

Breastfeeding Tips for New Mothers

Tips Menyusui untuk Ibu Baru

Indonesian

October 2018

Menyusui itu penting bagi kesehatan ibu dan bayi.

Cara menyusui perlu dipelajari, dan ini mungkin memakan waktu dan kesabaran. Anda memerlukan bantuan selama Anda belajar menyusui.

Hari-hari awal

- Kontak kulit langsung setelah melahirkan akan membantu Anda menyusui.
- Bayi yang baru lahir sangat siaga selama beberapa jam pertama. Perhatikan tanda-tanda bahwa bayi Anda siap menyusui. Sesudah itu seringkali bayi tidur lama.
- Sejumlah kecil kolostrum (susu pertama) yang Anda hasilkan penting untuk sistem kekebalan tubuh bayi.
- Bayi akan lebih siaga dan menunjukkan tanda jelas bahwa ia lapar dalam dua hari. Bayi mungkin menyusui hingga dua belas kali dalam periode 24 jam.
- Payudara akan menjadi kencang dan bengkak selama beberapa hari. Menyusuilah secara teratur dan ganti posisi bayi pada payudara. Memijat keluar sedikit susu akan melembutkan areola (daerah gelap di sekitar puting susu) dan membantu bayi menghisap. Jika Anda merasa tidak nyaman, gunakan kompres dingin, urut secara lembut dan gunakan pereda sakit sesuai dengan instruksi pada bungkusnya.
- Mintalah Bidan Anda untuk hadir dan mengajari Anda sewaktu Anda menyusui.
- Pengaturan posisi dan penempelan mulut bayi yang tepat akan mencegah terjadinya masalah.
- Berada di dekat bayi siang dan malam hari akan membantu Anda memahami tanda-tanda ia lapar atau lelah.
- Jika bayi tidak sedang bersama Anda atau Anda tidak dapat menyusui secara langsung, mintalah bantuan untuk belajar cara memompa ASI. Ini akan membantu produksi ASI Anda dan menyediakan susu untuk bayi Anda.

Tanda Lapar (CUES)

- Menguap dan meregangkan badan sewaktu terjaga.
- Menggerakkan mulut dan menjilat bibir.
- Meletakkan tangan di mulut.
- Menangis adalah tanda gundah dan sinyal bahwa terlambat disusui.

Payudara yang mana dan berapa lama?

- Ganti payudara yang mulai digunakan setiap kali Anda menyusui.
- Cobalah menyusui dari payudara masing-masing selama jangka waktu yang sama dalam beberapa hari pertama. Begitu pasokan susu Anda meningkat, cobalah menyusui dengan satu payudara hingga habis setiap kalinya. Tawarkan payudara satu laginya jika bayi Anda kelihatan masih lapar.
- Sebagian besar bayi akan berhenti sendiri sesudah kenyang; tidak perlu menghitung lama menyusui.
- Lama menyusui akan bertambah singkat dengan bertambahnya usia bayi.

Mengatur posisi dan menempelkan mulut bayi ke payudara Anda

- Cucilah tangan Anda di dalam air sabun, bilas dan keringkan.
- Ambil posisi yang nyaman, ganjal dan sandarkan punggung Anda.
- Buka bedung bayi untuk kontak yang lebih dekat.
- Palingkan bayi ke arah Anda dan peluk bayi dengan lengan bawah Anda – Tummy to Mummy (Perut Bayi ke Ibu).
- Topang leher dan bahu bayi (bukan kepalanya) dengan tangan Anda.
- Daggu bayi perlu menyentuh areola dan hidungnya sejajar dengan puting Anda.
- Tunggu sampai bayi membuka mulutnya lebar-lebar. Mengelus bibir bayi dengan puting Anda atau memijat sedikit air susu ke dalam mulut bayi dapat merangsang bayi untuk membuka mulutnya lebar-lebar.
- Arahkan puting Anda ke langit-langit mulut bayi. Pastikan bahwa bayi mengulum banyak jaringan payudara dan bukan hanya puting.
- Isapan yang pertama cepat, diikuti oleh pola isap/telan yang lebih lambat dengan beberapa jeda.

- Jika bentuk puting Anda berubah setelah bayi melepaskan payudara berarti mungkin ada masalah posisi payudara pada mulut bayi.
- Hal biasa jika puting sedikit nyeri dalam beberapa hari pertama. Tetapi nyeri, pecah-pecah dan pendarahan puting yang terus-menerus adalah hal yang tidak normal – carilah bantuan.

ASI Matang

- Anda akan mulai menghasilkan lebih banyak ASI tiga hingga lima hari setelah melahirkan. Beritahukan bidan jika payudara Anda tidak terasa berbeda. Payudara yang penuh dan kencang akan kembali lembut setelah dua hingga empat minggu.
- ASI dapat terlihat 'encer' dan berwarna putih kebiruan pada saat Anda mulai menyusui. Susu ini memuaskan rasa haus bayi.
- ASI akan lebih kental mendekati akhir sesi menyusui untuk memuaskan rasa lapar bayi.

Menyusui Malam Hari

- Banyak bayi yang tidur lebih lama selama siang hari dalam beberapa bulan pertama. Bayi akan mengejar ketinggalan menyusui pada sore atau petang hari.
- Sebagian besar bayi menyusui sekurang-kurangnya satu atau dua kali pada malam hari.

Informasi penting untuk dipertimbangkan

- ASI sangat cepat dicerna dan bayi perlu sering menyusui.
- Sebagian besar ibu menghasilkan banyak ASI untuk bayi jika mereka menyusui ketika bayi lapar dan bukannya menyusui berdasarkan jadwal.
- Mencoba membuat bayi menyusui sesuai jadwal dengan menggunakan dot atau memberikan susu formula sebagai pengganti ASI dapat mengakibatkan payudara kepenuhan, mastitis atau turunnya produksi susu. Di samping itu ada risiko bayi mengalami alergi atau masalah kesehatan lainnya.
- Jika Anda memiliki kekhawatiran mengenai menyusui, penting untuk berbicara dengan tenaga kesehatan profesional atau Australian Breastfeeding Association Counsellor (Konselor Asosiasi Menyusui Australia) di **1800 686 268**.

Jika Anda butuh bantuan lebih lanjut hubungilah

- Unit Bersalin setempat Anda
- Child and Family Health Nurse (Perawat Kesehatan Anak dan Keluarga) setempat Anda
- Australian Breastfeeding Association Helpline (Saluran Bantuan Asosiasi Menyusui Australia)
Telp. : **1800 686 268**, 7 hari seminggu, atau kunjungi www.breastfeeding.asn.au
- MotherSafe (Layanan Obat-Obatan Semasa Hamil & Laktasi)
Telp.: **(02) 9382 6539** atau **1800 647 848** jika Anda di luar wilayah Metropolitan Sydney. Senin-Jumat, 9 pagi-5 sore.
- Untuk Konsultan Laktasi (IBCLC) www.lcanz.org/find-a-consultant.htm
- Saluran nasihat sesudah jam kerja tercantum di Baby's Personal Health Record (Buku Biru) Anda

Bagaimana jika saya memerlukan bantuan untuk berbicara dalam bahasa Inggris?

Juru bahasa profesional tersedia jika Anda memerlukan bantuan untuk memahami atau berbicara dalam bahasa Inggris. Anda boleh didampingi anggota keluarga atau teman, tetapi semua pembicaraan mengenai perawatan kesehatan Anda harus dilakukan melalui juru bahasa profesional. Layanan juru bahasa ini gratis dan terjaga kerahasiaannya Telp.: **131 450**.

Referensi

Eat for Health, NHMRC Infant Feeding Guidelines for Health Workers 2012.

Kontak Setempat

Bangsai/Bidan Setempat:

Nomor telepon: