



Dukungan Ibu Menyusui

Eka Riyanti, Mkep., Sp.Kep.Mat
Diah Astutiningrum, Mkep
Dr. Herniyatun, Mkep., Sp.Mat

Dukungan Ibu Menyusui

Eka Riyanti, MKep. Sp. Kep. Mat
Diah Astutiningrum, MKep
Dr. Herniyatun, MKep.Sp.Mat

Dukungan Ibu Menyusui

--Yogyakarta: LeutikaPrio, 2020

vi + 56 hlm.; 13 × 19 cm

Cetakan Pertama, Desember 2020

Penulis	: Eka Riyanti, MKep. Sp. Kep. Mat Diah Astutiningrum, MKep Dr. Herniyatun, MKep.Sp.Mat
Pemerhati Aksara	: LeutikaPrio
Desain Sampul	: Dis Setia EP.
Tata Letak	: Dis Setia EP.



Jl. Sidomulyo No. 351, Bener,
Tegalrejo, Yogyakarta, 55243
Telp. (0274) 5015594
www.leutikaprio.com
email: leutikaprio@hotmail.com

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin dari penerbit.

ISBN 978-602-371-861-0

Dicetak oleh **CV. Fawwaz Mediacta**

Isi di luar tanggung jawab penerbit & percetakan.

KATA PENGANTAR

ASI Eksklusif merupakan salah satu cara untuk membentuk generasi bangsa yang sehat, cerdas, dan taqwa. Ibu mempunyai peran dan tanggungjawab yang penting dalam terlaksananya ASI Eksklusif.

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan pelaksanaan program ASI eksklusif, salah satu diantaranya adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada kaum perempuan, khususnya yang berhubungan dengan ASI eksklusif.

Booklet ini disusun untuk memenuhi kebutuhan ibu akan informasi tentang laktasi. Melalui booklet diharapkan dapat memberikan kemudahan bagi petugas kesehatan dalam menyampaikan informasi yang dibutuhkan oleh masyarakat khususnya bagi ibu.

Kebumen, April 2020

Tim penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
ASI EKSKLUSIF	1
KOMPOSISI ASI	5
MASALAH SEPUTAR MENYUSUI	9
TEKNIK MENYUSUI	19
NUTRISI IBU MENYUSUI	29
PERAWATAN PAYUDARA	35
PIJAT OKSITOSIN	41
ASI UNTUK IBU BEKERJA	43
OPTIMALISASI IBU SAAT MENYUSUI	49
DAFTAR PUSTAKA	55

ASI EKSKLUSIF

Apa yang anda ketahui tentang ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu yang memiliki kandungan zat gizi yang lengkap dan diperlukan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Apa itu ASI Eksklusif

Pemberian ASI sedini mungkin setelah bayi lahir sampai bayi berumur 6 bulan secara murni tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih, dan tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan Tim.

Pelaksanaan ASI eksklusif akan merangsang produksi ASI sehingga pengeluaran ASI dapat mencukupi kebutuhan bayi dan bayi terhindar dari berbagai penyakit.

Manfaat ASI Eksklusif

Manfaat ASI Eksklusif bagi bayi

1. Nutrisi lengkap.
2. Meningkatkan daya tahan tubuh.

3. Meningkatkan kecerdasan mental dan emosional yang stabil serta spiritual yang matang diikuti perkembangan sosial yang baik.
4. Mudah dicerna dan diserap oleh sistem pencernaan bayi.
5. Gigi, langit-langit dan rahang tumbuh secara sempurna.
6. Memiliki komposisi lemak, karbohidrat, kalori, protein dan Vitamin.
7. Perlindungan penyakit infeksi meliputi otitis media akut, diare dan saluran pernafasan.
8. Perlindungan alergi karena dalam ASI mengandung antibodi.
9. Memberikan rangsang intelegensi dan saraf.
10. Meningkatkan kesehatan dan kepandaian secara optimal
11. Mengurangi risiko alergi terhadap makanan
12. Mencegah kegemukan berlebih (Obesitas)
13. (Roesli, 2008).

Manfaat ASI Eksklusif bagi ibu

1. Terjalin kasih sayang.
2. Membantu menunda kehamilan (KB alami).
3. Mempercepat pemulihan kesehatan.
4. Mengurangi risiko perdarahan setelah melahirkan
5. Mengurangi risiko kanker payudara dan kanker indung telur.
6. Lebih ekonomis dan hemat.
7. Membantu menurunkan berat badan setelah melahirkan

8. Mengurangi resiko penyakit kardio vaskuler.
9. Secara psikologi memberikan kepercayaan diri.
10. Memiliki efek perilaku ibu sebagai ikatan ibu dan bayi.
11. Memberikan kepuasan ibu karena kebutuhan bayi dapat dipenuhi.



Mengapa harus ASI Eksklusif 0-6 bulan ?

1. Pada masa ini kebutuhan gizi bayi dapat dipenuhi oleh ASI ibu
2. Pencernaan bayi belum siap untuk mencerna makanan selain ASI
3. Pada masa ini (0-6 bulan) adalah masa lompatan pertumbuhan otak dimana ASI eksklusif merupakan nutrisi terbaik secara kualitas dan kuantitas.
4. Bila kekurangan gizi berat pada masa ini, akan terjadi pengurangan jumlah sel otak 15 – 20 %

Kapan Bayi diberi ASI

1. Sejak satu jam pertama (Inisiasi Menyusu Dini/ IMD)
2. Dilanjutkan sampai 6 bulan setelah lahir tanpa makanan tambahan lain
3. Sampai 2 tahun dengan disertai pemberian makanan tambahan.

Berapa kali bayi diberikan ASI perhari ?

1. Sesering mungkin/ setiap bayi mau minum
2. Apabila dalam 2 jam bayi belum minum segera disusukan

FAKTOR YANG MENINGKATKAN PRODUKSI ASI



ISAPAN BAYI :
Semakin sering bayi mengisap puting susu Produksi ASI semakin banyak



NUTRISI IBU : Nutrisi yang baik (tinggi kalori tinggi protein, tidak ada makanan yang dipantang) akan meningkatkan produksi ASI



PSIKIS IBU : Pikiran yang tenang, penuh kasih sayang, dan keyakinan mampu menyusui bayi meningkatkan produksi ASI

KOMPOSISI ASI

KOLOSTRUM

Kolostrum keluar dihari pertama sampai hari ketiga kelahiran bayi. Warnanya kekuningan, Konsistensi kental. Kolostrum mengandung zat gizi dan antibodi lebih tinggi daripada ASI matur. Kandungan gizi yang ada di kolostrum adalah protein 8,5%, lemak 2,5%, karbohidrat 3,5%, garam dan mineral 0,4%, air 85,1 %.

ASI MASA TRANSISI

ASI masa transisi keluar dari hari ke empat sampai hari ke sepuluh setelah kelahiran bayi. Kandungan proteinnya semakin rendah sedangkan kadar lemak, karbohidrat semakin tinggi, dan volume meningkat.

ASI MATUR

ASI Matur keluar setelah hari ke sepuluh setelah melahirkan. Kadar karbohidrat ASI relative stabil. Komponen laktosa (karbohidrat) adalah kandungan utama dalam ASI sebagai sumber energi untuk otak.

ASI Awal dan ASI Akhir

ASI Awal (<i>Foremilk</i>) Bening dan cair Kegunaan: Mengatasi rasa haus bayi	ASI Akhir (<i>Hindmilk</i>) Lebih keruh Kegunaan: Sumber makanan, untuk pertumbuhan, memberikan rasa kenyang
---	--

ASI Akhir mengandung lemak 4x lebih banyak dari ASI Awal, jadi ibu harus menyusui bayinya hingga payudara terasa kosong

ASI	VS	Susu Formula
Sangat banyak	Antibodi	Sangat sedikit perlu ditambahkan
Sangat mudah dicerna	Pencernaan	Tergantung Beberapa bayi dapat mengalami sakit perut
Bervariasi menyesuaikan usia bayi	Tingkat kecocokan	Harus berganti jenis susu berbeda (0-6 bulan, 6-18 bulan, 18-36 bulan)
Hemat Tidak perlu beli	Keuangan	Mahal
Pasti bersih dan higienis	Kebersihan	Belum tentu bersih Tergantung cara mencuci botol

C. Kebutuhan ASI untuk Bayi

Ukuran lambung bayi usia 0-6 bulan



Takaran ASI Perah pada bayi sehat hingga umur 0-6 bulan

Umur	Kebutuhan dalam ml	Pemberian
1 hari	5-7 ml sekali minum	Setiap 2 jam sekali
3 hari	22-27 ml	8-12 x/ hari
1 mg	45-60 ml sekali minum Atau 400-600 / hari	8-12 x/ hr
1 Bulan	80-150 ml sekali minum	8-12 x/ hari 1,5 - 2 jam sekali pada siang, 3 jam sekali pada malam hari.
6 bulan	720 ml / hari	720 ml/ hari ditambah asi perah
7 bulan	875 ml/ hari	93 % dari asupan gizi / hari + MPASI
1 tahun	550 ml / hari	550 ml / hari + MPASI

Peran Keluarga Dalam Pemberian ASI eksklusif:

1. Dukung ibu dalam pemberian ASI eksklusif.
2. ASI adalah makanan yang terbaik untuk bayi.
3. Dukung ibu untuk memenuhi nutrisi dengan mengonsumsi makanan bergizi.
4. Pastikan ibu mendapat istirahat cukup.
5. Ciptakan suasana rumah yang tenang dan damai.

MASALAH SEPUTAR MENYUSUI

A. Puting Datar/Puting Masuk/Puting Terbelah

Puting kecil/ puting datar/ puting terbelah bukan hambatan untuk menyusui dan bisa di atasi oleh ibu. Berikut beberapa cara untuk mengatasinya:

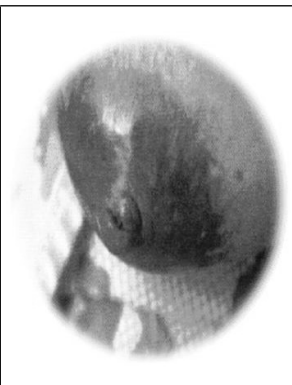
1. Penarikan puting secara manual/ dengan tangan. Puting ditarik-tarik dengan lembut beberapa kali hingga menonjol.
2. Penarikan puting dengan menggunakan spuit ukuran 10-20 ml, bergantung pada besar puting. Ujung spuit yang terdapat jarum dipotong dan penarik spuit (spuit puller) dipindahkan ke sisi bekas potongan. Ujung yang tumpul di letakkan pada puting, kemudian lakukan penarikan beberapa kali hingga puting masuk kedalam tabung atau menonjol keluar dari payudara. Lakukan sehari tiga kali yaitu pagi, siang, dan malam, masing-masing 10 kali.
3. Puting bisa dipancing untuk lebih keluar dengan menggunakan pompa ASI sebelum menyusui.
4. Hindari penggunaan penyambung puting (nipple shield) pada saat menyusui, karena akan menyakiti puting ibu,

serta membuat bayi tidak belajar untuk melekat (latch-on) dengan benar pada payudara.

B. Puting Lecet/Luka

Puting lecet, pecah, luka dan sejenisnya terjadi karena posisi dan pelekatan menyusui yang kurang tepat. Cara mencegahnya adalah dengan memperbaiki posisi dan pelekatan menyusui, karena jika tdk diperbaiki, puting akan terus rentan lecet. Bila lecet tidak parah, bisa tetap menyusui, sebelum dan sesudah menyusui, olesi puting lecet dengan ASI karena ASI bisa melembutkan areola dan puting, serta mengandung desinfektan yang mempercepat sembuhnya luka.

1. Bayi harus disusukan terlebih dahulu pada puting yang lecetnya lebih sedikit.
2. Menyusui lebih sering dan lebih lama pada payudara yang bengkak untuk melancarkan aliran ASI dan menurunkan tegangan payudara.
3. Oleskan ASI pada puting setiap sebelum dan sesudah menyusui.



C. Milk Blister/Nipple Bleb

Milk blister biasanya berupa bintil putih seperti jerawat yang kelihatan mau pecah pada puting payudara. Sebabnya

bisa bermacam-macam, posisi dan pelekatan menyusui yang kurang tepat, atau bisa jadi tekanan yang terlalu kuat pada payudara sementara produksi ASI sedang banyak. Payudara dan daerah di sekitar terjadinya blister bisa dikompres air hangat sebelum menyusui sambil dibersihkan pelan-pelan di lokasi blisternya dengan menggunakan lap lembut yang sudah dicelup air hangat, tetapi jangan digosok.

D. Payudara Bengkak (Obstructed Ducts)

Penyebab payudara bengkak bermacam-macam antara lain posisi dan pelekatan saat menyusui yang kurang tepat, produksi ASI yang meningkat tajam tapi tidak diikuti dengan pengosongan yang efektif, bisa jadi karena payudara dibiarkan penuh terlalu lama atau bisa juga karena bra yang terlalu ketat. Cara menanggulangnya antara lain:

1. Membiarkan bayi menyusu pada payudara yang bengkak karena hisapan bayi yang paling efektif mengurangi bengkak.
2. Payudara dikompres dengan air hangat untuk membantu memperlancar aliran ASI dan setelah menyusui dikompres dengan air dingin utk mengurangi bengkaknya.
3. Lakukan teknik Reverse Pressure Softening, yaitu dengan menggunakan 4 – 5 jari ibu mengitari puting dan menekan-nekannya kearah dada.
4. Payudara harus sering dikosongkan dengan efektif karena jika tidak, selain bisa membuat bengkak, juga

bisa menurunkan produksinya. Kalau sedang jauh dari bayi sebaiknya diperah atau dipompa.

E. Mastitis (Infeksi Payudara)

Mastitis adalah infeksi payudara yang seringkali gejalanya mirip dengan payudara bengkak. Mastitis disebabkan karena infeksi (hampir selalu karena bakteri daripada jenis kuman lainnya) yang biasanya terjadi pada ibu menyusui.

1. Menyusui tetap dilanjutkan.
2. Pertama, bayi disusukan pada payudara yang sakit selama dan sesering mungkin agar payudara kosong, demikian juga lakukan pada payudara normal.
3. Beri kompres hangat pada payudara.
4. Ubah posisi menyusui pada setiap kali menyusui.



F. Saluran susu tersumbat



1. Saluran susu harus dirawat untuk menghindari terjadinya mastitis.
2. Lakukan kompres hangat dan dingin secara bergantian.
3. Bila payudara masih terasa penuh, ibu dianjurkan untuk mengeluarkan ASI secara manual atau dengan pompa setiap kali setelah menyusui.
4. Ubah posisi menyusui untuk melancarkan ASI.

G. ABSES Payudara

Perlu antibiotik dosis tinggi dan analgesik. Sementara, susui bayi dengan payudara yang sehat hingga sembuh. Ibu perlu melakukan konsultasi dan merujuk ke rumah sakit.



MASALAH DAN MITOS MENYUSUI

1. Payudara kendur disebabkan oleh bertambahnya usia dan kehamilan. Kegiatan menyusui sama sekali tidak mengakibatkan perubahan bentuk payudara ibu.
2. Payudara kecil maupun besar sama-sama dapat menghasilkan banyak susu. Yang terpenting ibu memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi untuk menyusui bayinya. Semakin sering menyusui, payudara akan semakin banyak menghasilkan ASI.
3. Puting terbenam tidak berarti tidak dapat menyusui karena bayi menyusu pada payudara, bukan pada puting.
4. ASI pertama (kolostrum) adalah zat terpenting bagi bayi. Warna kekuningan pada kolostrum bukanlah pertanda basi, tetapi menunjukkan tingginya kandungan protein.

Susu yang keluar dari payudara ibu tidak pernah ada yang basi, bahkan setelah disimpan dengan benar selama 8 jam, ASI masih dapat digunakan. ASI pertama atau kolostrum mengandung zat-zat penting lainnya yang penting bagi kekebalan tubuh bayi baru lahir dari berbagai penyakit.

5. Ibu bekerja tetap dapat memberikan ASI eksklusif. Dengan cara pemerah ASI sebelum berangkat kerja dan pada saat bekerja, ibu tetap dapat menjaga persediaan ASI untuk bayi yang ditinggalkan.
6. Semua kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan terpenuhi oleh ASI saja. Selain karena kapasitas perut bayi masih sangat kecil, bayi 0-6 bulan belum memerlukan makanan padat seperti orang dewasa yang melakukan banyak kegiatan fisik. Bayi hanya membutuhkan ASI untuk pertumbuhannya selama 6 bulan pertama sejak lahir, dan melindunginya dari berbagai penyakit.
7. Tidak ada cairan lain apapun yang dapat menggantikan ASI. Hanya jika diberikan ASI eksklusif saja yang membuat bayi lebih sehat.
8. Jika ASI belum atau tidak lancar, bayi masih memiliki daya tahan tubuh (tidak akan kelaparan) hingga 2x24 jam sejak lahir, yang dibawa sejak dalam kandungan. Meskipun ASI dirasa belum lancar atau ASI tidak keluar, Ibu harus tetap terus menyusui sibayi, karena rangsangan dari hisapan bayi akan mempercepat lancarnya produksi ASI.

9. Bayi menangis belum tentu berarti lapar. Ada banyak penyebab bayi menangis, antara lain merasa tidak aman, terkejut, ngompol, dll (WHO, 2011).

MASALAH PADA BAYI

Masalah	Penanganan
Bayi banyak menangis atau rewel	a. Bayi menangis belum tentu lapar. b. Periksa popok bayi, mungkin basah. c. Gendong atau peluk bayi, mungkin perlu perhatian. d. Susui bayi. Beberapa bayi membutuhkan lebih banyak minum dari yang lain.
Bayi tidak tidur sepanjang malam	a. Proses yang alamiah, bayi muda perlu menyusu lebih sering. b. Tidurkan bayi disamping ibu dan lebih sering disusui pada malam hari. c. Jangan berikan makanan lain selain ASI.
Bayi menolak menyusu	a. Mungkin bayi bingung puting, karena sudah pernah diberi susu botol. b. Tetap berikan hanya ASI (tunggu sampai bayi benar-benar lapar). c. Berikan perhatian dan kasih sayang.

Masalah	Penanganan
	d. Pastikan bayi menyusui sampai air susu habis.
Bayi bingung puting	a. Jangan mudah mengganti ASI dengan susu formula tanpa indikasi yang tepat. b. Ajarkan ibu posisi dan cara pelekatan yang benar. c. Secara bertahap tawarkan selalu payudara setiap bayi menunjukkan keinginan untuk minum. d. ASI tetap dapat diperah dan diberikan pada bayi dengan cangkir atau sendok, sampai bayi dapat kembali menyusui. e. Bila ada indikasi medis dapat diberikan susu formula. Jangan menggunakan dot, dan kempeng.
Bayi premature (BBLR)	a. Berikan ASI sesering mungkin. Berat bayi lahir rendah (BBLR) minum setidaknya setiap 2 jam. b. Jika belum bisa menyusui, ASI dikeluarkan dengan tangan atau pompa. Berikan ASI dengan sendok atau cangkir. c. Untuk merangsang menghisap, sentuh langit-langit bayi dengan jari ibu yang bersih (Kemenkes, 2011).

Masalah	Penanganan
Bayi kuning (Ikterus)	a. Mulai menyusui segera setelah bayi lahir. b. Susui bayi sesering mungkin tanpa dibatasi. ASI membantu bayi mengatasi kuning lebih cepat.
Bayi sakit	a. Teruskan menyusui bayi. b. Bawa bayi ke sarana kesehatan/tenaga kesehatan.
Bayi kembar	a. Posisi yang mudah adalah dibawah lengan. b. Paling baik kedua bayi disusui secara bersamaan. c. Susui bayi lebih sering selama waktu yang diinginkan masing-masing bayi, umumnya > 20 menit



Gambar Posisi menyusui dibawah lengan untuk bayi kembar. Sumber: Kay-Hatfield, 2011

Masalah	Penanganan
Bayi banyak tidur	a. Letakkan bayi di dada ibu sesering mungkin sehingga dapat melihat tanda tanda bayi mulai terjaga dan dapat segera menawarinya menyusui. b. Redupkan cahaya dalam ruangan agar bayi mau membuka matanya. c. Rangsang reflex rooting bayi dengan menyentuh pipi bayi dengan puting. d. Teteskan ASI perah ke mulut bayi.

Sumber: Panduan bagi kader untuk bayi premature dalam pemberian ASI. UNISA,2016.

TEKNIK MENYUSUI

Menyusui yang tidak benar dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet, menghambat pengeluaran ASI dan selanjutnya akan mempengaruhi produksi ASI. Teknik menyusui yang benar akan terlihat dari perilaku bayi selama menyusui, yaitu bayi tampak tenang, menghisap kuat dengan irama perlahan, badan bayi menempel pada perut ibu, dagu bayi menempel pada payudara ibu, sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi, telinga dan lengan bayi dalam satu garis lurus, dan kepala sedikit menengadahkan. Teknik menyusui yang benar akan memberikan kenyamanan pada ibu karena tidak ada rasa nyeri pada puting serta bendungan ASI pada payudara dapat dikeluarkan.

A. Langkah-Langkah Menyusui Yang Benar

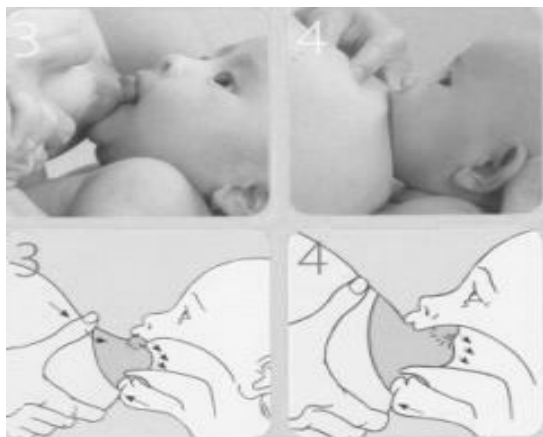
1. Cucilah tangan sebelum menyentuh bayi
2. Sebelum memulai menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan areola sekitarnya untuk membersihkan dan menjaga kelembaban puting susu
3. Bayi diletakkan menghadap perut ibu/ payudara

4. Ibu duduk atau berbaring santai. Bila duduk, lebih baik bersandar dan kaki tidak menggantung



5. Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada lengan. Kepala bayi tidak boleh terlalu tengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
6. Satu tangan bayi diletakkan di belakang badan ibu, dan yang satu di depan
7. Perut bayi menempel pada perut ibu, kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya membelokkan kepala bayi)
8. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
9. Ibu menatap bayi dengan penuh kasih sayang
10. Payudara dipegang dengan ibu jari di atas dan jari yang lain menopang di bawah. Jangan menekan putting susu atau areolanya saja.
11. Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut dengan cara:

- a. Menyentuh pipi dengan puting susu, atau;
 - b. Menyentuh sisi mulut bayi
12. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala Bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta areola dimasukkan ke mulut bayi. Usahakan sebagian besar areola masuk ke mulut bayi sehingga puting susu berada di bawah langit langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari penampungan di bawah areola. Setelah bayi mulai menghisap, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi



13. Setelah payudara yang dihisap terasa kosong, lepaskan isapan bayi dengan menekan dagu ke bawah atau jari kelingking ibu ditempelkan ke mulut bayi. Susui berikutnya mulai dari payudara yang belum terkosongkan.

14. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola sekitarnya, kemudian biarkan kering dengan sendirinya (jangan dilap).
15. Sendawakan bayi.
16. Selalu minum air putih minimal 1 gelas setelah menyusui.

B. Tanda Perlekatan yang Baik

1. Mulut terbuka lebar
2. Daerah gelap di sekitar puting (areola) masuk banyak ke mulut bayi terutama yang terletak di bagian bibir bawah bayi
3. Bibir bawah bayi harus melengkung keluar. Jangan sampai mulut bayi berbentuk kuncup (**mecucu**).
4. Dagu bayi menyentuh payudara ibu.



1. Sentuh bibir bayi supaya bayi mau membuka lebar mulutnya.

2. Dekatkan bayi sehingga dagu dan bibir bawah menempel pada payudara.

3. Usahakan sebanyak mungkin daerah aerola masuk ke dalam mulut bayi.

C. Tanda bayi menyusui dengan baik

1. Perlekatan menyusui benar
2. Ibu dapat mendengar dan melihat bayinya menelan ASI
3. Payudara terasa lebih '**empuk**', tidak lagi keras setelah beberapa saat menyusui
4. Bayi terlihat menghisap dengan kuat dengan gerakan yang jelas pada rahang

5. Terkadang ibu dapat melihat adanya susu pada mulut bayi
6. Merasakan LDR (Let Down Reflex) yaitu merasakan ASI mengalir deras dari payudara
7. Bayi biasanya menyusui antara 20-45 menit tergantung kebutuhan. Pastikan bayi menyusui pada satu payudara hingga "kosong" baru tawarkan payudara yang satunya jika ia masih lapar.

D. Posisi Menyusui

Ada 2 hal yang perlu diperhatikan saat memposisikan bayi saat menyusui yaitu:

1. Perut bayi menempel pada perut ibu dan dagu menyentuh payudara sehingga kepala dan tubuh bayi berada dalam satu garis lurus (leher bayi tidak tertekuk dan tidak menoleh ke samping kanan atau kiri)
2. Seluruh tubuh bayi di topang agar bayi merasa nyaman.



Posisi menyusui:

1. Seluruh badan bayi tersangga dengan baik, jangan hanya leher dan bahunya saja.
2. Kepala dan tubuh bayi lurus
3. Badan bayi menghadap ke dada ibunya
4. Badan bayi dekat ke ibunya.

Beberapa posisi menyusui yang nyaman bagi ibu dan bayi adalah:

1. Posisi palungan (cradle)
2. Palungan menyilang (cross cradle)
3. Posisi di bawah lengan (under arm/football)
4. Berbaring pada sisi tubuh





E. Menyendawakan bayi

Menyendawakan bayi dilakukan untuk mengeluarkan udara yang mungkin terhisap dan tertelan bayi saat menyusui agar bayi tidak kembung. Beberapa cara menyendawakan bayi antara lain:

1. Menghadap ke belakang

Taruh handuk kecil di bahu anda, agar ASI yang keluar dari mulut bayi tidak mengotori baju anda. Gendong bayi menghadap belakang dalam posisi tegak, sandarkan

tubuhnya pada tubuh anda dan kepalanya pada bahu anda. Satu tangan menahan bokong bayi, sementara tangan yang lain mengelus-elus punggung bayi sampai sendawa

2. Pangku depan

Pangku bayi di depan tubuh anda dengan posisi duduk. Letakkan handuk kecil di dada bayi, dan elus elus punggung bayi sampai sendawa

3. Tengkurap di pangkuan

Telungkupkan bayi di pangkuan. Topang dadanya dengan satu tangan, sementara tangan lain mengelus elus punggung bayi sampai sendawa.



Pengosongan Payudara

- Bayi sebaiknya mengosongkan satu payudara sebelum disusukan dengan payudara yang lain
- Apabila bayi tidak disusukan dengan payudara yang kedua, untuk pemberian ASI berikutnya diberikan ASI pada payudara ke-2
- Bayi akan kenyang, bila diberikan susu pertama (*fore milk*) maupun air susu ke-2 (*hind- milk*) pada saat sekali minum

Tanda Bayi Cukup ASI



Bayi langsung tidur karena ASI memicu produksi **hormon endorfin**



Buang air kecil lebih dari **6** kali sehari dengan warna urin **tidak pekat** dan **bau menyengat**



Bayi akan **melepas sendiri** mulutnya dari payudara Ibu ketika telah puas



Berat badan naik lebih dari **500 gram** sampai **1 kg**/bulan pada trimester pertama



Bayi akan **BAB 2X sehari** dengan tinja berwarna kuning atau gelap dan berwarna lebih cerah setelah hari ke-15

NUTRISI IBU MENYUSUI

Ketika tubuh ibu memproduksi ASI, penting bagi ibu untuk mengonsumsi makanan sehat dan cukup kalori untuk mendukung produksi ASI. Seorang ibu tidak perlu makan makanan khusus saat menyusui namun ibu perlu makan sedikit lebih banyak dan meningkatkan konsumsi cairan. Asupan cairan selama menyusui dapat berupa air putih, susu, jus buah dan sup.

Makanan yang dianjurkan:

1. Sumber zat tenaga (beras, kentang, bihun, mie, roti, makaroni, crackers, dll).
2. Sumber zat pembangun (ayam, ikan, daging, telur, hati, keju, susu, kacang -kacangan, tahu, tempe).
3. Sumber zat pengatur (sayur-sayuran yang berwarna hijau dan buah-buahan yang segar).

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

1. Menjaga kesehatan ibu dengan makan cukup mengikuti pola menu seimbang.
2. Minum lebih dari 8 gelas sehari (Tambahkan 3-4 gelas per hari dari biasanya).

Contoh menu makanan ibu menyusui:

Pagi	Siang	Malam
Nasi Telur dadar Tempe Urap sayur	Nasi Ikan Bakar Tempe kripiK Sayur Asem Pepaya	Nasi Daging bumbu balado Tahu Goreng Capcay Sayuran Apel
Jam 10.00 (Selingan) Bubur Kacang Hijau	Jam 16.00 (Selingan) Kue Talam Jeruk	Jam 21.00 (Selingan) Susu



DUKUNGAN PADA IBU DAN BAYI SAAT MENYUSUI

Bentuk dukungan sosial pada ibu dan bayi di saat menyusui yang berasal dari suami, keluarga, masyarakat bahkan petugas kesehatan:

1. Bersikap suportif, tidak meragukan kemampuan ibu dalam memberikan ASI atau mempertanyakan apakah ASI-nya cukup
2. Selalu memberikan afirmasi positif dan pujian untuk meningkatkan kepercayaan diri sang ibu
3. Membantu memberi ASI perah ketika ibu butuh waktu istirahat untuk mengembalikan energi dari kelelahan menyusui dan mengurus bayi
4. Menemani ibu mendapatkan informasi menyusui, misalnya ketika berkonsultasi dengan konselor laktasi
5. Membantu menyiapkan kebutuhan ibu, seperti asupan air minum agar tidak dehidrasi, makanan bergizi, sampai peralatan *breastpumping* ketika akan bepergian atau kembali bekerja

DUKUNGAN SUAMI

Dukungan suami untuk ibu menyusui bisa diciptakan melalui hubungan yang romantis, suasana yang menyenangkan. Suami memegang peran yang sangat penting dalam suksesnya ASI eksklusif. Suami harus menjadi pendorong utama untuk istri dan harus aktif berpartisipasi dalam merawat bayi.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa keberhasilan menyusui lebih tinggi ditemukan pada ibu dengan dukungan dari pasangan dan keluarga besarnya.

Hubungan yang harmonis suami dengan istri pada masa menyusui mampu meningkatkan kerja hormon oksitosin yang menentukan keluarnya ASI. Hormon tersebut mempengaruhi kontraksi otot di saluran ASI sehingga payudara mampu mengeluarkan ASI.

Dukungan suami yang bisa dilakukan untuk merangsang hormone oksitosin adalah dengan teknik pijat oksitosin dengan cara memberikan pijatan kepada istri dengan penuh kasih sayang.

Kerjasama yang baik antara suami dan istri akan membuat hubungan semakin harmonis dan romantis sehingga dapat meningkatkan peluang kesuksesan pemberian ASI Eksklusif.

DUKUNGAN MERTUA

Selain suami, dukungan sosial dari lingkungan yang lebih luas di sekitar ibu juga berperan besar terhadap keberhasilan menyusui, misalnya mertua. Mertua bisa melakukan berbagai hal yang menunjukkan sikap suportif dan tidak meragukan kemampuan ibu dalam memberikan ASI, bahkan mempertanyakan apakah ASI-nya cukup atau tidak.

Kegiatan lain yang dapat mendukung ibu menyusui yaitu dengan menemaninya saat mendapatkan informasi tentang menyusui atau berkonsultasi dengan konselor laktasi.

Dukungan mertua sangat penting supaya emosi stabil, karena jika ada perubahan emosi pada ibu menyusui akan mempengaruhi produksi ASI.

DUKUNGAN SESAMA IBU MENYUSUI

Dukungan sesama ibu menyusui juga penting sebagai support system. Mengikuti komunitas ibu menyusui juga bisa memperbanyak produksi ASI. Di komunitas ibu menyusui ibu bisa mendapatkan pengalaman bagaimana mengatasi masalah masalah yang muncul saat menyusui dan bisa sharing tentang tips dan trik agar produksi ASI tercukupi bahkan berlimpah.

DUKUNGAN PERSIAPAN SAAT MENYUSUI

Menyusui membutuhkan persiapan, tidak hanya mengandalkan keberuntungan dalam keberhasilan menyusui. Untuk bayi itu butuh insting, kalau ibu butuh skill. Jadi, memang seorang Ibu harus bersiap menyusui.

Selain persiapan fisik dan mental ibu menyusui juga membutuhkan persiapan peralatan seperti botol menyusui, pompa ASI dll.

DUKUNGAN FASILITAS KESEHATAN

Hasil studi penelitian banyak yang menyampaikan bahwa dukungan berupa pujian, memberi semangat, memberi informasi positif hingga bersedia ditanya soal hal-hal yang berhubungan dengan Menyusui. Pemberian dukungan bisa

dilakukan oleh siapa saja, namun manfaat terbesar datang dari petugas kesehatan. Karena petugas tahu tentang konsep menyusui dengan baik dan benar.

Pemberian dukungan secara langsung lebih disarankan daripada melalui telepon. Selain itu, ibu menyusui juga lebih menghargai bentuk dukungan yang ditawarkan secara langsung oleh petugas kesehatan.

Dukungan dari petugas kesehatan adalah hal yang penting terutama bagi ibu baru yang tidak memiliki pengalaman. Diskusikan soal bentuk dukungan pada tenaga kesehatan sebelum Anda melahirkan. Jika rumah sakit tempat Anda melahirkan tidak memilikinya, cari di tempat lain yang melayani konsultasi terkait proses menyusui.

Dukungan dari pelayanan kesehatan maternitas juga sangat utama buat Ibu yg baru melahirkan. Salah sesuatu yg utama adalah rawat gabung antara Ibu dan bayi ketika melahirkan.

Hal itu membuat Ibu memberikan waktu dapat kapan saja menyusui buah hatinya di rumah sakit. Ini mulai melatih buah hati terbiasa menyusui sehingga produksi ASI semakin banyak.

DUKUNGAN LINGKUNGAN TEMPAT BEKERJA

Kemudian ketika berada di kantor, seorang Ibu akan sangat senang ketika memiliki teman memerah ASI, dengan suasana yang menyenangkan akan membuat produksi ASI banyak keluar.

PERAWATAN PAYUDARA

Perawatan payudara adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara teratur untuk memelihara kesehatan payudara dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi setelah melahirkan. Perawatan payudara dilakukan selama hamil dan sesudah melahirkan.

Manfaat dan tujuan perawatan payudara

Perawatan payudara sebaiknya dilakukan sejak awal selama masa kehamilan. Usaha tersebut sebagai upaya untuk mempersiapkan bentuk dan fungsi payudara sebelum terjadi laktasi. Jika perawatan payudara dilakukan kurang maksimal maka akan terjadi gangguan penghisapan pada bayi akibat ukuran puting yang kecil atau masuk. Perawatan payudara yang kurang juga akan mengurangi produksi ASI dan kondisi kebersihan payudara ibu tidak terjamin sehingga dapat membahayakan kesehatan bayi.

Tujuan perawatan payudara adalah :

1. Memelihara kebersihan payudara.
2. Melenturkan dan menguatkan puting susu

3. Produksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi
4. Bentuk payudaranya tetap menarik.
5. Puting susu tidak akan lecet sewaktu dihisap oleh bayi.
6. Melancarkan aliran ASI
7. Mengatasi puting susu yang datar atau masuk supaya dapat dikeluarkan sehingga siap untuk disusukan kepada bayinya

Akibat jika tidak dilakukan perawatan payudara

Berbagai dampak negatif dapat timbul jika tidak dilakukan perawatan payudara sedini mungkin. Dampak tersebut meliputi:

- a. Puting susu mendelep/ Masuk dan mudah lecet
- b. Anak susah menyusui
- c. ASI lama keluar/ Tidak lancar
- d. Produksi ASI terbatas
- e. Pembengkakan pada payudara
- f. Payudara kotor
- g. Ibu belum siap menyusui

Waktu Pelaksanaan

Sewaktu hamil dilakukan hanya untuk menjaga kebersihannya dan agar puting menonjol. Setelah melahirkan perawatan payudara dilakukan pada hari ke dua dan dilakukan sehari dua kali. Menurut penelitian Riyanti 2020 menyatakan frekuensi perawatan payudara dapat mempengaruhi produksi ASI. Ibu yang melakukan

perawatan payudara dua kali sehari produksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang melakukan perawatan payudara dengan frekuensi satu kali.

Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Melakukan Perawatan Payudara

- a. Potong kuku tangan sependek mungkin, serta kikir agar halus dan tidak melukai payudara.
- b. Mencuci tangan baik dan benar.
- c. Lakukan pada suasana santai, misalnya pada waktu mandi sore atau sebelum berangkat tidur.

Langkah-langkah perawatan payudara

1. Persiapan alat untuk perawatan payudara
 - a. Handuk 2 buah
 - b. Washlap 2 buah
 - c. Baskom berisi air dingin 1 buah
 - d. Baskom berisi air hangat 1 buah
 - e. Minyak kelapa/baby oil
 - f. Waskom kecil 1 buah berisi kapas/kasa secukupnya
 - g. Baki, alas dan penutup
2. Pelaksanaan
 - a. Mengatur lingkungan yang aman dan nyaman
 - b. Mengatur posisi ibu dan peralatan agar mudah dijangkau oleh ibu
 - c. Mencuci tangan sebelum melaksanakan perawatan payudara

Teknik Perawatan Payudara

1. Mengompres puting susu dengan kapas yang dibasahi minyak hangat selama 2-3 menit.
2. Mengangkat kapas sambil membersihkan puting susu dengan gerakan memutar dari dalam ke luar
3. Membasahi kedua telapak tangan dengan minyak kelapa
4. Melakukan pengurutan

Gerakan I :

Telapak tangan berada di tengah-tengah diantara kedua payudara, kemudian melakukan gerakan melingkar dari atas,samping,bawah sambil dihentakkan kemudian kembali ketengah dan dilakukan berulang-ulang sampai 20 -30 kali.



Gerakan II

Tangan kiri menopang payudara kiri dan tangan kanan dengan sisi telapak tangan melakukan pengurutan dari pangkal payudara ke arah puting, dilakukan scr

bergantian dengan tangan kanan. Gerakan ini dilakukan sebanyak 20-30 kali.



Gerakan III

Gerakan sama dengan teknik gerakan dua hanya tangan tidak mengurut tetapi membuat lingkaran-lingkaran kecil dari pangkal payudara ke arah puting, dilakukan secara bergantian dengan tangan kanan.



Gerakan IV

Memegang kedua payudara Kemudian menggoyang-goyangkan secara bersama-sama sebanyak 5 kali

5. Mengguyur payudara kanan menggunakan air hangat dengan waslap, kemudian dingin dan hangat lagi, sebanyak 5 kali demikian juga pada payudara kiri.
6. Mengeringkan payudara dengan handuk yang ada di bahu sambil menggosok-gosok putting
7. Pakailah BH yang terbuka bagian depannya (untuk Ibu menyusui) dan yang menyangga buah dada atau langsung susui bayi.

PIJAT OKSITOSIN

Oksitosin merupakan hormon yang bekerja dan berfungsi untuk membuat rahim berkontraksi dan memperlancar ASI. Berdasarkan penelitian yang sudah banyak dilakukan Pijat oksitosin terbukti bisa mempercepat produksi ASI.

CARA MERANGSANG REFLEKS OKSITOSIN

- a. Membantu ibu secara psikologis
 1. Bangkitkan rasa percaya diri pada ibu bahwa ibu mampu untuk menyusui
 2. Kurangi rasa sakit dan rasa takut yang dialami oleh ibu
 3. Bantu ibu untuk mempunyai pikiran yang baik tentang bayinya.
- b. Membantu ibu melakukan PIJAT OKSITOSIN
 1. Pilih lingkungan yang aman dan nyaman
 2. Ibu, Suami atau keluarga yang akan melakukan cuci tangan yang benar
 3. Menstimuli puting susu: menarik puting susu dengan pelan-pelan memutar puting susu dengan perlahan dengan jari-jari

4. Mengurut atau mengusap ringan payudara dengan ringan dengan menggunakan ujung jari
5. Ibu duduk, bersandar ke depan, melipat lengan diatas meja di depannya dan meletakkan kepalanya diatas lenganya. Payudara tergantung lepas, tanpa baju, handuk dibentangkan diatas pangkuan ibu. Suami atau keluarga menggosok kedua sisi tulang belakang, dengan menggunakan kepalan tinju kedua tangan dan ibu jari menghadap kearah atas atau depan. Perawat menekan dengan kuat, membentuk gerakan lingkaran kecil dengan kedua ibu jarinya. Perawat menggosok kearah bawah kedua sisi tulang belakang, pada saat yang sama, dari leher kearah tulang belikat, selama 2 atau 3 menit.
6. Amati respon ibu selama tindakan



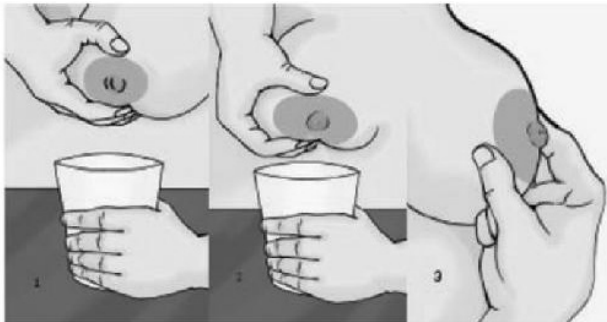
ASI UNTUK IBU BEKERJA

Persiapan ASI Perah untuk Ibu Bekerja Cara Memerah ASI

1. Memerah dengan tangan

- a. Cuci tangan.
- b. Kompres kedua payudara dengan air hangat selama 15 menit.
- c. Lakukan pemijatan ringan pada payudara, pijat perlahan ke arah bawah, lakukan gerakan melingkar membuat spiral ke arah putting.
- d. Santai dan pikirkan sang bayi.
- e. Tempatkan tangan pada salah satu payudara, tepatnya tepi areola (area kehitaman di sekitar putting susu).
- f. Posisi ibu jari terletak berlawanan dengan jari telunjuk. Letakkan ibu jari jam 12 dan jari telunjuk pada jam 6.
- g. Tekan tangan ke arah dada lalu tekan ibu jari dan telunjuk dengan lembut secara bersamaan. Pertahankan jangan sampai menggeser ke putting.
- h. Ulangi secara teratur untuk memulai aliran, ulangi payudara yang lain.

- i. Pijat payudara diantara waktu pemerahan, jangan meremas dan menggosok kulit payudara agar tidak terjadi kerusakan jaringan.
- j. Diperlukan waktu sekitar 30 menit untuk memerah kedua payudara.
- k. Minum air putih setelah memerah ASI.



2. Memerah dengan pompa ASI

- a. Cuci tangan
- b. Gunakan pompa ASI yang benar, elektrik atau manual yang berbentuk seperti piston atau suntikan karena bagian dari pompa tersebut bisa dibersihkan.
- c. Pompa yang berbentuk corong atau bohlam tidak dianjurkan karena sulit dibersihkan dan tidak bisa disterilisasi
- d. Minum air putih setelah memerah ASI
- e. Masukkan ASI perah kedalam botol yang steril masukkan dalam kulkas atau cooler bag sebelum dimasukkan ke freezer (UNISA, 2016).



Pompa ASI yang diperbolehkan untuk memerah ASI



Pompa ASI, botol penyimpan ASI dan cooler bag



Penyimpanan ASI perah



Penyimpanan ASI Perah di lemari es

**Ibu bekerja tetap bisa
memberikan ASI eksklusif
“ASI tetap yang terbaik”**

Penyimpanan ASI Perah

DAYA TAHAN ASIP
TAHUKAH KAMU DAYA TAHAN ASI PERAH (ASIP) BESERTA CARA PENYIMPANANNYA?

Wahana Visi Indonesia
a partner of WHO/UNICEF

**DAYA TAHAN:
ASI BARU DIPERAH
4-8 JAM**

**DAYA TAHAN:
ASI DARI KULKAS
YANG MENCAIR
“GUNAKAN SECARA CEPAT”**

**DAYA TAHAN:
ASI DALAM
FREEZER
3-6 BULAN**

**DAYA TAHAN:
ASI BARU
DALAM KULKAS
5 HARI**

**DAYA TAHAN:
ASI DALAM
COOLBOX
24 JAM**

Untuk informasi selengkapnya, berkonsultasilah dengan konselor menyusui atau bergabung dengan kelompok ibu hamil dan menyusui.

TIPS

SEMPER JAUH DARI JAM BERTUKAR, SAKU, ATAU KANTONG PLASTIK TERBUKA BUKA.
SEMPER JAUH DARI BAHAN BAHAN KAYU, BAHAN POKOK ATAU KAYU KAYU, BAHAN BAHAN POKOK BUKA.

www.widonesia.org

Wahana Visi Indonesia

OPTIMALISASI IBU SAAT MENYUSUI

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia enam bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai usia dua tahun. Pemberian ASI saja pada bayi sampai sampai usia enam bulan dianjurkan dengan menetapkan inisiasmi menyusui dini (IMD) selama satu jam setelah kelahiran bayi, diberikan tanpa makanan tambahan atau minuman, ASI diberikan tidak menggunakan dot atau cangkir, mengeluarkan ASI dengan memompa atau memerah dengan tangan di saat tidak bersama bayi dan menjaga pikiran dengan tenang (WHO, 2011).

CARA MEMBERIKAN ASI PERAH

Hangatkan ASI perah dengan air hangat. Jika ASI perah beku, masukkan ke kulkas bagian bawah (setidaknya 12-24 jam sebelum digunakan). **HINDARI** meletakkan ASI perah dari freezer langsung ke suhu ruangan. ASI perah yang sudah dikeluarkan **JANGAN dimasukkan dalam freezer lagi**



Gunakan sendok, gelas atau pipet untuk memberikan ASI perah. **HINDARI DOT** karena dapat menyebabkan bingung puting.

**Jangan panaskan ASI perah
dengan microwave, kompor
dan air mendidih**

CARA MEMBERSIHKAN PERLENGKAPAN ASI DAN BOTOL SUSU

Cara Mencuci

1. Mencuci tangan dengan sabun sebelum membersihkan dan mensterilkan peralatan minum bayi.
2. Mencuci semua peralatan (botol, dot, sikat botol dan sikat dot) dengan sabun.
3. Membilas botol dan dot dengan air yang mengalir.



STERILISASI DENGAN CARA DIREBUS, MELIPUTI:

1. Botol harus terendam seluruhnya sehingga tidak ada udara dalam botol.
2. Panci ditutup dan biarkan sampai mendidih selama 5-10 menit.
3. Panci dibiarkan tertutup, biarkan botol dan dot didalamnya sampai segera akan digunakan.

4. Mencuci tangan dengan sabun sebelum mengambil botol dan dot.
5. Bila botol tidak langsung digunakan setelah direbus botol harus disimpan ditempat yang bersih dan tertutup.
6. Pastikan Dot dan penutupnya terpasang dengan baik.

CARA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

1. Susui bayi sesering mungkin tanpa dijadwal, paling sedikit 8 kali dalam 24 jam masing-masing payudara 10-15 menit, susui bayi dengan satu payudara hingga payudara terasa kosong.
2. Susui bayi sesering mungkin atau setiap 2 jam sekali, jika bayi tertidur angkat dan susui bayi tanpa membangunkannya.
3. Tiap menyusui menggunakan 2 payudara secara bergantian.
4. Bayi hanya menyusu pada ibu tidak dianjurkan menggunakan susu botol/empeng, atau makanan lain termasuk suplemen dan susu formula.
5. Menghindari kelelahan atau kecemasan pada ibu.
6. Meningkatkan asupan nutrisi sayur, buah, ikan, daging, susu, dan kacang-kacangan minimal (500 kalori) per porsi atau lebih banyak lebih baik.
7. Tidak merokok dan menggunakan obat-obatan.
8. Banyak minum minimal 12-16 gelas / hari (Riksani, 2012).

Yang harus dilakukan ibu menyusui

“BAHAGIA”

karena dengan bahagia produksi
hormone prolaktin dan oksitosin
(hormon produksi ASI) akan
bekerja secara Optimal

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, dkk. (2008). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Centers for Disease Control and Prevention, (2013). *Strategies to Prevent Obesity and Other Chronic Diseases: The CDC Guide to Strategies to Support Breastfeeding Mothers and Babies*. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services.
- Hockenberry, M.J., Wilson, D. 2011. *Wong's Nursing Care of Infants and Children*. 9th edition. . Missouri : Mosby Elsevier
- Kay-Hatfield, J. 2011. *Exploring the Factors that Influence Adolescent Mother's Choice of Infant Feeding Method*. Paper presented at the Conference of Consultant for Community Nurses Association of Canada, Canada.
- Mellyna, H. (2009). *Perawatan Ibu Pasca Melahirkan*. Jakarta: Puspa Swara.
- Mufdlilah (2017) Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program Asi Eksklusif
- Oickle, Dianne. (2012). *Nutrition for the breastfeeding mother*. Infomart, a division of Postmedia Network Inc.
- Panduan bagi kader untuk bayi prematur dalam pemberian ASI. 2016.UNISA: Yogyakarta

- Perry, S.E., Hockenberry, M.J., Lowdermilk, D.L., & Wilson, D. (2010). *Maternal and Child Nursing Care*. Vol 1.4th ed. Missouri : Mosby Elsevier
- Reeder, S.J., Martin, L.L., & Koniak-Griffin, D. (2011). *Maternity Nursing: Family, Newborn, and Women's Health Care*. 18th ed. Vol 2 alih bahasa. Jakarta : EGC
- Riksani, Ria. 2012. *Keajaiban ASI*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Riyanti, Eka (2020). *The Influence Of Breast Care Frequency On Mother Exposure Assurance On Mother Post Section Caesarian*
- Roesli, 2008. *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Saleha, siti. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Saryono (2009). *Perawatan payudara*. Jogjakarta: Mitra Cendikia.
- Suririnah, (2007). *ASI menyelamatkan Jiwa Bayi*. Online
- WHO 2011. *Guidelines on Optimal feeding of low birth weight infants in lowand middle-income countries*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.



Eka Riyanti, M.Kep,Sp.Kep.Mat

Lahir di Cilacap 27 Februari 1983. Lulus program profesi ners STIKES Muhammadiyah Gombong tahun 2007 melanjutkan kuliah di magister keperawatan universitas Indonesia lulus tahun 2012. Lulus Spesialis maternitas di Universitas Indonesia pada tahun 2013. Penelitian yang sudah dilakukan kebanyakan dibidang maternitas (breastfeeding, perawatan bayi premature dan kesehatan reproduksi remaja). Saat ini bekerja menjadi dosen keperawatan Maternitas di STIKES Muhammadiyah Gombong



Diah Astutiningrum, M.Kep

Lahir di Yogyakarta 15 September 1975. Lulus program profesi ners STIKES Muhammadiyah Gombong tahun 2008 melanjutkan kuliah di magister keperawatan universitas Gadjah Mada lulus tahun 2016. Penelitian yang sudah dilakukan kebanyakan dibidang maternitas (breastfeeding, Depresi post partum, ca. cervik. Parenting self efficacy). Saat ini bekerja menjadi dosen keperawatan Maternitas di STIKES Muhammadiyah Gombong

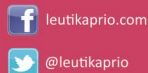


Dr. Herniyatun, M.Kep.Sp.Mat

Lahir di Kebumen 06 Pebruari 1977. Lulus program sarjana keperawatan di Universitas Indonesia tahun 2000 melanjutkan kuliah di magister keperawatan Universitas Indonesia lulus tahun 2008, Lulus spesialis keperawatan maternitas di Universitas Indonesia pada tahun 2009. Lulus program doktoral keperawatan di Universitas Indononesia juga pada tahun 2020. Penelitian yang sudah dilakukan di bidang meternitas (Kesehatan reproduksi dan perawatan ginekologi). Saat ini bekerja sebagai dosen keperawatan maternitas di STIKES Muhammadiyah Gombong.



Jl. Sidomulyo No. 351, Bener,
Tegalrejo, Yogyakarta 55243
Telp. (0274) 5015594
www.leutikaprio.com
email: leutikaprio@hotmail.com



ISBN 978-602-371-XXX-X

