

APA ITU ASI EKSKLUSIF?

ASI Eksklusif adalah air susu ibu (ASI) yang diberikan tanpa tambahan makanan lain sampai usia 6 bulan

MANFAAT ASI

BAGI IBU

- Merangsang kembalinya kondisi rahim ke bentuk dan ukuran semula
- Dapat mengoptimalkan pengeluaran ASI.
- Pemberian ASI Eksklusif dapat menjarangkan kehamilan
- Ekonomis (murah dan gratis)
- Mengurangi kemungkinan terjadinya kanker payudara.
- Memberikan keuntungan psikologis

BAGI BAYI

- Sebagai nutrisi terbaik
- Meningkatnya daya tahan tubuh
- Meningkatnya jalinan kasih sayang
- ASI dapat meningkatkan kecerdasan

BAGI KELUARGA

- Mempererat hubungan antara bayi dengan keluarga.
- Dapat meminimalkan pengeluaran keluarga.



Kapan ASI Diberikan?

- a. Pemberian tanpa jadwal
- b. Kapanpun bayi mau menyusu
- c. Pemberian ASI pada ibu bekerja
 - Susuilah bayi sebelum ibu bekerja
 - ASI dikeluarkan sebelum ibu bekerja untuk persediaan di rumah
 - Memerah ASI di tempat bekerja setiap 3-4 jam dan disimpan di lemari es
 - Makan dan minum yang bergizi dan cukup selama bekerja dan selama menyusui bayinya.

Cara Penyimpanan ASIP yang Benar

- 6-8 jam di suhu ruangan (19-25), bila colostrum bisa dalam 12 jam
- 1-2 hari di lemari es (40C)
- 2 minggu – 4 bulan di freezer (-40C)
- 1 tahun dalam deepfreezer (-180C)
- ASI beku perlu dicairkan terlebih dahulu dalam lemari es 40C, ASI tidak boleh dimasak / dipanaskan, hanya dihangatkan dengan merendam ASI(diletakkan di cangkir) dalam air hangat.



ASI EKSKLUSIF



Promosi Kesehatan RUMAH SAKIT UNIVERSITAS ANDALAS

**Bekerja dengan ilmu,amal, dan spritual
demi kemaslahatan pasien**

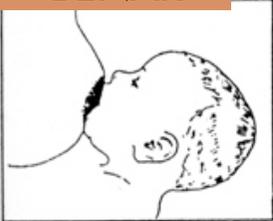
rsp.unand.ac.id [Rumah Sakit Unand](https://www.facebook.com/RumahSakitUnand) [rumahsakitunand](https://www.instagram.com/rumahsakitunand) [rumahsakitunand](https://www.twitter.com/rumahsakitunand)
Alamat : Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang
Call Center : (0751) 8465000

Cara Menyusui Yang Benar

Posisi Ibu dan Bayi Harus Nyaman

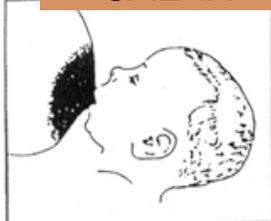
1. Bayi tenang, Muka menghadap dan menempel pada ibu
2. Mulut dan dagu bayi menempel pada payudara
3. Mulut bayi terbuka lebar, sebagian besar gelanggang payudara tertutup mulut bayi.
4. Telinga dan lengan bayi berada dalam satu garis lurus.
5. Perut bayi menghadap ke perut ibu
6. Menyusui dari kedua payudara secara bergantian
7. Menyendawakan bayi setelah menyusui
8. Jika ASI berlebihan, sebaiknya dikeluarkan sedikit dulu, supaya bayi tidak tersedak atau menolak susu

BENAR



Perlekatan benar (Perinasia 2004)

SALAH



perlekatan salah (Perinasia,2004)

Cara Melepas Isapan Bayi yang Benar



- Jari kelingking ibu dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau ditekan ke bawah.
- ASI dikeluarkan sedikit dan dioleskan pada puting susu



Aku bayi ASI



Bayi berumur 0-6 bulan hanya membutuhkan ASI untuk melindungi dari berbagai penyakit

Tidak Pernah ada SUSU yang selengkap ASI