

9 Memastikan bayi makan dengan cukup, tidak sembarangan menambahkan makanan yang lain

Tanda-tanda paling ideal untuk menilai, setiap hari setidaknya mengganti popok/lampin 6 kali lebih dengan warna jernih, yang berat karena air seni (3 hari pertama adalah 1 hingga 3 kali); hari kelima hingga dalam 3 minggu pertama, bayi setidaknya beol 3 hingga 4 kali sehari dengan feses berwarna kuning, setelah 3 minggu, mungkin frekuensi beol akan berkurang.

Jangan menggunakan masa periode waktu dan frekuensi bayi menangis dan menyusui untuk menilai diri sendiri apakah mempunyai ASI yang cukup, lalu malah menambahkan makanan selain ASI.

10 Sewaktu ada kesulitan, setiap saat meminta bantuan

Sewaktu Anda mengalami kesulitan dalam menyusui, jangan mudah menyerah, boleh mencari bantuan di bawah ini:

Situs Informasi Konsultasi Menyusui:

www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding/index09.htm

1. Hotline konsultasi menyusui rumah sakit /klinik melahirkan
2. Hotline konsultasi menyusui Badan Kesehatan setempat
3. Organisasi pendukung menyusui ASI setempat



桃園市政府衛生局

Department of Public Health, Taoyuan

Address: No.55, Xianfu Rd., Taoyuan Dist.,
Taoyuan City 33001, Taiwan (R.O.C.)

Tel: (03) 334-0935

資料來源：衛生福利部國民健康署



10

Tips Menambah Sekresi ASI



Mitos ASI tidak cukup selalu menjadi kesulitan bagi banyak ibu yang menyusui, sebenarnya sebelum melahirkan dan sewaktu melahirkan bila melakukan persiapan di bawah ini dengan baik, memahami 10 tips menambah sekresi ASI, maka berhasil menyusui bukan sekedar mimpi loh!!



桃園市政府衛生局



1 Periksa dan melahirkan di rumah sakit/ klinik ramah ibu dan anak

You can go online to look for an approved mother/baby-friendly hospital or clinic:
<http://www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding/index-05-3.htm>

These hospitals and clinics have passed certification by the Bureau of Health Promotion, Department of Health, and will provide an environment where it will be easy for you to breastfeed your baby.

2 Setelah melahirkan, segera melakukan kontak kulit

Pada 1-2 jam paling awal setelah melahirkan adalah masa-masa yang paling sadar bagi bayi yang baru lahir, juga kesempatan terbaik menghasilkan ingatan dalam untuk bayi dan ibu. Bila pada saat ini melakukan kontak kulit dengan ibu, bisa memicu cinta kasih ibu dan sekresi ASI.

3 Selain ASI, masih saja ASI

Kebutuhan bayi yang lahir genap bulan yang sehat, pada awal beberapa hari setelah lahir tidaklah banyak, walaupun pada 3 hari pertama setelah melahirkan, kolostrum ibu sudah bisa memenuhi kebutuhan bayi. Menambah makanan selain ASI (misalnya: susu formula, air glukosa, air putih), mungkin mengurangi hisapan bayi terhadap payudara dan mempengaruhi sekresi ASI.

4 Tidak membatasi waktu dan sering menyusui

Asalkan bayi mau makan, seharusnya menyusunya, setelah melahirkan, sering dan tidak membatasi waktu menyusui ASI bisa memicu sekresi ASI, membuat ASI lebih cepat datang, juga bisa mencegah situasi pembengkakan payudara yang menyertai.



5 Menerapkan kebersamaan orang tua dan anak dalam satu ruangan selama 24 jam

Apart from milk, a newborn baby also needs the warmth and sense of security that comes from being in the company of its parents. After giving birth, try to stay close to your baby, which will help you become familiar with its habits, increase affection between parent and child, let you learn how to calm and breastfeed your baby, and reduce your baby's chance of in-hospital infections.

6 Memastikan posisi bayi menghisap payudara adalah benar dan berhasil menghisap ASI

Sewaktu bayi sedang menghisap, harus menghisap puting payudara dan sebagian besar areola, dagu menempel erat pada payudara, dengan demikian baru bisa menghisap ASI dengan efektif. Selain harus menghisap payudara dengan benar, harus memperhatikan apakah bayi menghisap dengan mendalam dan lambat, baru benar-benar bisa berhasil menghisap ASI.

7 Setelah menghisap sebelah payudara, suapi sebelah lagi

Biarkan bayi menghisap sebelah payudara, bila bayi masih ingin makan, biarkan bayi menghisap payudara sebelah lagi. Pada waktu makan berikutnya, dimulai dari payudara sebelah untuk menyuapi, dengan demikian, kedua payudara juga terpicu, bisa memproduksi ASI.

8 Memeras ASI dengan tepat waktu

Memeras ASI selain bisa meredakan kondisi pembengkakan ASI, sewaktu bayi dan ibu berpisah, juga merupakan salah satu cara penting untuk mempertahankan sekresi ASI, disarankan setiap ibu harus belajar memeras ASI dengan tangan kosong, karena ini cara yang paling praktis dan juga paling mudah.