

TIPS MEMPERBANYAK AS

1. Posisi dan pelekatan yang nyaman, pastikan bayi melekat dengan baik: mulut terbuka lebar, dagu menyentuh payudara, tubuh bayi merapat ke ibu. Posisi yang nyaman mengurangi nyeri dan membantu ASI keluar lancar
2. Menyusui sesering mungkin, semakin sering menyusui atau bayi menyusu, maka rangsangan ke tubuh ibu makin sering akan meningkatkan produksi ASI
3. Dukungan lingkungan, ibu butuh dukungan: suami, keluarga, teman, tempat kerja. Keberhasilan menyusui tidak hanya menjadi tanggung jawab ibu, tapi juga keluarga, tenaga kesehatan, tempat kerja, dan masyarakat
4. Gizi ibu menyusui, ibu yang menyusui harus makan makanan bergizi: sayur, buah, protein, karbohidrat sehat, cukup cairan. Hindari diet ekstrem karena bisa pengaruhi jumlah ASI.



Kenapa ASI sangat penting

- .ASI adalah makanan terbaik bagi bayi sejak lahir, ASI mengandung air, protein, lemak, vitamin, mineral, juga antibodi yang membantu bayi melawan penyakit-penyakit umum seperti diare dan pneumonia
- .Setiap tetes ASI adalah investasi terbaik untuk kesehatan dan masa depan bayi
- .Manfaat lainnya: Mendukung perkembangan otak dan fisik bayi, meningkatkan sistem kekebalan tubuhnya, serta memberikan manfaat bagi ibu (misalnya mengurangi risiko beberapa jenis kanker)

Rekomendasi Penting yang Perlu Diketahui

- .Mulailah menyusui dalam 1 jam pertama setelah lahir
- .ASI Eksklusif selama 6 bulan: artinya bayi diberi ASI saja tanpa tambahan makanan atau minuman lain (kecuali vitamin atau obat yang diperlukan)
- .Setelah 6 bulan, mulai berikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang aman dan cukup, sambil tetap menyusui hingga usia 2 tahun atau lebih jika memungkinkan
-



**“SETIAP TETES ASI:
INVESTASI TERBAIK
UNTUK MASA DEPAN SI
KECIL”**



MAU TAHU BAGAIMANA CARA MEMPERBANYAK ASI DAN KENAPA ASI ITU SUPER PENTING? YUK, BACA SAMPAI SELESAI

Universitas Widya Husada Semarang
<https://uwhs.ac.id/>

APA YANG BISA ANDA LAKUKAN HARI INI?

- Bagi ibu hamil: rencanakan sebelum melahirkan tentang bagaimana anda akan menyusui setelah bayi lahir, konsultasi dan periksa ke tenaga kesehatan.
- Bagi keluarga: Tanyakan ke ibu “Apakah kamu butuh bantuan?”, “Bagaimana supaya kamu bisa menyusui dengan tenang?”
- Untuk tempat kerja (kantor, toko, pabrik): yuk mulai pikirkan ruang/ waktu khusus untuk ibu menyusui atau pumping.
- Untuk masyarakat: Jadilah “teman” ibu menyusui, jangan mengganggu, beri ruang, puji, jangan menyebarkan mitos tanpa fakta.

Referensi:

1. WHO: “Children should be exclusively breastfed for the first 6 months of life...” [Organisasi Kesehatan Dunia+1](#)
2. Kemenkes RI: “Setiap tetes ASI adalah investasi terbaik untuk kesehatan dan masa depan bayi.” [Ayo Sehat](#)
3. Kemenkes RI: “Pedoman bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir” tentang ASI eksklusif



TANDA BAYI CUKUP ASI

1. Bayi Tampak tenang, rileks dan tidur nyenyak setelah menyusui
2. umlah pipis bayi minimal 6-8 kali
3. Berat badan bayi naik sesuai usia
4. Frekuensi buang air besar normal
5. Payudara terasa lega setelah menyusui

SIAPA SAJA YANG PERLU Mendukung Pemberian ASI

- Tenaga kesehatan: dokter, bidan, konselor laktasi, bisa bantu jika ada kesulitan menyusui
- Tempat kerja / lingkungan kerja: harus ada ruang menyusui/pumping dan waktu istirahat yang cukup.
- Keluarga & masyarakat: Biarkan ibu menyusui dengan tenang, bantu tugas rumah agar ibu bisa fokus, jangan menghukum ibu yang “keluar” karena bekerja, beri dukungan positif.
- Pemerintah & fasilitas kesehatan: menyediakan informasi, fasilitas, kebijakan yang mendukung pemberian ASI.

