



# ASI ESKLUSIF MAKANAN TERBAIK BAGI BAYI



Program Studi Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Veteran Bangun Nusantara  
Sukoharjo

## APA ITU ASI ESKLUSIF?

Pemberian ASI untuk bayi sejak baru lahir hingga berumur 6 bulan tanpa digantikan oleh minuman serta makanan lain.

## BAGAIMANA CARA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI ?

- Memberikan ASI secara rutin
- mengeluarkan sisa ASI dengan cara dipompa dan disimpan untuk waktu menyusui selanjutnya
- Banyak mengonsumsi asupan cairan dan makanan bergizi
- Melakukan pijat laktasi



## CARA MENYUSUI YANG BAIK



1. Dagu menempel ke payudara ibu



2. Mulut terbuka lebar



3. Sebagian areola terutama bagian bawah masuk ke dalam mulut bayi



4. Bibir bawah bayi melengkung keluar



5. Pipi bayi tidak boleh kempot (bukan menghisap tapi memerah)



6. Tidak terdengar suara decak

## PUMPING/PERAH ASI



Cuci Tangan  
Cuci alat pumping



**Wadah :** Stainless steel, botol kaca, kantong ASI



**Simpan ASI :** Taruh kulkas terlebih dahulu, baru freezer

*Perubahan suhu drastis bisa merusak nutrisi*

## BERAPA LAMA ASI DAPAT BERTAHAN ?

### FRESH MILK :

6-8 jam suhu kamar

### KULKAS :

3-8 hari untuk fresh milk  
24 jam untuk susu yang dicairkan

### FREEZER :

6 bulan



## PEMBERIAN ASI

ASI Segar



ASI 24 jam

Bisa dicampur bila suhu sama

ASI beku dicairkan di lemari pendingin kurang lebih semalaman

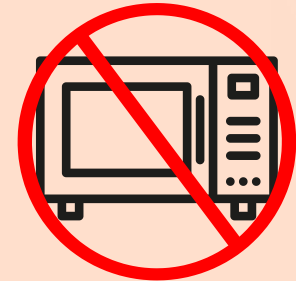


Goyangkan pelan botol untuk mengembalikan komponen lemak yang terpisah

ASI beku yang cair tahan < 24 jam di kulkas dan < 4 jam di suhu ruangan



Buang sisa ASI setelah 1-2 jam tidak diminum



Jangan hangatkan ASIP menggunakan microwave. Cukup rendam di air hangat



**Prinsip LIFO (Last In First Out)**  
ASI perah terakhir masuk berikan ke bayi terlebih dahulu