



Rumah Sakit Taipei Tzu Chi – Yayasan Medis Buddhis Tzu Chi

Wajib Ditonton untuk Orang Tua Baru!

Awal Terbaik untuk Bayi Anda: Menyusui, Kontak Kulit ke Kulit, dan Rawat Gabung Ibu-Bayi

1. Mengapa Perlu Menyusui?

☞ ASI adalah pilihan terbaik bagi ibu dan bayi.

ASI adalah nutrisi alami terbaik untuk bayi.

ASI membantu perkembangan otak, meningkatkan bakteri baik di usus bayi, sehingga bayi dapat tumbuh dengan sehat dan tidak mudah sakit.

Bagi ibu, menyusui membantu kontraksi rahim, mengurangi perdarahan setelah melahirkan, membantu pemulihan tubuh, serta menurunkan risiko kanker payudara dan kanker ovarium.

2. Bagaimana Agar Menyusui Berhasil?

☞ Nutrisi dan kontak kulit ke kulit sejak dini

Selama kehamilan, ibu dianjurkan untuk menjaga pola makan seimbang dan mendapatkan nutrisi yang cukup, sebagai persiapan untuk menyusui setelah melahirkan.

Setelah bayi lahir, disarankan untuk segera melakukan kontak kulit ke kulit, yaitu meletakkan bayi langsung di dada ibu.

Hal ini membuat bayi merasa lebih aman dan tidak mudah menangis.

Juga membantu bayi menemukan payudara dan mulai menyusui.

Selain itu, dapat merangsang produksi ASI dan meningkatkan keberhasilan menyusui.

Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan kontak kulit ke kulit lebih mudah memulai proses menyusui dan lebih berhasil dalam menyusui.

Untuk meningkatkan produksi ASI, yang terpenting adalah membiarkan bayi lebih sering menyusui.

Semakin sering bayi menyusui, semakin banyak ASI yang diproduksi.

Sebaliknya, jika jarang menyusui, produksi ASI akan berkurang.

Menyusui secara berkelanjutan membantu menjaga produksi ASI tetap stabil.

Disarankan untuk menerapkan rawat gabung (ibu dan bayi bersama).

Dengan rawat gabung, orang tua dan keluarga dapat memahami perilaku bayi, serta mempelajari cara merawat bayi.

Saat bayi ingin menyusui, ibu dapat segera memberikan ASI, sehingga membantu membentuk pola menyusui yang baik.

3. Bagaimana Mengetahui Bayi Ingin Menyusu?

☞ Susui sesuai kebutuhan bayi

Dalam 30 menit setelah lahir, bayi sudah dapat mulai menyusui.

Bayi yang baru lahir akan sering menyusui, dengan durasi yang tidak lama, dan ini adalah hal yang normal.

Tanda bayi ingin menyusui:

- Mengisap tangan
- Menjulurkan lidah
- Menggerakkan mulut

Saat menyusui, dekatkan tubuh bayi ke ibu,

dan pastikan mulut bayi mencakup puting serta sebagian areola agar bayi dapat menyusui dengan efektif.

☞ Susui sesuai kebutuhan bayi, tanpa perlu jadwal tetap.

Selama 6 bulan pertama, dianjurkan untuk memberikan ASI secara eksklusif.

Setelah itu, makanan pendamping dapat diberikan secara bertahap, dan ASI dapat dilanjutkan hingga usia 2 tahun atau lebih.

4. Hal yang Perlu Diperhatikan dan Kapan Harus ke Dokter

☞ Ibu juga perlu menjaga kesehatannya

Selama menyusui, ibu perlu:

- Banyak minum air
- Mengonsumsi makanan bergizi seimbang
- Menghindari merokok
- Tidak melakukan diet berlebihan

Saat berobat dan perlu menggunakan obat, harap beri tahu dokter bahwa sedang menyusui.

Segera ke dokter jika mengalami:

1. Demam di atas 38°C
2. Payudara terasa keras atau nyeri, dan ASI tidak dapat keluar
3. Gejala mastitis (kemerahan, bengkak, panas, nyeri)
4. Gejala tidak membaik

☞ Jika ada pertanyaan, silakan berkonsultasi dengan tenaga medis.

☎ Layanan Konsultasi ASI 24 Jam:02-66299122

Penutup

Menyusui adalah proses belajar.

Ibu tidak perlu merasa tertekan.

Lakukan secara perlahan, selangkah demi selangkah.

Setiap usaha adalah bentuk kasih sayang terbaik untuk bayi.

☞ Kami akan mendampingi Anda agar proses menyusui berjalan lebih lancar.