



a to z asi & MENYUSUI

dr. Fitra Sukrita Irsal, IBCLC

dr. Gita Tiara Paramita
Wawan Sugianto, LC



Persembahan untuk

para ayah, ibu,
nenek,
dan supporter lainnya



Berbagi Rasa....

“ Banyak cara untuk mempelajari perihal menyusui, buku ini mencoba menguraikannya. Pemahaman berbeda dapat saja terjadi. Dan, diskusi positif menjadi alternatif solusi. Selamat membaca. ”
(Dr. Asti Praborini, SpA, IBCLC)

“ Buku ini langsung jadi favorit saya! Isinya tidak saja penting diketahui oleh ibu menyusui, tetapi juga menjadi sumber bacaan bergizi untuk siapa saja yang ingin mendukung suksesnya pemberian ASI. Seluruh tips disajikan dengan bahasa yang jelas dan mudah dicerna, dipilih berdasar bukti ilmiah terkini sehingga tidak diragukan kesahihannya. ”
Terimakasih @tipsmenyusui telah berbagi ilmu dan pengalamannya lewat buku ini :-).
(Dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A, IBCLC- dokter anak dan konsultan laktasi)

“ Sekarang sudah banyak sekali buku dan bacaan terkait informASI menyusui, baik cetak maupun dalam format elektronik namun belum semua memiliki konten yang komplit dan menarik seperti buku “A to Z ASI dan Menyusui” ini. Buku ini sangat cocok untuk menjadi pegangan bagi orang tua yang sedang menanti kelahiran buah hatinya dan juga bagi tenaga kesehatan yang ingin mencari lebih banyak informASI tentang menyusui. Pesan penting dalam buku ini yang sangat perlu menjadi catatan bahwa kegiatan menyusui adalah sebuah proses yang tidak tergantikan bagi ibu dan anak yang memiliki efek positif baik jangka pendek dan jangka panjang yang penting untuk diperjuangkan dan diupayakan dengan KERAS KEPALA! ”
(Nia Umar, S.Sos, MKM, IBCLC)

“ Buat kita - para ayah - melihat payudara yang besar dan ranum seringkali menyenangkan, tapi nggak gitu ketika menyusui, apalagi jika payudara mengeras dan kemerahan. Payudara yang keras bisa membuka jalan menuju terjadinya mastitis. Kerenkan bahasannya? Ha ha ha. Mau kelihatan pintar kaya para mimin @ID_AyahASI? Ini dia bocorannya. Buku A to Z ASI dan Menyusui, isinya lebih lengkap dari RPUL terbitan mana pun, pas buat cowok-cowok yang malas baca panjang lebar soal menyusui. Pokoknya catat, bikinnya berdua, ngurus anaknya juga berdua. ”
(Rahmat Hidayat, Co-Founder Ayah ASI Indonesia)



“ Membaca buku ini mengingatkan bagaimana saya mengajar mahasiswa. Informatif dan aplikatif dengan sumber-sumber ilmiah yang dapat menjadi panduan penggemar ilmu, para ibu, para ayah, keluarga, mahasiswa, bahkan para motivator menyusui, serta konselor menyusui. Semoga keinginan untuk berbagi menjadikan buku ini bukti amal baik bagi penulisnya.”

(Fajar Tri Waluyanti, Ns., Sp.Kep.An., IBCLC, Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia)

“ Setelah saya membaca buku ini, saya menemukan banyak hal baru dalam mengedukasi para ibu dan calon ibu tentang manfaat ASI bagi buah hatinya. Banyak tulisan yang menggugah kesadaran para ibu dan calon ibu untuk bisa memberikan ASI bagi putra-putrinya. Buku ini juga bermanfaat bagi para petugas medis sebagai bahan bacaan sebelum melakukan edukasi ke masyarakat tentang manfaat menyusui, baik bagi ibu maupun bagi bayi. Semoga buku ini bisa bermanfaat bagi mereka yang memang peduli tentang pentingnya ASI bagi bayi.”

(dr. I Made Cock Wirawan @blogdokter)

“ Dulu, sebagai bayi yang minum susu formula karena ibu berkendala menyusui aku kena masalah lambung dan harus berganti-ganti susu formula. Sejak hamil dan banyak baca, aku bertekad menyusui anak sampai usia 2 tahun. Awalnya ditentang habis sama mamaku, takut kecewa kalau gak bisa. Tapi, walau aku diabetes, produksi ASI-ku sampai 3 kulkas. Yang diceritain buku ini benar bahwa ibu harus komunikatif sama keluarga. Mamaku pas lihat anakku sehat karena ASI sekarang ketika saudara atau temenku hamil langsung bilang ASI YA JANGAN ENGGAK :)). Wow, buku ini *brings soooo many good memories*, ngetiknya sambil berkaca-kaca.

Terima kasih infonya tentang susu formula, bagaimana bayanya, dan manfaatnya dalam keadaan-keadaan tertentu. Buku ini membukakan mata ibu-ibu muda juga kalau *it's ok to give sufor in certain conditions*. Tetaaaapp ASI yang terbaik :))

(Asmara Wreksono (@miundi), ibu 1 anak, pekerja kreatif, Managing Editor - Life TheJakartaPost.com)

PUSTAKA BUNDA



A to Z ASI & menyusui



daftar ISI

MENGAPA MENYUSUI

Pentingnya menyusui

- Seberapa penting, haruskah menyusui - Perbedaan ASI dengan susu formula - Manfaat menyusui bagi ibu - Manfaat psikologis menyusui - Kapan bayi perlu susu formula

"Tantangan" menyusui

PERSIAPAN MENYUSUI

- Apakah semua ibu bisa menyusui? - ASI eksklusif - Jika ASI sedikit - Cara agar ASI cepat keluar saat baru melahirkan - Bagaimana ASI diproduksi - Cara terbaik untuk memperbaiki ASI - Perawatan saat hamil untuk persiapan menyusui - Persiapan mental - Persiapan sosial - Memilih tempat bersalin - Adakah makanan khusus? - Siapa konselor menyusui - Kapan perlu menemui konselor menyusui - Keluar cairan dari payudara saat hamil - Jika puting kecil atau datar - Jika puting besar - Menyusui pasti lecet? - Jika payudara sangat kecil - Jika kemungkinan bayi kembang - Kelompok pendukung menyusui - Jika ibu perokok

Info Box : TIPS Menyusui - Rencanakan Bertahap
(semua list dibuat ke samping saja supaya tidak boros tempat)

ASI EKSKLUSIF

MEMULAI MENYUSUI

- Kapan memulai menyusui

Inisiasi Menyusu Diri

- Definisi

- Proses IMD

- Seberapa penting

- Keistimewaan jam-jam pertama

- Jika menunda IMD

- Apakah IMD membuat bayi kedinginan

- Kondisi ibu dan bayi yang bisa melakukan IMD

- Manfaat IMD

- Persiapan IMD

Info Box : Mengupayakan Persalinan Normal

- IMD pada operasi caesar? Tambah ttg suhu

- Jika tidak IMD

- Menemukan tempat melahirkan yang mendukung menyusui

- Sampai kapan bayi perlu disusui

- Jika bayi lahir prematur

- Kangaroo Mother Care

- Kapankah ASI keluar
- Kenapa ASI sedikit dan bening
- Perlukah susu formula saat bayi kuning

Info Box: Kuning Pada Bayi Baru Lahir belum dikotakin

ASI di hari-hari pertama

- Membuang ASI awal saat baru melahirkan

- Jika warna ASI kuning

- Tentang kolostrum

Info Box : Pentingnya kolostrum dan bahaya pemberian asupan lain

o Kolostrum - ASI matang (?) bukaan

o Tampilan kolostrum

o Fungsi kolostrum

o Jika bayi baru lahir diberi susu formula

o Perlukah susu formula jika ASI masih sedikit

- Kebutuhan ASI bayi baru lahir

Info Box : Ukuran Lambung Bayi Baru Lahir

- Jumlah ASI yang bisa diproduksi

- Kapan ASI matang keluar

- Jika bayi belum bisa menyusu langsung

- Cara menampung kolostrum

Proses Menyusui

- Putting perlu saat/di awal menyusui

- Jika bayi saya menolak menyusui

- Jika bayi sangat sering ingin menyusu

- Cara menyusui yang "benar"

TIPS NYAMAN MENYUSUI (box)

berbagai posisi menyusui

mencegah puting lecet

mencegah payudara Bengkak

- Penggunaan nipple shield

- Mengistirahatkan payudara jika puting terluka

Frekuenpsi dan Durasi Menyusui

- Seberapa sering menyusui

- POLA bayi baru lahir

- Seberapa lama menyusui setiap kalinya

- Kapankah berpindah ke payudara sebelahnya

- Bagaimana tahu payudara sudah kosong atau belum



- Jika bayi sering menyusu
 - Jika bayi menyusu sangat lama
 - Jika bayi suka menggempeng
 - Jika bayi tidur terus
 - Cara membangunkan bayi
 - Bayi yang tenang dan jarang menangis
 - Tanda-tanda bayi siap menyusu atau lapar
- Info Box : TANDA BAYI SIAP MENYUSU ATAU LAPAR
- Menyusukan bayi 2 jam sekali revisi ttg 2 jam sekali
 - Tanda-tanda bayi sudah menyusui efektif
 - Tanda bayi sudah kenyang
 - Tanda bayi cukup minum
 - Begadang untuk menyusui
 - Manfaat bangun malam untuk menyusui
 - Cara untuk mendeketi dini masalah menyusui

BAK DAN BAB bayi baru lahir

- Pup bayi encer dan sering
- Buang air kecil bayi

MEMERAH ASI

- Apa dan kapan
- Cara memerah ASI: dengan tangan, dengan pompa
- Cara memancing refleks pengeluaran ASI
- Sakit setelah memerah ASI
- Media untuk meminimumkan ASI perah
- Efek negatif penggunaan dot
- Kerugian pemakaian dot untuk pertumbuhan gigi dan mulut

TAMPILAN, SIFAT DAN JUMLAH ASI

- Cara mengetahui kecukupan ASI
- ASI sangat sedikit ketika diperah
- Memancing refleks pengeluaran ASI
- Cara agar ASI putih kental
- Warna dan kekentalan ASI
- ASI depan vs ASI belakang
- Cara mengetahui bayi mendapatkan cukup ASI kental
- Cara supaya ASI kental lebih banyak
- Apakah harus selalu menyusui di kedua payudara
- Warna-warni ASI
- Apakah makaran ibu memengaruhi rasa ASI
- Rasa ASI
- Payudara terasa tidak sekencang waktu baru melahirkan

BAB DAN BAK BAYI ASI

- Pup bayi encer dan sering

- Pola BAB pada bayi ASI eksklusif
- info Box : TINJA BAYI ASI EKSKLUSIF
- Pipis bayi

MEMAHAMI PERILAKU BAYI

- Jika ASI terlalu deras
 - Jika bayi saya sering sekali menangis
- MEMAHAMI TANGISAN BAYI
- Mengapa bayi menangis
 - Tips menenangkan bayi
 - Jika bayi sering sekali menangis
 - KOLIK PADA BAYI (box)
 - Apa dan bagaimana
 - Perilaku bayi
 - Pentingnya memahami kolik bayi
 - Dugaan penyebab
 - TIPS menenangkan bayi kolik (kata koliknya belum) (Box)
 - Jika bayi ingin menyusu terus
 - GROWTH SPURT (box)
 - Perilaku bayi saat growth spurt
 - Yang dirasakan oleh ibu
 - Yang terjadi saat growth spurt
 - Kapan growth spurt bisa terjadi
 - Cara penanganan
 - =pisahkan dengan bawahnya
 - Apakah bayi akan marja jika sering digendong dan disusui
 - Bolehkah memberikan empeng
 - Apakah pengaruh empeng pada bayi yang menyusui
 - Pisahkan dengan bawahnya

TIDUR BAYI

- MEMAHAMI POLA TIDUR BAYI (box)
- Jika bayi saya terlihat gelisah saat tidur
 - Bayi sering menyusu sambil ketiduran
 - Apakah harus selalu menyusui bayi saat dia bangun
 - Cara mengatur pola tidur bayi
 - Sampai kapan bayi bangun untuk menyusu di malam hari
 - Amankah jika bayi tidur bersama orang tuanya
- PANDUAN TIDUR AMAN BERSAMA BAYI (box)
- SEPUTAR SENDAWA, KEMBUNG, GUMOH DAN MUNTAH
- Jika bayi sering gumoh
 - GUMOH DAN MENYUSUI
 - Tips menangani gumoh
 - Menyendawakan bayi
 - Menyendawakan bayi saat ketiduran

- Usia berapa bayi perlu disendawakan
- Kembung
- BERAT BADAN BAYI ASI**
 - Rujukan yang tepat untuk menilai berat badan bayi
 - Pola pertumbuhan bayi ASI eksklusif
 - Di mana mendapatkan kurva pertumbuhan
 - Cara membaca kurva pertumbuhan
 - Apa yang dicatat pada KMS
 - Tanda bayi mendapat cukup ASI
- PENYEBAB BERAT BADAN BAYI KURANG (box)**
 - proses menyusui yang dapat menyebabkan berat badan bayi kurang
 - Kondisi psikologis yang memengaruhi
 - Faktor fisik ibu dan bayi
 - Cara menanganinya
 - Kebiasaan bayi 3-4 bulan yang memengaruhi berat badannya
 - Meningkatkan produksi ASI
 - Penyebab produksi ASI turun
 - Tips meningkatkan produksi ASI
- ASUPAN TAMBAHAN UNTUK BAYI**
 - Kapankah boleh memberi makanan tambahan
 - Jika memberi makanan tambahan terlalu cepat
 - Apakah bayi perlu vitamin atau suplemen tambahan

SERBA-SERBI IBU MENYUSUI

MAKANAN DAN MINUMAN IBU MENYUSUI

- Haruskah makan banyak agar ASI banyak
- Apa saja yang harus dimakan
- Pola makan dan kualitas ASI
- Gizi ibu menyusui
- Pantangan makanan/minuman untuk ibu menyusui
-
- Alergi dan menyusui
 - Bagaimana menyusui melindungi bayi dari alergi
 - Bagaimana alergi terjadi
 - Kapan alergi terlihat
 - Bayi rewel = kemungkinan alergi?
 - Jika alergi diduga dari makanan ibu
 - Penyebab alergi lain
- ==== pisah!
- Makanan untuk memperbaikkan ASI
- Makanan untuk mengentalkan ASI
- Bolehkah minum jamu
- **PELANCAR ASI**
- Bolehkah makan mie instan

- Berapa banyak cairan yang perlu diminum
- Bolehkah kopi dan teh
- Menyusu dan merokok
- Menyusu dan alkohol
- KENYAMANAN DAN KESEHATAN IBU MENYUSUI**
 - Menyusu dan rambut rontok
 - Menyusu dan osteoporosis
 - Bagaimana menyusui memengaruhi tulang ibu
 - Tulang terasa rontok setelah melahirkan
 - Tips mengurangi nyeri setelah melahirkan/saat menyusui
 - ==== pisah!
 - Dapatkan hamil saat ASI eksklusif
 - Kapankah harus mulai ber-KB
 - KB yang cocok untuk busu
 - Belum juga mendapatkan haid
 - Haid tidak teratur saat menyusui
 - Kenapa sering lapar
 - Menurunkan berat badan yang aman
 - Bolehkah busui mengurangi makan
 - Jika ibu menyusui harus menjalani pemeriksaan
 - Busui dan donor darah
 - Bolehkah busui menggunakan krim wajah
 - Bolehkah melakukan perawatan ke salon dan perawatan khusus kulit
 - Bolehkah busui mengecat rambut/smoothing/toning
 - Jika ASI sering ‘bocor’

DEPRESI PASCA MELAHIRKAN

Apa yang dirasakan ibu – Penyebab depresi pasca melahirkan – proses terjadinya – bisakah dicegah – ayah pun bisa depresi

KONDISI PAYUDARA

- ASI terlalu deras
- mengapa terjadi – dampak bagi bayi – Tips jika ASI terlalu deras
- Beragam Macam Puting
 - jenis-jenis puting
 - bagaimana menyusui dengan puting datar atau terbenam
 - tips menyusui dengan puting datar (cek tentang nipple Shields)
 - Sakit saat menyusul
 - Mengapa terjadi sakit dan lecet
 - Puting nyeri, lecet, retak, luka
 - mengapa bayi tidak dapat melekat dengan baik
 - Tips menyusu saat puting sakit
 - Infeksi jamur

Mengatasi infeksi kandida

- Tongue tie atau tali lidah pendek

- Beragam Macam Puting

Payudara Bengkak dan berjolan pada payudara

- Payudara Bengkak

Penyebab dan Pencegahan

Cara mengatasi Payudara Bengkak

Pijat reverse pressure softening

kompres dingin dan hangat

kompres daun kol

cara lainnya

- Jika Bengkak tak ditangani

- Saluran ASI tersumbat

Penyebab – penanganan

- Mastitis

cara mengatasinya

bolehkah tetap menyusui

- Abses

penyebab

pengobatan

pencegahan

bolehkah tetap menyusui

- Sumbatan pori puting

-

AYAH PUN MENYUSUI

Ayah pun bisa galau – Cara ikut menikmati kehadiran bayi – dukungan ayah bekal awal kesuksesan menyusui

DINAMIKA MENYUSUI

JIKA IBU DAN ATAU BAYI SAKIT

- Menyusui ketika ibu sakit

- Saat ibu demam bolehkah menyusui

- Jika ibu sakit batuk dan pilek bolehkah tetap menyusui

- Jika ibu perlu dirawat

- Jika bayi sakit bisakah ibunya saja yang minum obat untuk menyembuhkan bayinya

- Jika bayi sakit dan tidak mau menyusu

- Jika akan menjalani operasi yang memerlukan bius total, bagaimana dengan proses menyusui

- Jika ibu sakit cacar

- Jika ibu diare

- Jika ibu demam typhoid

- Jika ibu demam berdarah

- Obat yang aman dikonsumsi saat menyusui

JIKA IBU BEKERJA

Keuntungan tetap menyusui saat telah bekerja kembali

Yang harus diperhatikan jika ibu bekerja ingin tetap menyusui

Saatnya menabung

- Kapan mulai menabung ASIP

- Berapa kali harus memerah agar ASI cukup

Perahan ASI hanya sedikit

Mengeluaran ASI

- Mana lebih baik, perah tangan atau pompa

- Kelebihan dan kekurangan perah tangan

- Kelebihan dan kekurangan perah dengan pompa

- Pompa seperti apa yang harus dipilih

- Kenapa hasil pumping sedikit

- Mengapa warna ASIP tidak putih

Menyimpan ASI perahan

- Wadah ASIP yang disarankan

- Daya tahan ASI perahan yang disimpan

- ASIP yang disimpan terpisah menjadi dua bagian

- ASIP yang tadinya beku lalu mencair, bolehkah dibekukan lagi

- Sisa ASI perahan yang telah diberikan ke bayi bolehkah diberikan lagi

Menyajikan ASI perahan

- Cara mencairkan ASI perahan beku

- Cara menghangatkan ASIP

- Bolehkah menghangatkan ASIP di atas kompor

- Bolehkah menghangatkan ASIP di microwave

- Bolehkah menghangatkan ASIP di warmer

- Bolehkah memberikan ASIP dengan dot

- Sampai kapan ada kemungkinan bingung puting

- Jika bayi menolak diberi ASIP lewat berbagai media

- Tips memberi ASI perahan

Saat ibu di rumah

- Seberapa sering harus menyusui

- Bayi sangat sering menyusu wajarkah

- Tip praktis untuk mengatasi siklus terbalik

- Jika stok ASIP menipis

Di tempat kerja

1. mengapa Menyusui



proses menyusui

Kita tentunya ingin proses yang mudah, lancar, dan menyenangkan. Di bagian ini, akan dibahas mengenai cara-cara membuat kegiatan menyusui sesuai dengan impian. Semangat, Bunda!

Mengapa puting terasa perih saat/di awal menyusui?

Umumnya rasa perih itu disebabkan kurang banyaknya bagian payudara yang masuk ke mulut bayi. Memasukkan payudara lebih banyak akan lebih menyamankan. Rasa nyeri sering terjadi di minggu 1-2.

Mengapa bayi saya menolak menyusui, dia menggeleng-gelengkan kepalanya, lalu menangis?

Seringkali ibu merasa ini adalah bentuk penolakan bayi terhadap payudara ibunya. Padahal, umumnya hal ini terjadi karena bayi belum mendapatkan posisi yang nyaman bagiinya untuk menyusui. Mencoba berbagai posisi untuk mencari posisi nyaman akan lebih membantu. Lebih sederhana lagi, gunakan posisi yang biasa disebut dengan *biological nurturing* (tidur setengah duduk). Caranya, dengan meletakkan bayi di dada dan

memberikan bayi mencari sendiri posisi paling nyaman bagiinya.

Bayi saya tampak sangat sering ingin menyusu, padahal ASI saya baru sedikit. Apakah dia kelaparan?

Bayi baru lahir memiliki kapasitas lambung yang masih sangat kecil sehingga ketika menyusu lambung bayi akan cepat penuh. Karena ASI mudah diserap maka bayi akan cepat lapar lagi, itu sebabnya bayi lebih sering menyusu. Pola ini akan berubah seiring bertambahnya usia dan bertambahnya ukuran lambung.

dicampurkan ke makanannya. Tujuannya adalah membantu bayi beradaptasi dengan makanan barunya dan menambah kalori dari makanannya.

Bagaimana cara memerah ASI?

Setelah melahirkan, terkadang ibu harus berjauhan dengan bayi, misal bayi dirawat di rumah sakit, ibu dirawat, atau kondisi lainnya. Ibu tetap dapat menyusui dan mengeluarkan ASI-nya untuk diberikan kepada bayi dengan cara lain.

Memerah ASI dapat dilakukan dengan cara menggunakan tangan, yaitu teknik marmet atau dengan menggunakan alat. Sebelum dibahas tentang cara memerah, ibu perlu mengetahui cara mempersiapkan kelancaran aliran ASI.

Seperti yang telah dibahas pada bagian sebelumnya, aliran ASI dipengaruhi oleh *let down reflex* (*LDR*), di mana oksitosin mudah keluar jika ibu dalam kondisi rileks dan tidak stres. Hal ini dimungkinkan dengan mengondisikan diri seperti menyusui langsung. Caranya, antara lain memandangi foto bayi, mendengar suara bayi, menciumi baju bayi, atau menarik ulir puting.

Memerah kolostrum dengan tangan lebih disarankan di hari pertama setelah melahirkan karena tidak akan banyak ASI menempel di alat perah. ASI bisa ditampung di sendok untuk langsung diberikan ke bayi atau disput 2 cc yang bisa digunakan untuk menampung ASI, lalu diberikan ke mulut bayi. Jika dalam 6 jam, pelekatkan menyusu bayi dirasa belum efektif, memerah ASI bisa dilakukan sehingga tidak perlu khawatir terhadap asupan bayi. Pengosongan kolostrum juga akan memicu produksi ASI matang.

Sebelum mulai memerah, ibu bisa memancing refleks pengeluaran ASI terlebih dahulu agar ASI keluar lebih mudah dan lebih banyak.



serba-serbi ibu menyusui

☒ makanan dan minuman ibu menyusui

Seberapa banyak saya harus makan agar ASI saya banyak?

Kerap kali ibu hamil dan menyusui mendapat nasihat untuk makan banyak agar ASI-nya banyak. Seperti dijelaskan sebelumnya, jumlah ASI tergantung dari seberapa banyak diisap atau dikeluarkan. Makin banyak diisap atau diperah, makin banyak diproduksi. Makin sering dikosongkan, makin banyak diproduksi.

Untuk bisa memproduksi ASI dibutuhkan kalori lebih banyak daripada kebutuhan sehari-hari. Ibu menyusui membutuhkan ekstra kalori sebanyak 500 kalori per harinya. Tubuh ibu telah menyiapkan cadangan energi dalam bentuk lemak sebanyak 4 kg selama hamil, yang akan dipergunakan untuk menyusui kelak.

Jika ibu memiliki status kesehatan baik dan pola makan benar selama mengikuti sinyal lapar serta mengkonsumsi berbagai variasi makanan, kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk memproduksi ASI akan tercukupi.

Jika saya tidak suka makan banyak, apakah ASI saya akan cukup?

Ibu yang berstatus gizi baik dan sedang bisa memproduksi jumlah ASI yang sama. Namun, jika jumlah makanan sedemikian kurangnya hingga berstatus gizi buruk akan ada beberapa komponen yang berkurang, seperti protein, lemak, beberapa vitamin, dan mineral. Jika hal tersebut terjadi maka untuk memastikan bayi mendapat nutrisi yang cukup, perbaiki status gizi ibunya.

Paling aman menjaga agar status gizi ibu menyusui ada di wilayah status gizi baik. Ibu bisa melakukannya sejak masa kehamilan, bahkan bisa dimulai saat baru akan merencanakan kehamilan. Konsultasikan juga dengan dokter kehamilan Bunda.

Apa saja yang harus saya makan saat menyusui?

Menjadi ibu - termasuk saat menyusui - adalah pekerjaan berat. Namun, tubuh wanita telah dirancang sedemikian rupa sehingga bisa beradaptasi dengan kondisi itu dan tidak memerlukan diet khusus. Menyantap makanan dengan menu seimbang dan variatif akan membantu produksi ASI yang kaya nutrisi, cukup energi, protein, mineral, dan vitamin.

a to z asi

& MENYUSUI

Edukasi Diri &
Menyusuilah dengan Keras Kepala



- Alasan Mengapa Menyusui
- Persiapan Menyusui
- Menyusui Eksklusif
- Dasar-Dasar MPASI
- Seks Saat Menyusui
- Serba-Serbi Ibu Menyusui
- Ayah Pun Menyusui
- Kondisi Khusus
- Donor ASI
- Menambah Produksi ASI
- Tanda-Tanda Bayi Cukup ASI
- Serbaneka Menyusui

ISBN 978 979 346 092 2

A standard linear barcode representing the ISBN number.

PUSPASARI BUNDA

Jl. Petulu Estate Blok D 12 No. 1-2, Depok 16451
Telp: (021) 87743603, 87745418
Fax: (021) 87743530
Email: Info@puspasariawani.com
Website: www.puspasariawani.com

PEMESANAN ONLINE

<http://buku.menyusui.info>