

MENYUSUI SAAT IBU BEKERJA

Dinas Kesehatan Provinsi Bali

ASI MAKANAN TERBAIK UNTUK BAYI

Menurut WHO :

- 2/3 kematian bayi dan anak terkait dg kurang gizi
- 2/3 dari kurang gizi tsb terkait dg pola pemberian makanan yg optimal.

Pola pemberian makanan yg optimal (Rekomendasi WHO/UNICEF 2002) :

1. IMD (1 jam stlh lahir)
2. ASI eksklusif selama 6 bln
3. MP-ASI sejak umur 6 bln
4. Terus menyusui sampai anak berumur 2 thn atau lebih

Strategi Global untuk Pemberian Makan Bayi dan Anak

WHO/UNICEF 2002 (paragraphs 10,28,34.1)

Ibu harus dapat melanjutkan menyusui dan mengasuh bayinya setelah mereka kembali bekerja

- Cuti Melahirkan
- Tempat penitipan anak dan
- Istirahat menyusui yang digaji

Harus tersedia bagi semua wanita yang bekerja di luar rumah

[termasuk di dalamnya]

Pekerja paruh waktu, domestik, dan pekerja berselang (intermittent)

Manfaat Memerah ASI

- Mengurangi bengkak
- Memberi ASI perah kpd BBLR yg tdk bisa menyusui
- Memberi ASI perah sementara bayi belajar menyusui dari puting yg terbenam.
- Mempertahankan pasokan ASI ketika ibu atau bayinya sakit
- Mencegah ASI menetes sewaktu ibu jauh dari bayinya
- Meninggalkan ASI untuk bayi ketika ibu bekerja

Manfaat menyusui untuk Perusahaan

30/5

Cohen at al Am J Health Promotion 1995

Tingkat ketidakhadiran ibu karena bayi sakit di 2 perusahaan Amerika :

- 25% jika menyusui
 - 75% jika memberikan makanan buatan
- Mengurangi ketidakhadiran untuk penghematan
 - Menyediakan dukungan menyusui untuk karyawan akan menghasilkan keuntungan
 - Mengurangi pergantian karyawan dan pelatihan untuk karyawan baru



Menolong Mengurangi Pengeluaran RT



- ❖ Harga 1 kaleng formula Rp 65.500 .
- ❖ Biaya 6 bulan formula untuk satu bayi :
55 kaleng (a 400 grm) x Rp 65,500
- ❖ Tiap bayi memerlukan sekitar Rp.3,6 juta dlm 6 bln. Ini merupakan lebih dari 100% dari keluarga berpendapatan Rp 500.000 perbulan (Rp 3 juta / 6 bln)

Memerah ASI di tempat kerja

Sulit ??????

TIPS MEMERAH ASI

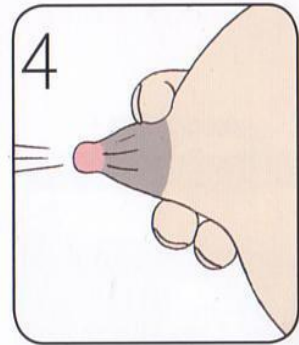
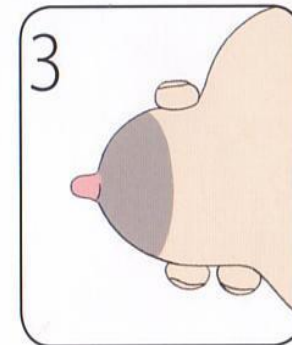
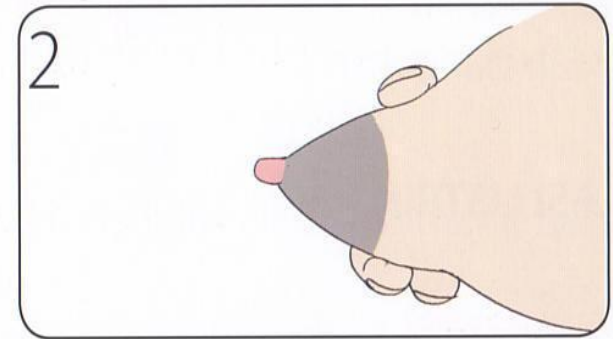
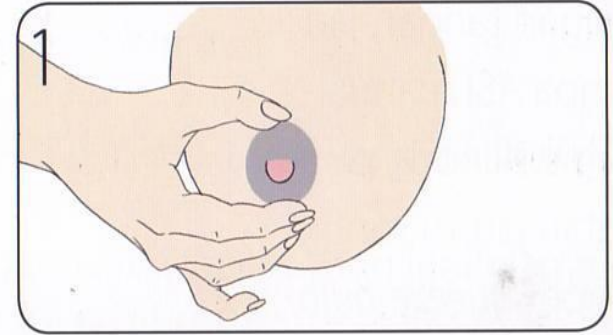
- Pastikan bahwa peralatan yg dipakai bersih
- Cuci tangan dg sabun dan air bersih mengalir
- Ibu bersikap santai. Perah satu payudara selama 3-5 menit.

Kmdn perah payudara yg satu lagi, kemudian ulangi keduanya (20-30 menit)

Memerah ASI dengan Tangan

1. Sterilkan wadah ASI (wadah dg mulut lebar)
2. Cuci tangan dg sabun setiap akan memerah
3. Buat diri ibu nyaman. Duduk atau berdiri dg nyaman
4. Pegang wadah dibawah areola dan puting, dg tangan lainnya
5. Meletakkan ibu jari pada payudara ATAS puting dan areola, dan jari telunjuknya pd payudara di BAWAH puting dan areola, berseberangan dg ibu jari. Ibu menopang payudara dg jari-jaria lainnya.
6. Menekan & melepaskan jaringan payudara diantara ibu jari dan telunjuk bbrp kali
7. Menekan dan melepaskan, menekan dan melepaskan. Ke semua arah mengelilingi payudara
8. Perah kedua payudara secara bergantian. (20-30 menit)

cara memerah asi dengan tangan



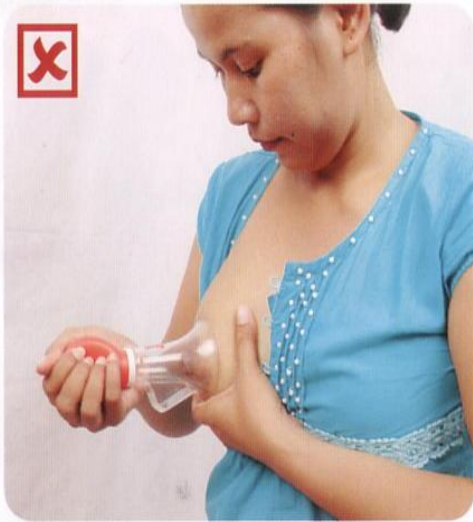




sebaiknya memerah asi dengan jari/ tangan tidak dengan:



memerah asi manual dengan pompa



- a. Tipe *squeeze-bulb* (terompet), tidak dianjurkan karena:
- tidak dapat mensterilkan bagian bola karetnya,
 - tekanan negatif yang dihasilkannya sukar dikontrol.



- b. Tipe silindris atau piston:
- semua bagian dapat disterilkan,
 - tekanan negatif yang dihasilkannya dapat lebih diatur.

Cara Menyimpan ASI Perah

- ❖ Gunakan wadah yg bersih, tertutup & letakkan sebisanya di tempat yg dingin. Jml ASI perah yg disimpan dlm satu wadah sebaiknya tdk lebih dari jml yg dibutuhkan bayi.
- ❖ Masukkan ASI perah ke dalam lemari pendingin selama 1 jam sebelum dimasukkan ke dalam freezer
- ❖ Jangan letakkan ASI perah di pintu lemari pendingin agar tdk mengalami perubahan dan variasi suhu

MENYIMPAN ASI PERAH

| PENYIMPANAN | | ASI SEGAR |
|--|---------------------------|------------------|
| SUHU RUANGAN (16°C-29°C) | | 3-4 JAM |
| COOLER BAG+ES BATU/ICE PACK (4°C-15°C) | | 24 JAM |
| LEMARI ES (0°C-4°C) | | 3 HARI (OPTIMAL) |
| FREEZER | LEMARI ES 1 PINTU (-15°C) | 2 MINGGU |
| | LEMARI ES 2 PINTU (-18°C) | 3 BLN |
| | FREEZER TUNGGAL | 6 BLN |



Cara Memberikan ASI Perah

- Sehari sblm diberikan, pindahkan ASI perah dari freezer ke dalam lemari pendingin
- Keluarkan ASI perah dari lemari pendingin secara berurutan dari jam perah paling awal (FIFO)
- Ambil ASI perah sesuai kebutuhan yg bisa dihabiskan oleh anak
- Hangatkan ASI perah dg cara merendam dlm wadah yg berisi air putih dg suhu ruangan, lalu ganti dengan air hangat
- Siapkan cangkir kecil atau cangkir dan sendok untuk meminumkan ASI perah kepada bayi.

“Jangan memanaskan ASI pada suhu yg sangat tinggi”

Menggunakan Cangkir, sendok atau palladai



Cara Pemberian ASI Perah dg Menggunakan Cangkir

1. Pengasuh (yg memberi minum bayi), duduk dg memangku bayi
2. Punggung bayi dipegang dg lengan
3. Cangkir diletakkan pada bibir bawah bayi
4. Lidah bayi berada di atas pinggir cangkir dan biarkan bayi menghisap ASI dari dalam cangkir (saat cangkir dimiringkan)
5. Bersi sedikit waktu istirahat setip ali menelan

Mengapa menggunakan cangkir??

1. Cangkir mudah dibersihkan dg sabun & air bersih, jika tdk mungkin merebusnya
2. Cangkir tdk akan dibawa2 kemana2 dlm wkt cukup lama, shg krg memberi waktu bg bakteri untuk berkembang baik
3. Bayi tdk dpt minum sendiri dari cangkir shg pasti akan ada orang yg memegang bayi, memperhatikan bayi, menatap bayi (kontak mata) & berinteraksi dg bayi.
4. Minum dari cangkir tdk menggantikan kegiatan menyedot pada kegiatan menetek, shg bayi tetap akan bersemangat untuk menetek.
5. Penggunaan cangkir untuk memberikan ASI perahan kepada bayi akan melatih bayi mengendalikan seberapa banyak Asi yg diteguknya

Nasehat yang diberikan untuk ibu yang bekerja

- **Susuilah secara eksklusif & sesering mungkin selama cuti melahirkan.**
- **Jangan mulai memberi makanan lain sebelum benar-benar membutuhkan.**
- **Teruskan menyusui di malam hari, dini hari & kapan saja ibu di rumah.**
- **Belajarlah memerah ASI segera setelah bayi lahir.**
- **Perah ASI sebelum pergi bekerja, dan tinggalkan ASI perah tersebut kepada pengasuh untuk diberikan kepada bayi.**
- **Susuilah bayi setelah ibu memerah ASI.**
- **Pada waktu ibu ditempat kerja, perah ASI 2-3 kali (sekitar 3 jam sekali).**

TERIMA KASIH