



*Optimalkan Tumbuh Kembang Anak dengan ASI*



KULIAH WHATSAPP  
SHALIAH MOTHERHOOD

**OPTIMALKAN  
TUMBUH KEMBANG ANAK  
DENGAN ASI**

FERISA PUSPITASARI

*Optimalkan Tumbuh Kembang Anak dengan ASI*

*Rabu, 7 Agustus 2019*

**Bersama Narasumber :**

*Ferisa Puspitasari*

**Moderator :**

*Putri Nurzita*

**Notulen :**

*Puspita Wahyuningsih*



*Dear Moms, selamat datang di Resume " **Optimalkan Tumbuh Kembang Anak dengan ASI**" yang diadakan oleh Komunitas Shalihah Motherhood. Resume ini bersifat free to share dengan **WAJIB** mencantumkan sumber aslinya ya Moms*

### **TENTANG KOMUNITAS SHALIHAH MOTHERHOOD**

*Shalihah Motherhood berdiri pada tanggal 14 Maret 2014. Shalihah Motherhood merupakan komunitas grup whatsapp yang beranggotakan ibu hamil dan menyusui serta memiliki anak usia balita. Saat ini jumlah anggotannya lebih dari 138 orang yang tersebar di berbagai wilayah di Indonesia.*

*Komunitas ini memiliki motto Berkarya dan Bermanfaat. Shalihah Motherhood sebagai komunitas ibu muslimah memiliki visi terus berkarya dan berperan solutif dalam mengatasi permasalahan seputar anak dan rumah tangga.*

*Ciri khas komunitas ini adalah menebarkan buku setiap tahunnya. **Love Stories of Birthing** adalah buku pertama komunitas ini yang terbit Bulan Desember 2015 dalam rangka menyambut hari ibu. Ramadhan tahun 2016 Shalihah Motherhood kembali menerbitkan buku berjudul **Ramadhan Happy Ala Mahmudah**. Setelah itu pada Bulan September 2017 Shalihah Motherhood kembali menerbitkan buku yang berjudul **Catatan Cinta Pejuang Asi**. Semoga Allah selalu memudahkan teman-teman Shalihah Motherhood untuk berkarya dan bermanfaat. Aamiin.*

**Best Regards,**

**Mega Dewana**

**Founder Komunitas Shalihah  
Motherhood**

**Follow kami di :**

**FP : Shalihah Motherhood**

**Fanspage IG :**

**Shalihah\_Motherhood**



Menyusui sepatutnya menjadi hal alamiah, yang dilakukan seorang ibu kepada bayinya yang baru lahir hingga dua tahun usianya. Namun, terkadang kenyataan dan prakteknya tak semudah menempelkan payudara. Ibu menyusui perlu cukup ilmu dan dukungan untuk bisa sukses dalam prosesnya. Pada sesi kali ini kita akan mengulas tentang ASUH, ASIH dan ASAH pada ASI. Simak terus untuk detail ya. Banyak yang berpikir bahwa menyusui hanya sebatas transfer nutrisi, padahal mukjizat cair ini sangat luar biasa diciptakan oleh Allah. Dengan menyusui, anak berhak mendapat pondasi terkuat untuk tumbuh secara fisik, berkembang secara optimal, dan menjalin hubungan yang erat dengan ibunya



Tumbuh dan kembang adalah proses yang berbeda namun keduanya saling berkaitan. Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah nature/ genetik (dari anak itu sendiri) dan nurture/ lingkungan (orang tua, ekonomi, nutrisi dll). Tiga tahun pertama kehidupan anak, atau biasa disebut Golden Age, merupakan masa yang sangat penting, karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang sangat pesat terjadi pada masa ini. Oleh karena itu dibutuhkan ASUH, ASIH dan ASAH yang adekuat untuk mengoptimalkan seluruh proses tumbuh kembangnya.

## VARIASI KOMPOSISI ASI

- Berubah sesuai dengan tumbuh kembang anak
- Menyesuaikan kebutuhan nutrisi anak



### BARU LAHIR \_ASI KOLOSTRUM

- Kental, lengket, berwarna kuning
- Jumlah tidak banyak karena lambung bayi masih kecil (sering disangka tidak keluar)
- Berfungsi melindungi saluran cerna, membentuk imunitas/antibodi, pencahar (membersihkan mekonium dan membantu mencegah bayi kuning), kaya vitamin A dan faktor pertumbuhan

### SETELAH BEBERAPA HARI \_ASI matur/matang

- Jumlah sudah lebih banyak
- Susu awal/ foremilk (bening) mengandung banyak protein, laktosa dan gizi lainnya
- Susu akhir/ hindmilk (putih) mengandung banyak lemak, yaitu lemak omega 3 dan omega 6, DHA dan AA, asam lemak jenuh dan tak jenuh dalam kadar yang seimbang

KulwapASI | Ferisa Puspitasari

Komposisi ASI sudah sangat lengkap dan secara alamiah menyesuaikan kebutuhan anak. Hal ini lah yang menyebabkan ASI dari setiap ibu bervariasi dan selalu berubah-ubah. Hebatnya perubahan dan variasi itu disesuaikan secara tepat dengan kebutuhan bayi setiap saat, berubah menurut usia bayi, berubah juga dari awal sampai akhir menyusui, antar waktu menyusui dll. Pembagian jenis ASI sangat variatif, secara spesifik mungkin banyak pembagiannya, tapi secara global kita bagi saja menjadi dua fase, yaitu fase kolostrum dan fase ASI matang.

## RINGKASAN PERBEDAAN JENIS SUSU

Sumber : Modul Pelatihan Konseling Menyusui PERINASIA, standar WHO/UNICEF/KEMKES

	ASI	SUSU SAPI	SUSU FORMULA
Pencemaran Bakteri	Tidak ada	Mungkin ada	Mungkin ada bila dicampurkan
Faktor Anti Infeksi	Ada	Tidak ada	Tidak ada
Faktor Pertumbuhan	Ada	Tidak ada	Tidak ada
Protein	Jumlah tepat, mudah dicerna	Terlalu banyak, sukar dicerna	Sebagian disesuaikan
Lemak	Asam lemak esensial cukup. Mengandung lipase untuk mencerna	Kurang asam lemak esensial, tidak mengandung lipase	Kurang asam lemak esensial, tidak mengandung lipase
Zat Besi	Jumlah sedikit, diserap dengan baik	Jumlah sedikit, tidak diserap dengan baik	Ditambah ekstra, tidak diserap dengan baik
Vitamin	Cukup	Tidak cukup mengandung vit. A dan C	Vitamin ditambahkan
Air	Cukup	Perlu tambahan	Mungkn perlu tambahan

KulwapASI | Ferisa Puspitasari

ASI  
VS  
SUSU LAIN

ASI merupakan cairan biologis kompleks yang mengandung semua nutrien yang diperlukan tubuh seorang anak manusia. Sifatnya yang sangat mudah diserap tubuh bayi, menjadikannya nutrisi utama yang paling memenuhi persyaratan untuk tumbuh kembang bayi.

ASI memenuhi semua kebutuhan asuh, asih, asah anak

ASUH

fisis-biomedis /PERTUMBUHAN

penambahan berat badan, panjang badan dan lingkaran kepala.

ASI eksklusif

0-6 bulan

ASI + MPASI

6 bulan - 2 tahun

- ASI mengandung semua **nutrient yang dibutuhkan** anak, **mudah diserap** dan **menyesuaikan kebutuhan** tubuh, tak perlu khawatir kegemukan
- Penelitian menunjukkan, anak yang mendapat ASI pada masa bayi **lebih tinggi** dibanding anak yang mendapat susu formula
- Pengukuran **lingkar kepala**, menunjukkan **pertumbuhan dan perkembangan otak anak**, yang tentunya menentukan keberhasilan perkembangan anak

Kadar lemak pada ASI lebih tinggi dari susu formula, hal ini mendukung pertumbuhan otak

KulwapASI | Ferisa Puspitasari

ASUH  
PADA  
ASI



Pola ASUH dalam menyusui berhubungan dengan asupan gizi sebagai sumber energi dan pondasi pertumbuhan anak. ASI eksklusif selama 6 bulan pertama, kemudian dilanjutkan ASI hingga usia dua tahun dan MPASI yang kuat Insya Allah mampu memenuhi kebutuhan ini.

Disamping itu kita sebagai orangtua sebaiknya memantau pertumbuhan anak dengan rajin mengecek berat badan, tinggi badan dan lingkaran kepala anak serta mengisinya pada data KMS. Pada saat ini, sudah banyak aplikasi online untuk memudahkan pencatatan, contohnya Prima dari IDAI. Tentunya dengan pencatatan rutin ini, orangtua mampu memantau pertumbuhan anak dan mencari bantuan yang tepat di saat anak mengalami masalah pertumbuhan



**ASIH**

**KASIH SAYANG / EMOSI**  
*Hubungan / ikatan batin antara ibu dan bayinya*

**PENTING**, karena :

- Berperan dalam menentukan perilaku anak di kemudian hari
- Merangsang perhatian anak kepada sekitar
- Menstimulasi perkembangan otak anak
- Meningkatkan rasa kepercayaan diri anak yang terbentuk dari rasa aman dan nyaman pada saat disusui.

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam mencium Al-Hasan bin 'Ali, dan di sisi Nabi ada Al-Aqro' bin Haabis At-Tamimiy yang sedang duduk. Maka Al-Aqro' berkata,

*'Aku punya 10 orang anak, tidak seorangpun dari mereka yang pernah kucium.'*

Maka Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam pun melihat kepada Al-'Aqro' lalu beliau bersabda,

*'Barangsiapa yang tidak menyayangi, maka ia tidak akan dirahmati'*

(HR Al-Bukhari no 5997 dan Muslim no 2318).

KulwapASI | Ferisa Puspitasari

Penerapan pola ASIH saat menyusui akan memperkuat hubungan batin/ bonding dan memupuk rasa kasih sayang antara ibu dan anak. Bonding yang tercipta saat menyusui seperti memberi pelukan, perhatian dan juga skin to skin contact memberikan rasa nyaman dan terbukti meningkatkan rasa percaya diri pada anak. Hal ini juga mampu memaksimalkan perkembangan kecerdasan emosi anak yang berperan penting dalam kesuksesan di masa dewasanya kelak. Silahkan simak hadist yang terlampir

# ASAH

## STIMULASI PERKEMBANGAN

Saat menyusui, stimulasi dapat dilakukan dengan mendekapnya, menatapnya, menciumnya, membacakan ayat Al Qur'an, mengajaknya berbicara dan aktivitas lain yang dilakukan dengan **penuh kasih sayang dan perhatian**

Sebisa mungkin **kurangi aktivitas dengan gadget** saat menyusui anak. Maksimalkan kesempatan dan quality time yang hanya di dua tahun pertama kehidupannya

Anak yang mendapat **banyak stimulasi** terarah akan **cepat berkembang** dibanding anak yang kurang stimulasi. Penelitian terhadap kecerdasan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) pada masa kecil, terdapat perbedaan IQ signifikan pada **bayi ASI lebih cerdas** dibanding bayi dengan susu formula

'Permainan terbaik adalah **tubuh orang tuanya** sendiri', Ibu Elly Risman

Kulwap ASI | Ferisa Puspitasari 7



Pola ASAH anak adalah upaya kegiatan yang bertujuan untuk merangsang segala kemampuan dan menstimulasi semua indra anak yang dilakukan secara konsisten dan berkesinambungan. Stimulasi yang bisa dilakukan saat menyusui sangatlah mudah. Nikmati dan maksimalkan waktu menyusui dengan penuh kasih sayang dan minim gangguan gadget. Orang tua juga sebaiknya melakukan skrining perkembangan di setiap pertambahan usia anak. Hal ini dapat memudahkan pemantauan dan pencarian tindakan/ terapi (saat diperlukan) jika ada keterlambatan.

## HADIST MENDIDIK ANAK

❖ Tiada suatu pemberian yang lebih utama dari orang tua kepada anaknya selain pendidikan yang baik. (HR. Al Hakim: 7679)

❖ Didiklah anakmu, karena sesungguhnya engkau akan dimintai pertanggungjawaban mengenai pendidikan dan pengajaran yang telah engkau berikan kepadanya. Dan dia juga akan ditanya mengenai kebaikan dirimu kepadanya serta ketaatannya kepada dirimu. (Tuhfah al Maudud hal. 123).

❖ Kebanyakan kerusakan anak disebabkan karena orangtua mereka, mereka menelantarkannya dan tidak mengajarkan anak ilmu dasar-dasar wajib agama dan sunnah-sunnahnya. Mereka menya-nyikan anak-anak di masa kecil mereka. (Tuhfatul Maulud hal. 387)

❖ Seorang muslim hendaknya mendidik dirinya dan keluarganya, memerintahkan mereka kebaikan dan melarang dari keburukan (Mafaatihul Ghaib Tafsir Ar-Roziy 30/527)

Sumber :  
<https://muslim.or.id/20835-pendidikan-anak-tanggung-jawab-siapa.html>  
<https://muslim.or.id/44582-sunnah-banyak-anak-dan-kewajiban-mendidik-mereka.html>

KulwapASI | Ferisa Puspitasari 8

Anak merupakan amanat dari Allah untuk kedua orang tuanya. Sepatutnya kita bertanggung jawab dalam mengasuh dan mendidiknya dengan cara terbaik, salah satu ikhtiarnya adalah dengan menyusunya dengan sepenuh hati dan kasih sayang.

Pemberian ASI, dengan ASUH-ASIH-ASAH yang adekuat dapat mencukupi semua kebutuhan tumbuh kembang anak secara lengkap.

Pemberian nutrisi pada tiga tahun pertama kehidupan anak (Golden Age) secara tidak langsung akan menentukan keberhasilan anak saat dewasa.

Tidak semata untuk kebutuhan fisik, tetapi juga memberi gizi pada kebutuhan psikologisnya. Jadikan menyusui sebagai bagian dari ibadah kepada Allah dalam mengasuh + mendidik anak



Sumber :  
Modul 40 Jam Pelatihan Konseling Menyusui PERINASIA  
<https://aimi-asi.org/layanan/lihat/pengaruh-asi-terhadap-tumbuh-kembang-anak>

KulwapASI | Ferisa Puspitasari 9

TERIMA KASIH

**Breastfeeding is warmth, nutrition, and love all rolled into one**

Pertanyaan dan jawaban :

1. Dinis / Sidoarjo / anak saya sekarang sudah berumur 8 bulan, alhamdulillah berat sama tingginya normal, dia menyusu ke saya hanya sd umur 3 bln dikarenakan sdh nyaman dengan dot, dan asi keluar sedikit karena kurang dihisap. Bagaimana tumbuh kembang anak saya kedepan karena hanya menyusui sd umur 3 bln saja?

Jawab :

Wa'alaikumussalam warohmatullohi wabarokatuh

Salam kenal sebelumnya mba Dinis.. alhamdulillah di 3 bulan pertama anandanya mendapat ASI.. pasti saat itu juga penuh perjuangan ya mba 😊 semoga keputusan akhirnya substitusi ke susu formula nya sudah dipikirkan dengan baik 😊 untuk sama-sama dipahami ASI memang memiliki keutamaan dalam banyak hal. Namun di beberapa kondisi, susu formula bisa jadi pilihan (tentunya atas dasar medis dan konsultasi dokter pro ASI/ konselor laktasi).

Untuk konsumsi susu formula di usia dini (di bawah usia 6 bulan), yang menjadi concern kekurangannya adalah pengaruhnya pada pencernaan anak. Karena pada masa itu, pencernaan anak belum sempurna/matang dan belum memiliki semua enzim untuk mencerna makanan. Selain itu, bayi di usia dini antibodi nya belum terbentuk sempurna sehingga masih rentan infeksi. Kandungan di ASI menyempurnakan kekurangan tersebut dengan adanya zat antibodi dan faktor pertumbuhan. Konsumsi ASI secara eksklusif membantu pematangan lapisan usus dan menghalangi masuknya molekul pemicu alergi. Analoginya usus bayi masih banyak lubang yang mampu ditambal oleh ASI.

Sedangkan protein pada susu sapi cenderung sulit dicerna usus bayi (oleh karenanya lebih lama membuat bayi kenyang) dan memicu alergi. Alergi dapat berupa diare, muntah, kolik, kemerahan pada kulit dan sebagainya. Untuk kondisi yang cukup signifikan, berulang dan dalam jangka waktu lama tentunya dapat mengganggu tumbuh kembang anak. Contohnya muntah dan diare yang berulang mengganggu naiknya berat badan. Namun, tentunya hal ini bisa jadi berbeda bagi setiap anak. Ada baiknya mba dinis senantiasa memantau tumbuh kembangnya dan konsultasikan dengan ahlinya agar bisa diobservasi langsung. Semoga ananda mba dinis senantiasa dalam keadaan sehat 😊🙏

2. Rodiyati/Lampung/Assalamu alaikum mbak saya mau tanya, saya ibu muda memiliki 1 orang putri saat ini berusia satu tahun.

Dulu bidan menyarankan saya utk ASI eksklusif sampai bayi 6 bulan. Namun terkendala puting payudara saya sebelah kiri itu cuma nongol sedikit dan bayi saya selalu tdk sabar utk menyusu dan tdk mau nenen di payudara kiri karna kendala puting susu tsb. Bibi saya sdh menyarankan utk terus tetap mencoba dan jgn menyerah namun melihat bayi saya yg terus menangis sampai kenceng saya benar2 kebingungan. Mencoba pumping pake pompa manual hasilnya tetep sedikit. Akhirnya saya dan suami menyerah dan memutuskan utk ASI (dari payudara sebelah kanan)+Sufor. Alhasil anak saya malah bisa full ASI (walau hanya mengandalkan payudara sebelah kanan) semenjak dia mulai MPASI. Dan alhamdulillah sejak usia 6+ sampai saat ini dia sudah tdk lagi minum sufor dan hanya ASI+MPASI. Nah pertanyaannya bagaimana cara mengatasi permasalahan tsb agar tidak terulang kembali kpd anak saya yg kedua nanti, agar saya bisa memberikan full ASI kpd anak saya.

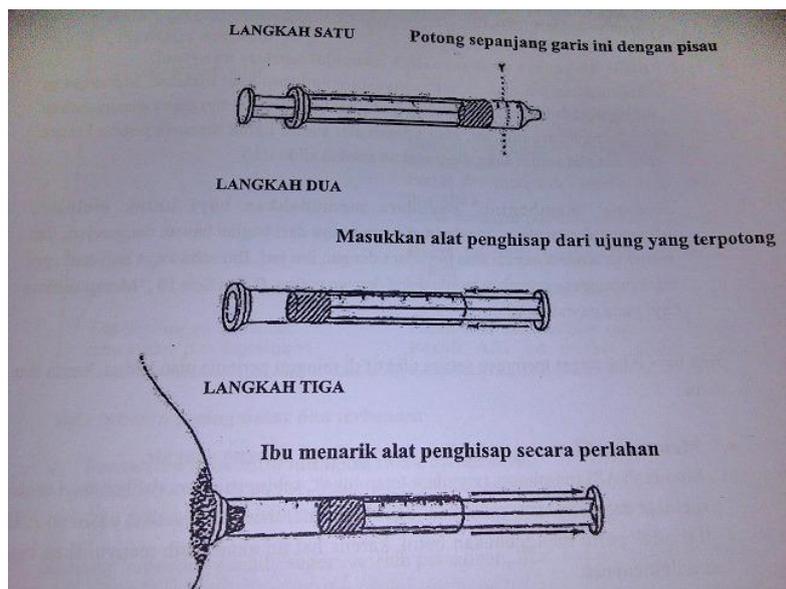
Jawab :

Wa'alaikumussalam warohmatullohi wabarokatuh mba rodiyati..

Masyaa Allah perjuangan ya mba menyusui dengan satu payudara 😊 semoga dimudahkan semuanya ya mba.. kecenderungan ibu baru, puting payudaranya datar. Hal ini menjadi lumrah karena mayoritas seperti itu. Namun, sebenarnya pelekatan benar, bayi menyusu atau menghisap pada \*areola\* (lingkaran gelap/hitam) bukan puting. Jadi bagaimana pun kondisi puting, ini bukan kendala yang signifikan. Bayi seharusnya tetap bisa menyusu dengan baik. Dan kebanyakan ini yang kemudian menjadi salah persepsi.

Namun demikian puting yang keluar tentunya memudahkan bagi bayi baru lahir karena mulutnya yang kecil. Solusi bagi ibu yang memiliki puting yang datar bisa melakukan treatment menarik puting dengan nipple puller (tersedia di apotek dengan harga terjangkau) atau membuat sendiri dari spuit/ suntikan baru yang dimodifikasi. Gambar terlampir ya mba.. Treatment ini direkomendasikan untuk dilakukan setelah melahirkan karena apabila dilakukan saat hamil malah akan menimbulkan kontraksi. Cara alamiahnya lagi, puting akan keluar seiring intensitas bayi yang menyusu secara langsung (direct breastfeeding).

Semoga kehamilan berikutnya bisa belajar dari pengalaman ya mba 😊



3. Assalamu'alaikum..

Saya Ika, dari Klaten.

Anak saya perempuan umur 16 bulan dan masih ASI. BB anak saya cuma 7.5 kg. Makan lahap seperti biasanya, tidak picky eater juga, tp selama 2 bulan terakhir BB nya segitu aja. Apa anak saya perlu tambahan sufor? Anak saya doyan banget susu UHT. Berapa batas maksimal anak konsumsi susu UHT per hari nya?

Terimakasih atas jawabannya..

Jawab :

Wa'alaikumussalam warohmatullohi wabarokatuh

Salam kenal ya mba ika.. untuk kasus kenaikan BB anak yang stagnan, khususnya jika dalam kurun waktu dua bulan atau bahkan lebih tidak naik, baiknya dicari tahu dahulu apa penyebabnya. Karena jika sudah tau akar permasalahannya, kita bisa lebih mudah menentukan solusi terbaiknya. Kurangnya nafsu makan karena defisiensi besi atau TB, adanya permasalahan pencernaan dsb sangat luas. Susu formula tentunya tidak serta merta

menjadi solusi pertama. Trial yang salah bisa jadi malah menimbulkan masalah baru seperti diare, sembelit dsb.

Sebelumnya apakah mba ika sudah konsultasikan hal ini dengan dokter anak? Karena jika di plot pada KMS, nyaris saja di garis kuning. Saya sarankan untuk mencari bantuan yang tepat kepada ahlinya yang bisa observasi langsung. Mungkin tes laboratorium bisa diajukan untuk pemeriksaan lebih lanjut. Karena deteksi dan penanggulangan dini lebih mudah daripada menangani masalah yang terlanjur berlarut.. semoga dimudahkan ya mba.. tetap semangat ☐

#### 4. Margie/Kendari/

Saya ibu dari 2 anak laki-laki. Kakak (20 m) dan adek (5 m) saat ini sedang ASI tandem.

Pertanyaan nya

1. Banyak yang menyarankan saya menyapih si kakak sejak si adek dalam kandungan dengan berbagai alasan. Meski saya tetap gigih menyusui kakak. Dan Alhamdulillah Allah ijinkan sy menyusui kakak dengan metode NWP sampai pembukaan 8 dan lanjut ASI tandem. Saat ini si kakak lebih suka Nena daripada makan. Kebiasaan kakak juga mengempeng saat tidur sampai sekarang. Apakah itu tidak apa2? Mungkinkah itu penyebabnya si kakak sempat tidak mau makan? \*Alhamdulillah sekarang sudah mau makan.

2. Saat kakak dan adek Nena bersamaan, punggung terasa pegal sekali setelah mereka selesai. Mengapa bisa seperti itu? Adakah saran untuk saya? \*Sy sudah konsumsi susu UHT 500 ml/hari

3. Bulan Desember masa kakak untuk di sapih. Saya ingin metode WWL. Tapi saya khawatir dengan psikologis kakak yg masih melihat Adeknya lanjut Nena. Karena untuk saat ini, saat adek minta Nena, si kakak pasti bilang "Unda mas boweh Nena?" Si kakak minta Nena jg. Adakah tips untuk kondisi seperti itu.

Terimakasih, mohon maaf jadi panjang dan sedikit curcol. Hehe

Jawab :

Mba Margie yang baik, saya salut akan kegigihannya menyusui kedua anaknya..

Untuk pertanyaan pertama, hal yang ingin saya tanyakan adalah bagaimana grafik pertumbuhan si kakak, apakah BB nya dalam kategori baik? Karena di usianya perbandingan ASI dan MPASI nya seharusnya kurang lebih sudah 30% dan 70%. ASI memang baik namun sudah tidak cukup untuk kebutuhan nutrisinya, ia tetap harus lebih banyak konsumsi makanan padat bergizi. Jika si kakak lebih suka menyusu, atau bahkan waktunya lebih banyak menyusu, sudah waktunya untuk dikurangi intensitasnya (bukan berarti di stop ya mba). Hal ini membantu mba juga dalam proses persiapan penyapihan. Mungkin bisa divariasikan lagi untuk menunya agar si kakak tertarik untuk makan lebih banyak. Semangat ya mba :)

2. Pada dasarnya ketika menyusui, zat terbaik dari ibu dilimpahkan ke ASI. Jadi ASI tetap berkualitas baik namun ibu bisa jadi kekurangan nutrisi jika tidak diimbangi dengan asupan makanan bergizi. Ada baiknya mba perbaiki pola makan (bisa konsumsi tambahan vitamin) atau perbaiki posisi saat menyusui. Mungkin saja ada salah posisi yang menyebabkan sakit pada punggung. Coba sambil diobservasi lagi ya mba..

3. Semua kondisi penyapihan sebenarnya bisa dipersiapkan dengan baik dari jauh hari. Penyapihan bukan hanya menyiapkan mental anak tapi juga ibu. Jika ibu yakin anak mampu disapih, maka kedepannya in syaa Allah lebih mudah. Beri afirmasi positif pada anak bahwa ia memang sudah saatnya disapih. Bisa dengan cara menyenangkan seperti cerita sebelum tidur (kondisi alpha dimana anak akan menyerap informasi lebih baik dan masuk ke alam bawah sadar).

Bukan berarti sapih lantas kasih sayang berkurang, yakinkan bahwa setelahnya ibu akan tetap atau bahkan lebih menyayanginya, namun caranya saja yang mungkin berbeda. Minta dukungan semua keluarga, ayah, kakek, nenek dst nya untuk ikut serta menyemangati si kakak. Semoga dimudahkan prosesnya ya mba..

5. Fatkhiyah/Semarang/Apa penyebab tekstur poop baby seperti busa sabun? Bagaimana cara mengatasinya?

Jawab :

Terima kasih atas pertanyaannya mba Fatkhiyah..

Untuk bayi baru lahir, kondisi ususnya belum sempurna. Sehingga sebagian laktosa (gula susu) tidak dicerna dengan sempurna. Laktosa yang tidak dicerna usus halus masuk ke usus besar dan difermentasi oleh bakteri. Mirip proses fermentasi bila kita membuat tape ketan. Terbentuk gas, terlihat seperti buih. Sepanjang kenaikan BB bayi normal dan tampak ceria, insya Allah aman saja mba

Namun, jika kondisi seperti ini terjadi di usia lebih besar (beberapa bulan), bisa jadi karena bayi tidak menyusu efektif. Seperti yang dijelaskan pada slide halaman 3 bahwa susu awal / foremilk banyak mengandung laktosa. Jika bayi tidak menyusu hingga payudara kosong atau cepat berganti antara payudara kiri-kanan, maka bayi cenderung hanya mendapat foremilk saja. Hal ini menyebabkan bayi mendapat lebih banyak laktosa yang membuat BAB nya berbusa. Pada kondisi ini BAB juga bisa berwarna hijau.

Sangat dianjurkan untuk memperbaiki management menyusunya baik posisi, pelekatan dan pengosongan payudaranya (jangan pindah sebelum yakin ASI di satu payudara sudah habis). Karena jika kondisi ini berlarut, bayi tidak mendapat cukup hindmilk dimana terdapat lemak untuk kenaikan berat badannya. Saat bayi mendapatkan foremilk dan hindmilk secara seimbang, maka masalah BAB berbusa dapat dihindari.

6. Nama : ika aprilia

Domisili : Mojokerto

Terimakasih saya diizinkan menimba ilmu ASI di sini.

Apakah bentuk puting ibu mempengaruhi proses mengASIhi? Misal pada kasus ibu dengan puting kedalam atau ibu yang tidak memiliki puting timbul. karna adek saya susah ASI dengan kasus itu sehingga bayi bingung puting dan berakhir dengan sufor. Adakah treatment tertentu??

Jazakillah khayr 

Jawab :

Wa jazaakillahu khairan ya mba ika..

untuk pertanyaan mba serupa dengan pertanyaan no 2 bisa dilirik ke jawabannya ya 😊

7. Mega/ depok / anak usia 3 minggu, PD sudah tidak kencang lagi seperti awal melahirkan, apakah produksi asi sudah berkurang? Kebetulan Saya sedang diet eliminasi makanan karena eksim parah, jadi hampir seperti puasa. Bagaimana untuk melancarkan asi kembali?

Terima kasih.

Jawab :

Salam mba Mega.. semoga diberi kesembuhan ya mba alerginya 😊

Untuk payudara yang lembek tidak mengindikasikan bahwa asi berkurang. Ini bisa jadi salah satu mitos dalam dunia menyusui. Begitu pula mitos bahwa payudara kecil diidentikan dengan asi sedikit. Padahal kenyataannya tidak begitu. Kebetulan payudara kita tidak transparan □ jadi sedikit / banyaknya asi tidak bisa ditakar dan bisa jadi banyak faktor lain bukan hanya terlihat secara fisik payudara.

Ada dua indikator utama kecukupan ASI, yaitu :

1. Kenaikan berat badan anak baik (sesuai tingkatan usia, terlampir di KMS)
  2. Frekuensi BAK/pipis lebih dari 6x sehari dengan warna urin jernih tidak kekuningan
- Jika kedua hal di atas terpenuhi, seharusnya ibu tidak perlu khawatir. Sebaliknya jika tidak, ada yang perlu diperbaiki. Sebenarnya diet dan puasa tidak mengapa bagi ibu menyusui, asal dilihat kembali bagaimana reaksi dengan anaknya. Apakah ketika ibu diet/puasa anak kemudian menjadi diare atau menunjukkan gejala lain.

Lactagogue atau zat yang dipercaya merangsang/ meningkatkan produksi ASI dapat digunakan. Namun hasilnya bisa jadi berbeda bagi setiap ibu. Yang terpenting ibu harus bahagia dan rileks. Evaluasi juga apakah posisi dan pelekatan sudah baik, management menyusui (maksimal per 3 jam sekali, pengosongan payudara, dsb) karena sebenarnya inilah faktor utama keberhasilan menyusui yang bisa meningkatkan produksi ASI itu sendiri 🧠

8. Ummu Maryam / NTB / Saya sedang menjalani NWP dengan usia kehamilan 5 bulan dan usia si kakak 1,5 tahun. Akhir-akhir ini ASI saya mengalami penurunan kuantitas, sampai-sampai si kakak suka berhenti menyusu dan meminta air putih karena ASI yang sedikit. Intensitas menyusu si kakak juga menjadi berkurang, hanya mau ketika hendak tidur saja.

Pertanyaan saya, apakah kehamilan memang memberi dampak terhadap ASI? Baik kuantitas dan rasa, sehingga si kakak menjadi enggan menyusu? Haruskah saya menghentikan NWP dan memberikan jenis susu lain untuk si kakak? Terima kasih 🙏

Jawab :

Ummu Maryam yang semoga diberkahi Allah, menyusui di kala kehamilan memang memberi pengaruh pada kuantitas dan rasa ASI, tapi kualitas ASI in syaa Allah tetap terjaga. Hal ini disebabkan adanya perubahan hormon pada tubuh ibu. Ketika ibu menyusui, hormon yang banyak diproduksi adalah hormon prolaktin dan oksitosin untuk memproduksi ASI. Sedangkan ketika hamil, hormon yang mendominasi tubuh adalah hormon estrogen dan progesteron.

Yang kemudian perlu dipahami adalah hormon estrogen berperan dalam menekan produksi ASI. Hal ini menjadi dasar alasan mengapa ibu menyusui sebaiknya menghindari suntik KB per 1 bulan yg mengandung estrogen, sedangkan suntik KB per 3 bulan cenderung lebih aman karena hanya mengandung hormon progestin.

Di luar dari hal diatas, mengingat usia kakak yang sudah 1,5 tahun, tentunya menyusui bukan lagi hal yang utama. Kakak bisa dibuat kenyang dengan makanan padat bergizi dan boleh melanjutkan menyusui jika dirasa tidak ada keluhan (kontraksi, riwayat keguguran atau kelahiran prematur, dsb) saat NWP. Susu pengganti sebenarnya tidak urgensi asal MPASInya sudah sehat bergizi. Kalsium dan protein bisa didapatkan dari sumber pangan lain.

Semoga mencerahkan 🌟

9. Nama : Annida

Domisili : Bandung

Pertanyaan :

Saat ini saya sedang berjuang memberi asi di 5 bulan terakhir menyusui.

Kondisi saat ini saya sedang hamil 6w 4d, dan sedang masa observasi dokter obgyn dikarenakan pendarahan yg saya alami.

Konflik batin ketika melanjutkan atau menghentikan pemberian asi terkait kondisi saya saat ini. Adakah saran terbaik untuk saya 🤔

Jawab :

Salam kenal ya mba Annida,

Jawaban untuk mba menyambung jawaban dari pertanyaan sebelumnya ya.. NWP atau nursing while pregnant memang diperbolehkan asal dengan syarat dan pantauan dokter. Ketika kehamilan menunjukkan hal yang tidak diinginkan, apalagi pendarahan, saya memang tidak menyarankan untuk dipaksakan. Karena resikonya bukan lagi ada pada si kakak, tapi bagi ibu dan adek bayi. Mengingat usia kakak yang sudah mendekati dua tahun, ada baiknya dimaksimalkan di MPASI yang sehat dan bergizinya. Susu pengganti boleh dicoba tapi tidak menjadi penting jika asupan makanannya sudah baik dan mencukupi. Silahkan konsultasi kembali dengan obgyn pro ASI. Selain itu, mantapkan hati mba jika memang keputusan yang diambil adalah yang terbaik, jangan jadi kekecewaan kelak 😊 terkadang mungkin kita harus melepas satu kebaikan demi kebaikan yang lebih banyak 🌸 semoga diberi kesehatan selalu ya mba.

10. SYARIFAH dari Cirebon

pertanyaannya: anak saya usia 5 bulan moms kalau nyusu maunya yang kanan aja yang kiri jarang mau kalo dipaksain si anak nangis,, kenapa ya? terus udah seminggu belum BAB □ bahaya engga moms?

Jawab :

Salam kenal mba syarifah..

Kebanyakan ibu menyusui, payudara kirinya cenderung lebih besar dan putingnya lebih datar daripada kanan. Itu mengapa bayi pun lebih nyaman menyusui pada payudara kanan. Bisa jadi anak belum terbiasa dan mengalami kesulitan saat menyusui di payudara kiri sehingga membuat ia menangis.

Ada baiknya ibu mengkondisikan dan membantu anak agar mudah menyusui, semisal menyodorkan payudara dengan cara pegang seperti huruf C (jempol di atas dan sisa jari lainnya di bawah) dan membiarkan anak membuka mulutnya sendiri baru ditarik untuk mulai menyusui. Gambar terlampir ya mba..

Evaluasi selalu apakah pelekatan sudah benar. Karena jika salah bisa jadi puting ibu lecet dan bayi stress lalu menangis karena tidak bisa mengeluarkan asi. Selalu cek \*AMUBIDA\*, yaitu :

1. \*A\*reola hampir masuk semua ke mulut bayi, khususnya bagian bawah
2. \*MU\*lut bayi terbuka lebar
3. \*BI\*bir bayi terbuka keluar / dower
4. \*DA\*gu menempel ke payudara



#### Posisi menyusui:

1. Seluruh badan bayi tersangga dengan baik, jangan hanya leher dan bahunya saja.
2. Kepala dan tubuh bayi lurus
3. Badan bayi menghadap ke dada ibunya
4. Badan bayi dekat ke ibunya.

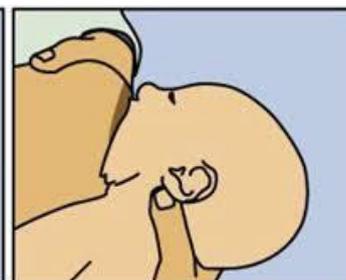
### LANGKAH-LANGKAH MENYUSUI YANG BENAR

1. Sebelum menyusui ASI dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada puting dan disekitar kalang payudara.
2. Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara.
3. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang dibawah, jangan menekan puting susu atau kalang payudaranya saja.



1. Sentuhkan payudara ke mulut bayi agar mulutnya terbuka, tunggu hingga terbuka lebar

2. Tarik bayi mendekat hingga dagu dan bibir bawahnya menghampiri payudara lebih dahulu



3. Arahkan bibir bawah sejauh mungkin dari dasar puting, hingga banyak bagian payudara yang masuk ke mulut bayi

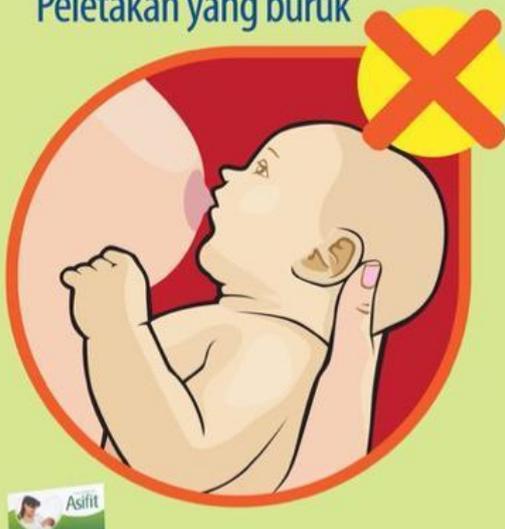
# Pelekatan Menyusui Tepat, Bayi Semakin Sehat

Pelekatan adalah keadaan menempelnya mulut bayi ke payudara ibu ketika menyusui. Pelekatan yang tepat akan mengeluarkan ASI sesuai dengan kebutuhan bayi dan memudahkan bayi menyusui serta menghindari masalah (payudara bengkak, puting lecet, dan sebagainya).



Pelekatan yang baik

Pelekatan yang buruk



## Ciri Pelekatan yang baik:

1. Areola/bagian hitam payudara di bagian atas mulut bayi lebih banyak terlihat.
2. Mulut bayi terbuka lebar.
3. Bibir bawah bayi tampak terputar keluar (dower).
4. Dagunya menyentuh atau hampir menyentuh payudara.
5. Pipi bayi menggembung.

Bayi ASI masih bisa diberi toleransi 14hari tidak BAB mba.. hal ini dikarenakan ASI yang mudah diserap tubuh dan mampu diserap sempurna (semua zat diperlukan tubuh) tanpa meninggalkan ampas sehingga memang tidak ada zat buangnya. Masyaa Allah ya..

Ibu bisa membantu bayi dengan memijat ILU (Gambar terlampir), gowes kaki bayi seperti naik sepeda, atau pijat perut lain yang direkomendasikan untuk bayi (sudah banyak tutorialnya di youtube).



## 11. Ummu Haniya/Kebumen

Pertanyaan:

Pengalaman Melahirkan anak pertama, ASI sy baru mulai lancar di hari ke 6, padahal sudah disusukan sejak hari pertama dan rawat gabung sejak hari pertama SC (setelah operasi bayi jg langsung menyusui walaupun sebentar).

Karena ASI belum lancar anak sy sempat rewel, demam dan kuning. Saya dan suami sepakat tdk diberi sufor walau keluarga dan naskes menyarankan.

Alhamdulillah hari ke 6 ASI mulai lancar tp tdk deras. Dan memang 2 minggu awal anak sy mengalami penurunan bb dan tdk segera kembali k bb awal.

Sy memang cukup khawatir dg kondisi bb anak sy apalagi dg tanggapan orang lain..dan kemungkinan sy babyblues.

-Benarkah apa yg kami lakukan?

-Apakah langkah2 agar kondisi tsb tdk terulang pada anak ke 2? alhamdulillah skrg sy sdg hamil 7 bulan

-Bagaimana seharusnya yg dilakukan jika ASI belum lancar sampai hari ke 3 dan kondisi anak rewel?

Terimakasih🙏😊

Jawab :

Ummu Haniya yang baik,

Perlu dipahami bersama bahwa ASI sebenarnya sudah diproduksi oleh kelenjar ASI di tubuh ibu ketika di kehamilan trimester ke-2, yaitu ketika memasuki minggu ke-16. Karena pada masa ini hormon prolaktin sudah aktif bekerja. Namun, banyak ibu yang merasa ASI nya baru keluar (fase ASI matang) di hari keempat pasca melahirkan. Padahal sesungguhnya kolostrum ASI sudah keluar tapi dalam jumlah yang sedikit yang juga menyesuaikan dengan lambung bayi yang masih kecil. Jadi sekitar 1 sendok full ASI saja sudah membuat bayi kenyang di awal usianya.

Tentunya ibu menyusui perlu memahami ilmu bagaimana menyusui yang efektif sehingga ASI keluar secara maksimal dan yang terpenting bagaimana ibu dan bayi sama-sama bahagia.

Silahkan dibaca kembali jawaban pada pertanyaan nomor 10 untuk pelekatan dan posisi menyusuinya 😊

Selain itu, bayi baru lahir normal jika berkurang berat badannya 10% (sebaiknya tidak lebih) dari berat lahir. Hal ini karena bayi pun butuh adaptasi dan proses belajar menyusui. Namun, normalnya di usia 1 bulannya, berat badannya harus sudah kembali atau bahkan lebih dari berat lahir.

Jika sudah memahami ilmu ini, seharusnya ibu tidak perlu panik, dapat mengambil tindakan terbaik dan mampu mengabaikan sindiran atau tanggapan negatif yang ada. Jangan lupa minta dukungan suami.

12. Afni/Tegal/anak memasuki umur 6bulan tuh bund, anak termasuk tipe yang susah nelen makanan mpasi kdng cuma makan buah yg dihaluskan cuma 2-3sendok teh itu pun di muntahin, Gimana cara agar Si anak bisa lancar makanan mpasi?

Jawab :

Salam kenal mba Afni, untuk pertanyaan mba sebenarnya agak diluar topik ASI 😊 tapi saya akan coba jawab setau saya ya mba..

Untuk kasus anak susah menelan makanan, bisa jadi ada masalah pada oral motornya mba.. Jadi otot rahangnya tidak terlatih untuk mengunyah. Atau kemungkinan lain ada permasalahan di saluran tenggorokan yang membuatnya kesulitan menelan makanan padat. Untuk kepastian lain memang harus diobservasi langsung oleh ahlinya mba, coba konsultasikan ke dokter anak ya mba.. Pun jika berlarut kasihan jika anak hanya bisa konsumsi makanan cair atau yang dilumatkan.

Lebih jauh lagi, kasus seperti ini jika tidak ditangani di awal, akan berpengaruh juga pada kemampuan berbicara anak kelak.. karena berbicara pun sama sulitnya dengan makan, butuh keterampilan otot-otot di mulutnya. Semangat berkonsultasi ke dokter anaknya ya mba 😊👉

### 13. Bismillaah

HS, Sidoarjo

1. Saya seorang ibu dg anak usia 1 tahun dan 8 bulan dalam kandungan. Setelah membaca materi, rasanya banyak sekali hutang saya kepada anak pertama saya terkait ASUH, ASIH, ASAH. Masih sering marah2, mengASIhi sambil main hp, dan jarang ngajak ngobrol. Apa yang bisa saya lakukan untuk membayar itu semua? Sementara 1tahun berlalu tanpa banyak hal yg sy berikan kepadanya. Apalagi kondisi sy sekarang yg memasuki TM 3. Lebih menguras emosi karena badan yg kelelahan dan terkadang jalan pun tertatih bahkan gerakkan badan kadang susah dan butuh perjuangan. Sy juga tidak pernah membawanya ke posyandu. Untuk memantau tumbuh kembangnya. Krn sedih liat bb yg lebih kurus dr bulan2 sebelumnya. Asupannya berupa air dan makanan yg ada karena ASIpun sudah tidak keluar. Cuma bisa meratapi diri sendiri tanpa ada yg bisa ditanya. Pernah dibawa ke DSA tp kurang responsif dg apa yg sy tanyakan.

2. Apa yg perlu dipersiapkan untuk memperlancar ASI? Mengingat anak pertama saya, sampe 3hari kelahirannya ASI belum keluar dan mengakibatkan dehidrasi serta berat badan yg turun melebihi 10% dari berat lahirnya?

3. Tadi saya baca di materi, ada pernyataan ASUH, ASIH, ASAH yang adekuat itu maksudnya apa y?

Terimakasih untuk kesempatan yg telah diberikan.



Jawab :

Salam mba HS..

1. Ketika menyadari suatu kesalahan, ada baiknya dijadikan pelajaran berharga saja mba.. alih-alih menjadi penyesalan dan tenggelam di dalamnya :) Yang harus dilakukan adalah menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya.. terkadang maaf saja tidak cukup, tapi coba buktikan mba perbaiki diri dari sikap mba yang berubah menjadi lebih sayang dan sabar ke kakak, khususnya sebelum adiknya lahir. Klise ya mba.. tapi mungkin bisa dimulai dengan meluruskan niatnya. Mba melakukan ini untuk menutup memori lama dengan memori baru yang jauh lebih baik. Bisa dengan lebih sering lagi diajak ngobrol, dibacakan buku, bermain bersama dsb nya. Pikirkan hal sederhana yang mba tidak perlu lelah tapi kualitas kebahagiaannya banyak di dalamnya. Kalau bisa biasakan untuk menjauhkan gadget di saat bersama dengan si kakak ya ☐

2. Jawaban pertanyaan ini bisa dilihat di pertanyaan nomor 11 ya mba..

3. Adekuat sebenarnya istilah yang digunakan dalam bidang kesehatan dengan makna \*memenuhi syarat atau memadai\*. Kembali ke tema diskusi bahwa ketiga ASUH, ASIH, dan ASAH sebaiknya dimaksimalkan atau dipenuhi syaratnya agar manfaat yang didapat juga optimal (dalam hal ini tubuh kembang anak).

14. Fitri/jakarta/assalamualaikum,pertanyaan saya, mengapa setelah pumping saya mengalami pusing ya? Apa ada kiat2 khusus dalam pumping terima kasih.

Jawab :

Wa'alaikumussalam warohmatullohi wabarokatuh mba Fitri..

Pusing pasca pumping bisa disebabkan karena asupan gizi mba yang bisa jadi kurang. Jadi ketika menyusui, dimana ASI tetap menyerap zat terbaik dari tubuh ibu, mba bisa jadi defisit gizi yang menyebabkan pusing kepala. Coba perhatikan dan perbaiki kembali pola makan dan minumannya ya mba..atau bisa menambah suplemen vitamin jika dibutuhkan.

Selain itu, posisi pumping yang kurang nyaman bisa jadi membuat mba pegal atau pusing. Mungkin ini berlaku bagi pumping manual ya.. karena rata-rata penasaran hasil pumping sudah sebanyak apa jadi memungkinkan busui sering menunduk. Coba perbaiki posisi pumpungnya mba, buat nyaman dengan sanggahan bantal dan kursi empuk atau mungkin memang kurang cocok dengan jenis pumpungnya. Coba mba evaluasi mandiri ya.. 😊 Semoga kedepannya pusingnya berkurang..

15. Nama : asa

Domisili : serpong

Pertanyaan : saya ingin relaktasi tapi keadaan dan lingkungan tidak mendukung . Usia bayi saya 4 bulan . Sudah pernah mendatangkan konselor ke rumah tpi bayi sudah tlanjur bingung puting . Saya harus mulai drmana 😊

Jawab :

Mba Asa yang baik, bingung puting memang bisa terjadi jika bayi sudah terlanjur lebih nyaman menyusu dengan selain dari payudara langsung. Relaktasi bisa menjadi solusi. Namun, saya harus katakan bahwa proses ini biasanya tidak instan dan cenderung butuh perjuangan karena bisa jadi menguras energi, waktu dan emosi ibu dan anak. Meski waktu yang dibutuhkan terkadang bisa jadi berbeda pada kasus berbeda pula. Namun hal yang sulit bukan berarti tidak bisa dilakukan 😊 Ketika ibu sudah bertekad kuat untuk bisa menyusui anaknya kembali, sebenarnya kita sudah separuh jalan. Selanjutnya bisa dicoba mencari solusi.

Relaktasi sebaiknya dibantu oleh konselor/ dokter laktasi yang cukup kompeten karena biasanya membutuhkan supplemental nursing system di awal. Saran saya, bulatkan tekad lalu kunjungi klinik laktasi yang bertekad bersama untuk menyukseskan mba bisa menyusui kembali. Semangat 🤝😊

16. Nunung/Sragen/Assalamu'alaikum,

1. apakah idealnya menyusui bayi harus sampai 2thn? bagaimana kalau belum ada 2thn bayi sudah disapih? apakah tidak apa²?
2. apa yg mesti dilakukan si ibu bila anak tiba² menolak utk menyusui? pdhal usia anak belum 2thn.
3. apakah ibu hamil dan memiliki anak dibawah 2thn masih diperkenankan menyusui anak?

Jawab :

Wa'alaikumussalam warohmatullohi wabarokatuh mba nunung,

1. Silahkan disimak QS. Al Baqarah ayat 233 ini ya mba..

Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama \*dua tahun penuh\*, yaitu \*bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan\*. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma'ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. \*Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya\* dan seorang ayah karena anaknya, dan warispun berkewajiban demikian. \*Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya\*. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut.

Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.

Jawabannya sudah dijawab sempurna oleh Al Qur'an ya mba

2. Menolak menyusui sebenarnya ada beberapa faktor, yaitu :

- \*Anak kesulitan menyusui\*

Karena posisi dan pelekatan yang salah sehingga ia tidak nyaman dan stress karena menyusu dianggap hal yang sulit dilakukan (berlaku saat anak bingung puting)

- \*Anak mengalami sakit\*

Ketika anak demam, batuk, pilek atau sakit lain bisa jadi ia tidak nyaman menyusu. Bisa dibayangkan ketika sakit, orang dewasa saja jadi tidak nafsu makan dan memilih banyak tidur dsb nya.

- \*Anak mengalami perubahan dalam rutinitas\*

Contohnya pindah rumah, ibu mulai bekerja setelah cuti, ganti pengasuh dsb nya yang membuat anak menjadi resah

- \*Penolakan semu\*

Hal ini biasanya terjadi pada usia di atas 3 bulan. Karena biasanya usia ini anak sudah mulai sadar akan lingkungan sekitar, mudah terdistraksi akan bising, lincah bergerak, mulai senang bermain dsb nya. Ia hanya sementara saja tidak mau, percayalah 😊

Jika sudah ditemukan satu atau lebih dari keempat alasan di atas, tentunya lebih mudah untuk mengambil tindakan penanggulangan yang tepat.

3. Untuk jawaban ini silahkan dibaca kembali jawaban untuk pertanyaan no 8 dan 9 😊

17. Assalamualaikum

Ratna/Sidoarjo/Pertanyaan: Boleh sedikit curhat ya Bun? Anak saya usia 16 bulan, sejak 8bulan makannya ga seberapa mau, maunya nasi putih aja dibuat bentuk bulat lalu saya suapkan atau nasi sama kuah sop/soto/rawon, BB skrg ±9.5kg, bila diselipkan lauk di dalam nasi seringnya dimuntahkan/dilepeh, Alhamdulillah ASI masih full.. belum kecampur sufor.. untuk case ini, bagaimana saya harus menyikapi? Apakah nasi putih saja + ASI sudah mencukupi dalam masa golden age-nya?

Terimakasih

Jawab :

Wa'alaikumussalam warohmatullohi wabarokatuh mba ratna,

Sebelumnya kita sudah menyepakati bahwa ASI memang memiliki kandungan gizi yang baik bagi tubuh anak. Namun, harus digaris bawahi pula bahwa perlu dipantau grafik tumbuh kembangnya. Di usia 16 bulan, seharusnya asupan MPASI dan ASI sudah sama banyaknya, dengan syarat MPASI yang adekuat. Jargon saat ini adalah Pedoman Gizi Seimbang atau konsep Isi Piringku yang digagas oleh Kementerian Kesehatan. Meski kemudian dokter Apin membahas porsi makan MPASI tidak bisa disamakan dengan isi piringku versi orang dewasa (Silahkan disimak di instagram beliau)

Namun kesimpulannya, MPASI anak dengan nasi saja tentu tidak mencukupi kebutuhan anak. Karena ia butuh energi untuk pertumbuhan tulang, otak, otot dan lainnya. Ia butuh makronutrien dan mikronutrien lainnya yang didapat dari makanan yang variatif.

Kekhawatiran kurangnya gizi di usia 2 tahun pertamanya mampu menyebabkan stunting. Stunting itu sendiri bukan hanya berdampak pada tinggi anak tapi juga kecerdasannya kelak. Ada baiknya mba bisa konsultasi langsung ke dokter anak untuk mendapat pemeriksaan dan tindakan lebih lanjut. Bisa membaca juga jawaban dari pertanyaan no 3 ya 🙏 Semoga dimudahkan Allah ya mba.

18. Rumay/Karanganyar

1. Bagaimana caranya melatih menyapah anak?apakah perlu diberikan susu formula untuk "latihan"?

2. Bagaimana caranya mengurangi kebiasaan menyusu sambil buka gadget?padahal biasanya anak menyusunya lama bisa sampai 20menitan dan maunya mulutnya nempel terus di nenya...kalau tidak lihat gadget biasanya malah ikut bablas ketiduran,pekerjaan rumah jadi terbengkalai 🙏🙏

Jawab :

Salam kenal mba Rumay,

1. Penyapihan bisa dimulai dengan mempersiapkan mental ibu dan anak. Yakinkan bahwa ibu memang sudah siap menyapih jadi kurangi bapernya hehe. Persiapan menuju penyapihan, anak bisa diberi afirmasi positif dari jauh hari bahwa ia memang sudah saatnya disapih. Jelaskan alasan-alasan yang mudah dimengerti anak. Bisa juga dengan cara menyenangkan seperti cerita sebelum tidur (kondisi alpha dimana anak akan menyerap informasi lebih baik dan masuk ke alam bawah sadar), diingatkan setiap saat, lewat permainan atau banyak hal. Yakinkan anak bahwa yang berhenti hanya menyusunya, tapi kasih sayangnya in syaa Allah tetap. Minta dukungan semua keluarga, ayah, kakek, nenek dst nya untuk ikut serta menyemangati si kakak. Semoga dimudahkan prosesnya ya mba..

2. Mengurangi gadget saat menyusui bisa jadi tidak mudah bagi yang sudah terbiasa hehe.. tapi jika kita sudah memahami manfaatnya tentu tidak ada lagi alasan untuk melakukannya 😊 Ketika pertanyaan ini muncul, saya ingin meminta kita membayangkan bagaimana jika kondisinya dibalik. Apabila kita sudah menjadi tua renta, lalu anak kita lah yang menyuapi makan pagi-siang-malam. Anak yang kita sayangi ini kemudian menyuapi kita dengan asyiknya memegang gadget atau menonton tivi, tanpa mengabaikan ibunya, bahkan sesekali tertawa tanpa mengajak ngobrol kita. Begitu seterusnya setiap saat hingga kita pulus tertidur. Lantas bagaimana perasaan kita sebagai ibunya? 😞 Semoga perenungan ini bisa menjadi jawaban yang cukup mewakili ya mba..🙏

19. Bismillah..

Assalamualaikum.. Mba ferisa dan team. Terima kasih atas materinya

Ummu Mecca/kediri

Saya mau bertanya, saya memiliki kerabat jauh, yang qodarullah,, anaknya mengalami kegagalan pertumbuhan (saat diketahui mengalami gagal tumbuh sekitar usia 6 bln) padahal dia asi eksklusif. Dan dikatakan oleh kader kesehatan/tenaga medis di posyandu bahwa ASI ibunya kosong.

Sebetulnya benarkah ada istilah ASI nya tidak bernutrisi/kosong? Bagaimana sebaiknya menyikapi dan mengedukasi lagi agar ortu tsb tetap mau menyusui anaknya tentunya dengan didampingi tenaga kesehatan lain untuk menangani gagal tumbuh anaknya.

Jawab :

Wa'alaikumussalam warohmatullohi wabarokatuh ummu mecca,

Ini yang menjadi salah kaprah bagi ibu menyusui. ASI memang kita sepakati bersama memiliki gizi yang baik bagi anak. Namun, ketika BB anak stagnan di kala ASI eksklusif, harus ada yang dievaluasi. Penambahan nutrisi lain sebaiknya konsultasikan ke ahli gizi, apalagi jika sudah didiagnosis gagal tumbuh. Namun, bukan serta merta mengambil kesimpulan singkat bahwa ASI ibu sedikit atau bahkan kosong. Ini hanya akan mematahkan semangat menyusunya.

Pertama, kita pahami dulu bagaimana ASI bisa menjadi sedikit. ASI memiliki sistem kerja yang luar biasa. Ia menjadi banyak jika sering dikeluarkan dan menjadi sedikit jika tidak atau kurang maksimal dikeluarkan. Hal ini disebabkan asi memiliki zat inhibitor atau penghambat produksi yang bekerja jika informasi ke otak menyampaikan bahwa ASI sedikit keluar. Hal ini sebenarnya berguna untuk masa penyapihan. ASI yang keluar sedikit bisa jadi karena posisi dan pelekatan menyusunya yang kurang tepat. Jika ini terjadi, bukan hanya anak yang tidak mendapat cukup ASI, tapi ibu juga resiko lecet puting.

Selain itu, pengosongan ASI yang tidak maksimal membuat ASI tidak banyak diproduksi. Hal ini terjadi jika ibu cepat berganti payudara dari kanan-kiri sebelum payudara benar-benar

kosong. Kondisi yang terjadi kemudian adalah anak hanya mendapatkan susu awal/foremilk, namun susu akhir/hindmilk yang tinggi lemak tidak didapat. Kondisi ini membuat kenaikan BB anak tidak signifikan. Tandanya adalah ketika BAB bayi berbusa atau berwarna kehijauan.

Sebagai kerabat yang baik, mba sebaiknya mencoba mengambil hatinya terlebih dahulu atau sekedar menjadi pendengar yang baik baginya, sebelum memulai mengedukasinya. Karena jika mba sudah dipercaya, lebih mudah untuk memberi input positif. Ini sebenarnya landasan ilmu konseling. Berilah fakta-fakta bahwa bayi yang sehat adalah jika tumbuh dan kembangnya normal / sesuai dengan usianya. Semoga kerabatnya mendapat bantuan yang tepat ya.

## 20. Indah tanggerang

Bismillah klo diizinkan pertanyaan nya bs di ikut rangkumkan

1. Baby ku usia 47 hari perempuan... Tanda klo dia selesai sampai susu akhir apa? Krn dia jarang sampe mengosongkan PD. Batas menyusui paling minimal berapa menit?
2. Ak lebih sering pakai PD kiri krn yg kanan flat nipple... Jd awalnya kn 2PD bengkak krn saat bengkak agak sulit disusui jd ak pke yg kiri trs udh kucoba yg kanan cuma jarang.. pada hari ke 8 tiba2 yg kanan berasa kosong udh g bengkak .. krn aku fokus menyusui ke baby jd jarang yg kanan ak kasih... Nah awal2 ak jarang jg pumping krn ilmu nya ak kurang... Skrg saat udh 1 bulan ke atas ak baru deh tau tntg pumping bisa mengaktifkan kelancaran asi selain rangsangan baby. Skrg yg kanan klo ak pumping Alhamdulillah stak di 20 ml aja . Alhamdulillah yg kiri lancar. Apakah asi kanan ku bisa bengkak lg ky awal melahirkan? Dan apa PD kiri aja cukup untuk anak ku?

Jawab :

Salam kenal ya mba Indah,

1. Bayi dapat dikatakan sudah efektif menyusu atau mendapatkan cukup ASI jika menyusu kurang lebih 10-20 menit lamanya. Tentunya keterampilan menyusu juga berkembang sejalan dengan pertambahan usianya. Bayi yang lebih besar tentu bisa lebih cepat menghabiskan satu payudara daripada bayi baru lahir. Perhatikan tanda yang bisa jadi anak sebenarnya hanya 'ngempeng' atau 'mentil' pada payudara ibu, misalnya pipi tidak lagi kembang, tidak lagi terlihat proses menelan, terdengar bunyi mengecap, pelekatan sudah tidak benar karena terlihat anak sudah lelap tidur dan sebagainya. Jika hal ini terjadi, ibu boleh melepas payudaranya dengan memasukkan jari kelingking ibu ke ujung mulut bayi agar bayi melepaskan payudara. Hati-hati jangan biasakan menarik payudara dengan paksa karena bisa menyebabkan lecet.

2. Proses meningkatkan kembali produksi ASI memang terkadang tidak mudah dan perlu waktu. Alhamdulillah kalau mba masih mau berusaha untuk mengeluarkan ASI di payudara kanannya. Keep it up ya mba 😊 perlahan tapi konsisten in syaa Allah membuahkan hasil kelak. Jika dikatakan cukup atau tidak dengan satu payudara saja, kita bisa lihat dari kenaikan BB nya dan apakah frekuensi BAK nya sudah lebih dari 6x sehari? Jika dirasa keduanya baik, sebenarnya secara umum bayi mba cukup ASI.

Namun, ada baiknya jika kedua payudara dikeluarkan ASI nya. Karena sebenarnya ketika satu payudara dikeluarkan asinya, ia juga merangsang produksi payudara lain. Maka tak heran ketika menyusui, terkadang payudara satunya menumpahkan ASI hingga membasahi baju. Selain itu, sebenarnya payudara butuh proses untuk memproduksi ASI lagi. Ketika payudara satu sudah kosong lalu berpindah untuk menyusui payudara lainnya, payudara tadi mempersiapkan diri untuk memenuhi ASI kembali. Perputaran ini dapat memaksimalkan produksi ASI.

Menyusui bukan hanya perkara siapa yang paling gemuk anaknya, siapa yang paling banyak koleksi asipnya, atau siapa yang paling keren pumping asinya. Menyusui merupakan anugerah yang diberikan Allah kepada setiap ibu yang layak diperjuangkan karena banyaknya manfaat di dalamnya. Tidak hanya nutrisi tapi juga keseluruhan tumbuh kembangnya..

Tidak perlu berlelah membeli atau membuat mainan yang super. Karena sesungguhnya yang anak butuhkan hanya belaian, lembutnya ucapan, senyuman, kecupan, dan candaanmu kepadanya saat menyusui, Ibu. Sungguh itu sudah luar biasa cukup bagi dua tahun usia pertamanya..

Ada quotes menarik bahwa menyusui adalah 10% cairan asi dan 90% determinasi/kemauan. Tentunya lebih sempurna jika dilengkapi dengan ilmu dan dukungan. Semangat terus ya buibu.. semoga lelah dua tahun pertama, mampu menjadi ladang pahala hingga surga nanti insyaa Allah.. □

Cerita sedikit.. kalau ada yang menanyakan kepada saya.. apa stimulasi yang saya lakukan untuk anak saya di usianya di bawah 2 tahun.. saya selalu menjawab, lakukan saja sebaik mungkin yang wajib.. perhatikan kebutuhan utamanya, asi dan mpasi.. karena keduanya ada pondasi tumbuh kembangnya.. jika sudah terpenuhi dengan baik, baru kita pikirkan metode stimulasi lainnya