

# Preparing formula feeds and sterilising bottles

## Mempersiapkan susu formula dan sterilisasi botol

Indonesian

October 2018

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan agar bayi diberi ASI. Jika Anda tidak dapat menyusui dengan ASI sepenuhnya, bayi perlu diberi susu formula untuk bayi jika usianya di bawah 12 bulan.

Susu formula harus dipersiapkan sesuai dengan instruksi pada labelnya dan dengan peralatan yang bersih dan steril selama 12 bulan pertama.

### Cara membersihkan botol dan dot botol susu

1. Cuci tangan sampai benar-benar bersih dengan sabun dan air.
2. Buang sisa susu formula dari botol. Bilas botol dan dotnya di bawah aliran air keran dingin.
3. Cuci di dalam air sabun panas dengan menggunakan sikat botol. Pencet keluar air sabun melalui lubang dot.
4. Bilas di bawah aliran air keran hangat, lalu air dingin dan pencet keluar air melalui lubang dot lagi.
5. Sekarang botol dan dot siap untuk disterilkan.

### Pilihan sterilisasi

#### Metode rebus – pilihan yang lebih dianjurkan

1. Letakkan peralatan (botol dan dot) yang telah dicuci ke dalam panci besar, tuangi air hingga terbenam, dan keluarkan gelembung udara dari peralatan.
2. Rebus selama lima menit sejak air mulai mendidih.
3. Biarkan peralatan menjadi dingin di dalam panci atau gunakan penjepit agar tangan Anda tidak melepuh.

#### Metode kimia

Larutan atau tablet antibakteri untuk membersihkan peralatan dapat dibeli di toko swalayan atau apotik. Ikuti instruksi pada bungkusnya secara seksama sewaktu Anda membuat larutan untuk memastikan pengenceran yang tepat. Peralatan yang digunakan harus terbuat dari plastik atau kaca, karena logam dapat berkarat.

1. Sesudah peralatan dibersihkan, pencet keluar larutan melalui lubang dot dan rendam semuanya. Keluarkan semua gelembung air dan tutup wadah.
2. Ikuti petunjuk mengenai lama perendaman, mulai dari saat benda yang terakhir dimasukkan.
3. Kibaskan cairan dari peralatan, jangan dibilas.
4. Cuci wadah dengan air sabun panas. Buat larutan baru setiap 24 jam.
5. Simpan konsentrat dan larutan di tempat yang tidak dapat dijangkau anak-anak.

#### Unit sterilisasi microwave atau listrik

Sekarang ini banyak unit yang tersedia dan cocok untuk digunakan. Ikuti instruksi produsen alat tersebut. Simpan botol yang sudah disterilkan di dalam wadah yang bersih dan tertutup di kulkas. Sterilkan lagi semua peralatan setiap 24 jam, bahkan belum dipakai.

## Mempersiapkan susu formula

- Gunakan tabel pada kaleng sebagai panduan saja, karena bayi Anda mungkin membutuhkan lebih atau kurang dari yang disebutkan pada tabel. Tenaga kesehatan profesional Anda dapat memberikan Anda nasihat mengenai hal ini.
- Gunakan perbandingan antara berapa sendok susu dan jumlah air persis seperti petunjuk pada kaleng. Menggunakan lebih atau kurang tepung formula dapat membuat bayi sakit. Air yang tidak dididihkan dan botol yang tidak disterilkan juga dapat membuat bayi sakit.

## Metode

- Cuci tangan sebelum mempersiapkan formula. Siapkan formula di tempat yang bersih.
- Gunakan air mendidih yang sudah tidak panas untuk mempersiapkan formula. Saat berada di rumah, didihkan air langsung dari keran dan biarkan dingin sebelum dipakai. Selama di rumah sakit Anda akan diberi air botolan steril untuk membuat campuran susu.
- Sebaiknya susu formula diracik persis sebelum diberikan kepada bayi. Jika dibuat sebelumnya, simpanlah di kulkas dan gunakan dalam 24 jam.
- Selalu baca instruksi untuk memeriksa perbandingan jumlah air dan bubuk susu yang diperlukan. Ini mungkin berbeda di antara formula yang berbeda.
- Selalu gunakan sendok yang disediakan karena ukuran sendok berbeda di antara formula.
- Tuangkan air ke botol terlebih dahulu, baru kemudian bubuk susu.
- Isi sendok pengukur dengan bubuk susu. Ketuk sendok secara lembut untuk menghilangkan gelembung udara lalu ratakan bubuk susu pada sendok.
- Masukkanlah jumlah susu (berapa sendok) yang tepat ke dalam air di botol. Jangan tambah setengah sendok atau lebih dari yang tertulis pada petunjuk. Pasang tutup botol dan kocok dengan baik.
- Sendok susu formula jangan dicuci.

## Penyimpanan

- Simpanlah susu formula yang sudah dilarutkan pada bagian terdingin kulkas (jangan di pintu) dan gunakan dalam 24 jam.
- Buang sisa susu dalam botol setelah satu jam.
- Simpan kaleng susu formula di tempat yang sejuk dan kering.
- Setelah dibuka, tutup kembali kaleng dengan tutup plastiknya dan gunakan isinya dalam empat minggu.
- Sewaktu bepergian, bawalah air mendidih yang sudah didinginkan dan bubuk susu formula di tempat terpisah. Campurkan hanya pada saat diperlukan.

## Tanda bahwa bayi cukup makan

- Bayi Anda biasanya senang dan tenang setelah selesai minum. Warna dan rona kulitnya bagus.
- Enam hingga delapan popok kain basah berwarna pucat atau lima hingga enam popok sekali pakai yang basah dan berat setiap 24 jam.
- Buang air besar teratur dan tinjanya lembut.
- Berat badannya bertambah.
- Kalau Anda mengalami kesulitan, mintalah bantuan dari tenaga kesehatan profesional Anda.

**Jika Anda memberikan susu formula kepada bayi sejak lahir, bidan Anda akan memberitahukan apa yang perlu Anda bawa ke rumah sakit: Satu kaleng susu formula yang sesuai untuk bayi yang baru lahir.**

- Sebagian besar bayi menyukai susu dengan suhu seperti suhu ruangan. Cara paling aman untuk menghangatkan susu adalah dengan merendam botol susu dalam air hangat.
- Jangan menggunakan microwave untuk menghangatkan. Ini dapat menghangatkan susu secara tidak merata dan membuat mulut bayi melepuh. Penghangat botol aman digunakan tetapi botol tidak boleh dibiarkan di dalamnya selama lebih dari 10 menit.
- Selalu periksa suhu susu dengan meneteskan beberapa tetes ke bagian dalam pergelangan tangan Anda.
- Baliklah botol untuk memeriksa aliran. Semestinya susu menetes secara stabil dari dot.
- Jangan ganjal botol agar bayi minum sendiri. Ini dapat membuat bayi batuk atau tersedak.
- Jangan biarkan bayi tidur dengan botol susunya. Ini dapat membuat bayi tersedak dan dapat menyebabkan infeksi telinga dan kerusakan gigi.
- Gendonglah bayi dan tatap matanya sewaktu Anda memberinya susu. Ini penting untuk perkembangan otak bayi.

### 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**.

### Jika Anda butuh bantuan lebih lanjut hubungilah

- Kunjungi [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au) untuk informasi lebih lanjut mengenai pemberian susu formula kepada bayi.
- Unit Bersalin atau Pusat Kesehatan Anak dan Keluarga setempat.
- Saluran telepon nasihat setelah jam kerja tercantum pada Catatan Kesehatan Pribadi (Buku Biru) bayi Anda.

### Referensi

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

### Kontak Setempat

Nama:

Nomor kontak: