

# Air Susu Ibu (ASI) 1

(Artikel ini dikutip dari [www.pediatrik.com](http://www.pediatrik.com), ditulis kembali oleh Ikhsan Setiawan dan tersedia dalam format pdf di [www.geocities.com/ikhsan75](http://www.geocities.com/ikhsan75))

Bayi yang mendapatkan ASI lebih jarang menderita sakit dan sedikit mengalami gangguan gizi dibanding dengan bayi yang mendapatkan makanan lain. Pesan-pesan mengenai ASI yang perlu diketahui untuk menghindari ancaman penyakit serta untuk meningkatkan tumbuh kembang seorang bayi:

- (1) ASI merupakan satu-satunya makanan terbaik untuk bayi umur 0 – 4 bulan.
- (2) Bayi harus dideteksi sedini mungkin setelah lahir dan sesungguhnya setiap ibu mampu menetekinya.
- (3) Sering menetekinya diperlukan untuk produksi cukup ASI sesuai kebutuhan bayi.

Dari lahir sampai bayi berumur 4 bulan merupakan makanan dan minuman yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh kembang secara normal . Pada bulan-bulan awal ini, saat yang penuh resiko, ASI dapat mencegah serangan penyakit Diare dan penyakit infeksi lain. Bayi harus diberi ASI sedini mungkin setelah lahir, menetekinya segera setelah lahir akan memacu produksi ASI. Sebaiknya menetekinya dilakukan ½ jam setelah bayi lahir.

ASI yang berwarna kuning kental yang diproduksi pada hari-hari pertama setelah melahirkan disebut “colostrum” yang sangat baik untuk bayi karena dapat mencegah infeksi. Selama menunggu keluarnya ASI, tidak dibutuhkan minuman atau makanan apapun untuk bayi.

Hampir semua ibu dapat memproduksi ASI bila :

- (1) Posisi menetekinya baik.
- (2) Bayi menetekinya sesering yang dikehendaki, termasuk waktu malam hari.

Posisi waktu menetekinya sangat penting. Bila posisi salah dapat menimbulkan masalah misalnya :

- Nyeri putting/putting yang lecet
- Tidak cukup ASI
- Bayi gumoh

Tanda bahwa bayi dalam posisi yang baik dalam menetekinya :

- Seluruh badan menghadap dalam dekapan ibunya.
- Bayi menetekinya cukup lama dan isapannya cukup dalam.
- Bayi relaks dan senang.
- Ibu tidak merasakan sakit putting

Sering menetekinya diperlukan untuk memproduksi cukup ASI sesuai kebutuhan bayi. Sejak lahir, bayi harus diteteki terus sesuai dengan kemauannya, biasanya ditandai dengan tanda tangisan. Menetekinya setiap bayi menangis yaitu sesuai dengan kebutuhan bayi adalah yang terbaik untuk bayi dan ibunya. Lebih sering menetekinya akan memacu produksi lebih banyak lagi ASI. Sering menetekinya bayi dapat mencegah payudara menjadi bengkak dan sakit. Pemberian susu botol bersama-sama dengan ASI dapat menyebabkan bayi berhenti menetekinya, dan biasanya akan memilih minum susu botol yang membutuhkan sedikit isapan.