

Air Susu Ibu: Terbaik untuk Bayi dan Ibu

Breastfeeding: Best for Babies and Mothers

Ringkasan

Air susu ibu adalah makanan yang terbaik untuk bayi Anda. Walaupun menyusui itu mudah setelah Anda sudah biasa, mungkin memakan waktu beberapa minggu sebelum dapat dilakukan dengan baik. Kebanyakan masalah menyusui dapat diatasi.

Mengapa harus menyusui?

Terbaik untuk bayi: Air susu ibu (ASI) adalah makanan yang sempurna bagi bayi manusia dan berisi segala nutrisi yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang selama sekurang-kurangnya enam bulan pertama. Selain mudah dicerna, ASI membantu melindungi bayi dari masalah seperti infeksi dada, demam, sakit telinga, diare dan muntah-muntah, dan mengurangi risiko alergi. ASI juga berubah supaya sesuai dengan tiap tahap pertumbuhan bayi. Menyusui itu juga mudah – suhu susu selalu benar, tidak ‘busuk’ dan cuma-cuma.

Terbaik untuk ibu: Menyusui dapat membantu wanita mengurangi berat badan tambahan yang diperoleh sewaktu hamil, dan membantu rahim kembali ke ukuran normal dengan lebih cepat. Menyusui melindungi wanita dari kanker payudara kelak. Menyusui juga dapat mengurangi risiko patah tulang pinggul dan kanker ovarium kelak.

National Health and Medical Research Council (Dewan Penelitian Kesehatan dan Medis Nasional – NHMRC) Australia menganjurkan agar wanita harus memberikan ASI saja kepada bayi selama sekitar enam bulan. Menyusui harus dilengkapi dengan makanan yang sesuai dan disediakan secara bersih, dari usia 6 bulan. NHMRC juga menganjurkan agar tetap menyusui sampai usia 12 bulan, atau lebih lama lagi. Manfaat yang dapat diperoleh dari menyusui mungkin berkelanjutan selama dua tahun dan selanjutnya.

Jika Anda kurang yakin tentang menyusui, paling tidak harus Anda coba. Beberapa minggu saja pun akan memberikan perlindungan tertentu bagi bayi Anda pada hari-hari pertama.

Belajar Menyusui

Menyusui itu mudah setelah Anda sudah biasa. Namun, menyusui mungkin memakan waktu beberapa minggu untuk dilakukan dengan baik. Cobalah belajar tentang menyusui sewaktu Anda hamil. Kelas menyusui tersedia di rumah sakit dan pusat kesehatan masyarakat.

Manfaatkan waktu di rumah sakit setelah bayi lahir untuk mempelajari tentang menyusui. Banyak masalah menyusui dapat diatasi dengan bantuan dan dukungan (orang yang dapat membantu disebutkan di akhir brosur).

Pertanyaan umum tentang menyusui

Apakah ukuran payudara dapat mempengaruhi kemampuan saya untuk menyusui?

Tidak, ukuran payudara tidak ada pengaruhnya.

Berapa sering harus saya menyusui bayi?

Anda boleh menyusui bayi berapa sering diinginkan si bayi. Dengan cara ini, bayi dapat menentukan nafsu makan sendiri.

Apakah bayi saya minum cukup susu?

Bayi Anda minum cukup susu jika:

- Membasahi enam sampai delapan lampin tiap 24 jam
- Puas hati
- Berat badannya bertambah.

Jangan khawatir jika berat badan bayi Anda menurun pada beberapa hari pertama – hal ini biasa bagi kebanyakan bayi.

Jika Anda khawatir tentang berat badan bayi Anda atau bayi Anda kurang tenang, bicaralah dengan Perawat Kesehatan Anak dan Keluarga Anda sebelum memberikan susu atau makanan lain.

Bagaimana dapat saya tambah jumlah susu saya?

Anda dapat menambah susu Anda dengan menyusui dengan lebih sering atau lebih lama, atau keduanya. Ingatlah – lebih banyak bayi mengisap, lebih banyak susu yang dihasilkan. Kelelahan dan stres dapat mempengaruhi jumlah susu Anda, jadi cobalah beristirahat dan makan dengan sehat. Mintalah bantuan dari teman atau saudara untuk memasak dan melakukan tugas rumah. Anda juga dapat menambah jumlah susu dengan makan makanan yang berkhasiat dan cukup minum supaya tidak haus.

Apakah saya harus membantu bayi saya sendawa sewaktu menyusui?

Membantu bayi sendawa tidak selalu perlu dan tidak semua bayi sendawa setelah tiap kali makan. Jika Anda ingin membantu bayi untuk sendawa, peganglah bayi tegak pada dada Anda (tidak tertelungkup). Tepuklah punggungnya dengan halus.

Bagaimana harus saya pelihara payudara sewaktu menyusui?

Bersihkan payudara dengan air saja. Sabun dapat mengeringkan pentil dan areola. Kelembaban juga dapat menyebabkan pentil sakit. Pakailah pakaian longgar dan pembalut yang kering (tidak tahan air) dalam kutang Anda. Membubuh sedikit ASI pada pentil dan membiarkannya kering setelah tiap penyusuan, dapat membantu.

Apakah saya dapat menyusui dan masih bekerja?

Anda dapat menyusui walaupun kembali bekerja setelah melahirkan. Dengan mengeluarkan ASI Anda sebelum berpisah dengan bayi, Anda dapat memastikan agar suplai susu Anda berkelanjutan. ASI yang dikeluarkan dapat diberikan kepada bayi Anda sewaktu Anda sedang berada di tempat kerja. Susu Anda dapat

dikeluarkan ke dalam pembungkus plastik yang steril dan disimpan di kulkas selama dua hari atau di alat pembeku selama dua minggu.

Memulai

Sebelum melahirkan, beri tahulah staf rumah sakit bahwa Anda ingin coba menyusui secepat mungkin setelah melahirkan – sebaiknya dalam waktu 60 menit setelah melahirkan, sewaktu bayi sadar.

Pada mulanya, payudara Anda menghasilkan susu pertama yang dikenal sebagai kolostrum, yang bening atau kekuningan. Cairan ini mungkin tidak menyerupai susu dan jumlahnya mungkin kecil, tetapi kaya dengan nutrisi dan antibodi yang diperlukan oleh bayi Anda untuk membantu mengatasi infeksi. Menjelang hari ketiga atau keempat, susu menjadi makin pekat dan putih, dan jumlahnya bertambah. Jika bayi tampaknya kurang enak dan 'susah' dengan payudara pada tahap ini, ia cuma sedang menyesuaikan diri dengan jumlah susu yang berlainan.

Susuilah dalam posisi yang nyaman. Misalnya, berbaring ke tepi atau duduk dengan bantal untuk mendukung punggung dan tangan.

Pastikan agar bayi Anda ditempatkan dan bersentuhan secara benar untuk menyusui, dengan:

- Memusingkan tubuh bayi Anda ke arah Anda supaya dadanya berhadapan dengan dada Anda. Peganglah dengan dekat. Leher dan bahu didukung dengan tangan Anda sepanjang punggung. Bawalah bayi ke payudara dan bukannya menggerakkan seluruh tubuh payudara Anda ke arah bayi.
- Sentuh mulut bayi Anda secara halus dengan pentil Anda untuk mendorongnya membuka mulut sebesar mungkin. Lidahnya harus ke bawah dan depan dalam mulutnya.
- Bawalah mulutnya ke payudara Anda, dan pastikan agar pentil dan areola (bagian berwarna sekitar pentil) Anda masuk dalam mulut bayi dengan benar. Bibirnya akan tampaknya terbuka (tidak menggulung ke dalam mulut) dan dagunya akan menyentuh payudara Anda. Ini berarti bahwa hidungnya tidak menyentuh payudara supaya ia dapat bernapas.
- Jika rasanya kurang enak, mungkin sekali Anda tidak menyusui dengan benar, jadi cobalah lagi. Tidak apa-apa jika Anda meminta bantuan. Seharusnya tidak sakit apabila bayi Anda menyusu dengan benar. Jika bayi Anda menyusu dengan baik, tidak ada bunyi ceklek.
- Biarkan bayi mengisap selama ia mau pada sebelah payudara, kemudian berikan sebelah lagi.
- Berilah sebelah payudara yang satu lagi saat mulai penyusuan selanjutnya.
- Untuk mengangkat bayi dari payudara, masukkan jari Anda ke sudut mulutnya secara halus supaya tidak terisap lagi.

Masalah menyusui

Payudara bengkak

Sewaktu Anda mulai menghasilkan susu, payudara Anda akan terasa penuh sekali. Ini mungkin kurang enak dan mengakibatkan sulit untuk bayi yang menyusu. Menyusui dengan lebih sering akan membantu, di samping mengurut

secara halus dan melunakkan payudara dengan mengeluarkan sedikit susu sebelum menyusui (memeras susu dari areola secara halus dengan tangan). Mengenakan pembalut dingin setelah menyusui juga dapat membantu.

Pentil sakit

Adalah normal jika pentil Anda terasa sensitif pada beberapa hari pertama menyusui. Jika kesakitan terjadi selama lebih dari 20 detik, mintalah bantuan.

Jika pentil lepuh atau retak, atau sakit untuk menyusui, ini berarti bahwa bayi Anda tidak mengisap dengan benar. Mintalah bantuan.

Salur Tersumbat dan Radang Payudara

Gejala yang menyerupai flu (terasa kurang sehat, tubuh sakit, demam) dan payudara yang keras, sakit atau merah adalah petanda bahwa Anda mungkin menderita radang payudara. Penting untuk terus menyusui, terutama pada sebelah payudara yang terkena, karena ini akan membantu menyalir susu yang menimbulkan masalah ini. Jika bayi Anda tidak ingin menyusu, peraslah dengan tangan atau gunakan pompa payudara untuk menyalir susu dari payudara. Setelah menyusui beberapa kali, harus mendingin. Jika tidak ada perbaikan setelah menyusui beberapa kali atau makin parah, Anda memerlukan antibiotik dengan resep dari dokter. Flukloksasilin, Sefalekssin atau Eritromisin adalah antibiotik yang sedang dianjurkan selama sepuluh hari. Obat ini aman diminum sewaktu menyusui.

Untuk bantuan

Untuk bantuan bagi menyusui, silakan hubungi: Early Childhood Centre setempat; Australian Breastfeeding Association di nomor (02) 8853 4999, Tresillian Family Care Centre Counselling Line (02) 9787 0855 atau Karitane Care Line (02) 9794 1852.

Instalasi maternitas di rumah sakit setempat Anda mungkin dapat menghubungkan Anda dengan seorang pegawai perhubungan obstetri etnis (ethnic obstetric liaison officer) jika Anda menghadapi masalah memahami bahasa Inggris.

Jika Anda memerlukan bantuan untuk membuat panggilan telepon dalam bahasa Inggris, silakan hubungi Pelayanan Penerjemahan dan Juru Bahasa (Translating and Interpreting Service – TIS) di nomor 131 450.

Nomor-nomor telepon ini benar saat cetak tetapi tidak diperbarui secara berkelanjutan. Anda mungkin harus memastikan nomornya dari buku telepon.

Anda dapat memperoleh informasi lebih lanjut dalam bahasa Anda di situs internet Komunikasi Aneka Budaya (Multicultural Communication) di <http://mhcs.health.nsw.gov.au>