

Apa itu ASI Perah..?

ASI yang diambil dengan cara diperas dari payudara untuk kemudian disimpan dan nantinya diberikan pada bayi. ASI yang diberikan pada bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit dan nasi tim. ASI dapat diberikan sampai anak berusia 2 tahun atau lebih

Manfaat ASI Perah

- Mengurangi Bengkak
- Membantu ibu jika puting terbenam
- Pasokan asi bagi bayi
- Simpanan asi jika ibu berkerja
- Dapat diberikan kepada BBLR yang tidak bisa menyusui

PENYIMPANAN ASIP



Mencairkan ASIP Beku

1. Gunakan stok terlama

Sebaiknya menggunakan stok paling awal yang ada di *freezer*.

2. Memasukkannya ke dalam lemari es

Menaruhnya dalam lemari es dan membiarkannya semalaman hingga cair. Kemudian merendamnya dalam mangkuk berisi air hangat sebelum diberikan.

3. Jangan gunakan microwave

Panas tinggi dari microwave dapat merusak beberapa sifat sehat yang ditemukan dalam ASI.

4. Gunakan air hangat

Menggunakan air hangat menjadi cara paling aman dan menjaga ASI tetap berkualitas. Caranya, keluarkan terlebih dahulu kantung ASI beku dari *freezer*. Lalu, tunggu ASI beku tersebut hingga mencair sempurna. Setelah mencair, dapat memasukkannya ke dalam mangkuk berisi air hangat. Metode ini biasanya memakan waktu 15-20 menit.



ASI EKSKLUSIF



Mengapa ASI..?

MANFAAT BAGI IBU

1. Mengurangi perdarahan setelah melahirkan
2. Mempercepat pemulihan kandungan
3. Menunda kehamilan berikutnya
4. Mempercepat penurunan berat badan setelah melahirkan
5. Mengurangi risiko terkena kanker payudara
6. Lebih praktis karena mudah diberikan

MANFAAT BAGI BAYI

1. Sumber makanan terbaik sampai usia 6 bulan
2. Bayi tidak mudah sakit
3. Menunjang tumbuh kembang yang optimal
4. Meningkatkan jalinan kasih sayang
5. Mengurangi kejadian kerusakan gigi

MANFAAT BAGI KELUARGA & NEGARA

1. Ekonomis dan praktis
2. Menurunkan angka kesakitan dan kematian anak



Agar ASI lancar

- Nutrisi yang baik untuk ibu
- Kondisi ibu yang bahagia
- Kontak mata dengan bayi
- Dukungan dari suami
- Beri ASI lebih sering
- Mendengarkan & memberi perhatian penuh saat bayi menangis



Yang menghambat ASI

- Menjadwal minum ASI
- Ibu khawatir ASI tidak cukup
- Kesalahan posisi menyusui
- Merasa sedih, cemas, marah
- Tidak ada dukungan dari keluarga