

PANDUAN CARA MEMERAH DAN MENYIMPAN ASI

Daya Tahan Penyimpanan ASI Perah (ASIP):

- Suhu Ruang (25°C): Bertahan hingga 4–6 jam.
- Ice Pack / Cooler Bag: Bertahan hingga 24 jam.
- Kulkas Bawah (4°C): Bertahan hingga 4–5 hari.
- Freezer Kulkas 2 Pintu (-18°C): Bertahan hingga 3–6 bulan.



Tips Penting:

Gunakan wadah kaca atau plastik bebas BPA, tulis label tanggal perah, dan cairkan ASIP beku di kulkas bawah sebelum dihangatkan dengan air suam-suam kuku.

TANDA-TANDA BAYI CUKUP ASI

- Tidurnya nyenyak
- Segar saat terbangun
- Berat badannya bertambah
- Sesuai Perkembangan Usia



Mari sukseskan gerakan ASI Eksklusif demi masa depan anak yang sehat, cerdas, dan bebas stunting!



ASI EKSKLUSIF



RS AU dr. Siswanto

Jalan Tentara Pelajar No. 1 Malangjiwan,
Colomadu, Karanganyar



rsau_dr_siswanto



Emergency Call
082342746515



rumkitdrsiswanto@gmail.com



Hotline Service
085282806611



RS AU dr. Siswanto

APA ITU ASI EKSKLUSIF ?

ASI Eksklusif adalah pemberian hanya Air Susu Ibu (ASI) saja kepada bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan

JENIS-JENIS ASI

- **Kolostrum:** Cairan kuning kental yang keluar pada hari ke-1 sampai ke-3. Kaya akan zat kekebalan tubuh dan sangat penting sebagai "vaksin pertama" bayi.
- **Foremilk (ASI Awal):** Keluar di awal menyusui, teksturnya lebih cair. Berfungsi untuk memuaskan rasa haus bayi.
- **Hindmilk (ASI Akhir):** Keluar di akhir sesi menyusui, teksturnya lebih kental dan kaya lemak. Berfungsi untuk memberikan energi dan membuat bayi kenyang serta gemuk sehat.

MANFAAT LUAR BIASA ASI EKSKLUSIF

BAGI BAYI :

- **Imunitas Tinggi:** Melindungi bayi dari infeksi saluran pencernaan (diare) dan pernapasan.
- **Nutrisi Sempurna:** Komposisi zat gizi makro dan mikro paling sesuai dengan pencernaan bayi yang baru lahir.
- **Kecerdasan Maksimal:** Mengandung asam lemak esensial (DHA & AA) untuk perkembangan sel otak.

BAGI IBU :

- **Pemulihan Cepat:** Membantu rahim mengecil kembali ke ukuran semula pascamelahirkan.
- **KB Alami:** Berfungsi sebagai Metode Amenore Laktasi (MAL) untuk menunda kehamilan baru.
- **Sehat & Hemat:** Mengurangi risiko kanker payudara dan menghemat anggaran rumah tangga.

POSISI DAN PERLEKATAN MENYUSUI YANG BENAR

Kunci menyusui yang nyaman dan bebas lecet adalah posisi serta perlekatan (latch-on) yang tepat:

- **Posisi Tubuh:** Kepala dan tubuh bayi berada dalam satu garis lurus. Dekap wajah bayi menghadap ke payudara dengan hidung berhadapan dengan puting.
- **Perlekatan Sempurna:**
 - Mulut bayi terbuka lebar.
 - Bibir bawah bayi terputar keluar (dower).
 - Dagu bayi menempel pada payudara.
 - Sebagian besar areola (bagian hitam di sekitar puting) masuk ke dalam mulut bayi.

