diberi makanan atau minuman lain.	Jika bayi lapar, teteki lagi. Semakin sering meneteki tidak akan membuat bayi lapar, dan akan memperlancar produksi ASI. Makanan dan minuman selain ASI hanya akan membahayakan kesehatan pencernaan bayi, karena perut bayi belum siap untuk menerima dan mengolahnya.
9	Kolostrum/ASI pertama adalah susu basi/kotor	Warna kuning kolostrum adalah tanda-tanda kandungan protein dalam ASI, bukan berarti kotor atau basi. Selain protein, kolostrum/ASI pertama juga kaya dengan zat kekebalan tubuh dan zat penting lain yang harus dimiliki bayi baru lahir.
10	Bayi kedinginan sehingga perlu dibedong	Bayi baru lahir memang mudah kedinginan, sehingga perlu dipeluk kontak kulit ke kulit, diberi topi, lalu ibu bersama bayi diselimuti. Bedong bayi terlalu kuat, akan membuatnya lebih kedinginan, dapat meningkatkan resiko pneumonia serta infeksi saluran pernafasan akut lainnya akibat paru-paru bayi tidak mengembang

		dengan sempurna saat bernafas.
11	Kurang tersedia tenaga kesehatan sehingga bayi tidak dapat dibiarkan menyusui sendiri	Suami atau anggota keluarga ibu dapat membantu IMD
12	Kamar bersalin atau kamar operasi sibuk, sehingga bayi perlu segera dipisah dari ibunya	Sementara sibuk, ibu dapat melaksanakan IMD dengan dibantu keluarga atau suami
13	Ibu harus dijahit sehingga perlu dipisah dengan bayinya	Bagi ibu yang melahirkan dengan operasi caesar, tetap dapat melaksanakan IMD sementara perut ibu dijahit.
14	Bayi perlu diberikan suntikan vitamin k dan tetes mata setelah lahir	Benar, tapi dapat ditunda selama 1 jam hingga bayi selesai menyusui awal.
15	Bayi harus segera dibersihkan setelah lahir	Bidan akan membersihkan seperlunya. Memandikan bayi sebaiknya ditunda 6 jam agar bayi tidak kedinginan.
16	Bayi harus ditimbang dan diukur	Ditunda sampai 1 jam tidak akan membuat berat badan bayi dan panjangnya berubah
17	Ibu belum bisa duduk atau miring untuk memberikan ASI	Sambil ibu berbaring, bayi dapat menyusui pada saat tengkurap di dada ibu.

2. ASI EKSLUSIF

A. Mekanisme Produksi ASI

a. Hormon Prolaktin

Ketika bayi menyusui, payudara mengirimkan rangsangan ke otak. Otak kemudian bereaksi mengeluarkan hormon prolaktin yang masuk ke dalam aliran darah menuju kembali ke payudara. Hormon prolaktin merangsang sel-sel pembuat susu untuk bekerja, memproduksi susu. Sel-sel pembuat susu sesungguhnya tidak langsung bekerja ketika bayi menyusui. Sebagian besar hormon prolaktin berada dalam darah selama kurang lebih 30 menit, setelah

proses menyusui. Jadi setelah proses menyusui selesai, barulah sebagian besar hormon prolaktin sampai di payudara dan merangsang sel-sel pembuat susu untuk bekerja.

Jadi, hormon prolaktin bekerja untuk produksi susu berikutnya. Susu yang disedot atau dihisap bayi saat ini, sudah tersedia dalam payudara, disalurkan ASI. Sederhananya, mekanisme produksi susu dalam payudara prinsipnya mirip dengan tanaman teh atau tanaman kembang kertas. Jika kita memetik pucuk teh atau kembang kertas, maka akan tumbuh dari bawah ketiak daun, dua buah cabang baru. Jadi semakin sering dipetik, semakin banyak pucuk mudanya. Jika tidak dipetik, tidak akan ada cabang baru.

Begitu pula dengan ASI, semakin sering disedot bayi, semakin banyak ASI yang diproduksi. Semakin jarang bayi menyusui, semakin sedikit ASI yang diproduksi. Jika bayi berhenti menyusui, maka payudara juga akan berhenti memproduksi ASI.

b. Hormon Oksitosin

Setelah menerima rangsangan dari payudara, otak juga mengeluarkan hormon oksitosin selain hormon prolaktin. Hormon ini juga masuk ke dalam aliran darah menuju payudara. Di payudara, hormon oksitosin merangsang sel-sel untuk berkontraksi.

Kontraksi ini menyebabkan ASI hasil produksi sel-sel pembuat susu terdorong mengalir melalui saluran ASI menuju puting. Kadang-kadang, bahkan ASI mengalir hingga keluar payudara ketika bayi sedang tidak menyusui. Proses ini disebut sebagai refleksi pelepasan ASI.

Produksi hormon oksitosin bukan hanya dipengaruhi oleh rangsangan dari payudara. Hormon oksitosin juga dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan ibu. Jadi ketika ibu mendengar suara bayi, meskipun mungkin bukan bayinya, ASI dapat menetes keluar. Suara tangis bayi, sentuhan bayi atau ketika ibu berpikir akan menyusui bayinya, atau bahkan ketika ibu memikirkan betapa sayangnya pada sang bayi, ASI dapat menetes keluar. Itulah kenapa hormon oksitosin disebut juga dengan hormon cinta.

Jika refleks pelepasan ASI ibu tidak bekerja dengan baik, maka bayi akan kesulitan memperoleh ASI karena harus mengandalkan hanya pada kekuatan sedotan menyusui.

Akibatnya, bayi akan kelelahan dan memperoleh sedikit ASI. Kadang-kadang hal ini membuat frustrasi, dan kemudian menangis. Peristiwa ini kelihatannya seolah-olah seperti payudara berhenti memproduksi, padahal tidak. Payudara tetap memproduksi ASI, tetapi ASI tidak mengalir keluar. Jadi perkara refleks pelepasan ASI ini sangat penting bagi bayi.

B. Cara Penyimpanan ASI Perah

Tempat penyimpanan	Suhu ($^{\circ}\text{C}$)	Lama penyimpanan
Di ruangan (ASI segar)	$19^{\circ}\text{C} - 26^{\circ}\text{C}$	4 jam (ruangan tanpa AC) 6 jam (ruangan ber AC)
Di ruangan (ASI beku yang dicairkan/ ASI dingin)	$19^{\circ}\text{C} - 26^{\circ}\text{C}$	4 jam
Di Kulkas (ASI segar)	$< 4^{\circ}\text{C}$	2-3 hari
Di kulkas (ASI beku yang dicairkan)	$< 4^{\circ}\text{C}$	24 jam
Di freezer (1 pintu)	0°C sampai -18°C	2 minggu
Di freezer (2 pintu)	-18°C sampai -20°C	1-4 bulan
Di deep freezer	Suhu stabil di -20°C atau kurang	6-12 bulan

Hubungan inisiasi menyusui dini (IMD) dengan ASI Eksklusif

