

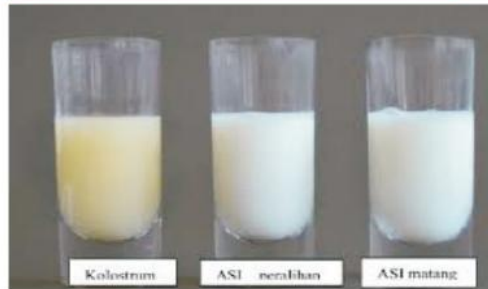


## ASI Eksklusif..??

ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan tambahan lain pada bayi berumur 0-6 bulan



## JENIS MACAM ASI



### 1. Kolostrum

Cairan kental berwarna kekuningan dihasilkan pada hari -1 s.d hari ke-3. Kolostrum bisa dikatakan sebagai "imunisasi" pertama yang diterima bayi karena banyak mengandung protein untuk daya tubuh yang berfungsi sebagai pembunuh kuman dalam jumlah tinggi. Kadarnya 17 kali dibandingkan dengan ASI matang.

### 2. ASI Peralihan

adalah ASI yang di produksi setelah kolostrum antara hari ke-4 s.d hari ke-10. Mengandung **Immunoglobulin**, protein dan laktosa dengan konsentrasi yang lebih rendah dari kolostrum tetapi konsentrasi lemak dan jumlah kalori lebih tinggi, vitamin larut lemak berkurang, vitamin larut air meningkat. Bentuk atau warna susu lebih putih dari kolostrum.

### 3. ASI Matang

adalah susu yang keluar setelah hari ke-10. Berwarna putih kental. Komposisi ASI yang keluar pada isapan-isapan pertama (foremilk) mengandung lemak dan karbohidrat lebih banyak dari hindmilk (ASI yang keluar pada isapan-isapan terakhir), maka jangan terlalu cepat memindahkan bayi untuk menyusui pada payudara yang lain, bila ASI pada payudara yang sedang diisap belum habis.



(kiri) foremilk lebih jernih dibanding (kanan) hindmilk lebih pekat warnanya



## MANFAAT ASI

### BAGI BAYI:

1. Zat gizi yang ideal sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan pencernaan bayi
2. Bayi memperoleh zat kekebalan tubuh alamiah dari ASI
3. Membangun reflex menghisap, menunjang perkembangan rahang, gusi, dan gigi bayi di kemudian hari
4. ASI tidak menyebabkan alergi pada bayi
5. Membantu perkembangan otak bayi



### BAGI IBU :

1. Memperkuat ikatan batin dan jalinan kasih antara ibu dan bayi
2. Praktis dan ekonomis
3. Mencegah terjadinya/mempercepat berhentinya pendarahan setelah melahirkan
4. Sebagai KB alami (menjarangkan kehamilan)
5. Mengurangi kemungkinan kanker payudara



Natural Family Planning



## KOMPOSISI ASI

Kandungan Gizi Air Susu Dalam Setiap 100 ml			
Air Susu Ibu (ASI)		Air Susu Sapi (ASS)	
• Energi	72,0 Kal	• Energi	66,0 Kal
• Lemak	4,5 g	• Lemak	3,7 g
• KH	6,8 g	• KH	4,9 g
• Whey	0,7 g	• Whey	0,6 g
• Casein	0,4 g	• Casein	2,7 g
• Kalium	51,0 mg	• Kalium	137,0 mg
• Natrium	16,0 mg	• Natrium	51,0 mg
• Kalsium	34,0 mg	• Kalsium	117,0 mg
• Besi	50,0 ug	• Besi	50,0 ug
• Seng	300,0 ug	• Seng	300,0 ug





## Bagaimana ASI Eksklusif bagi Ibu yang Bekerja..???



ASI perah (ASIP) merupakan solusi ketika Ibu tak bisa menyusui langsung. ASIP adalah ASI yang diambil dengan cara diperas dari payudara untuk kemudian disimpan dan nantinya diberikan pada bayi.



### JADUAL LATIHAN MEMBERI SUSU PERAHAN KEPADA BAYI SEBELUM IBU KEMBALI BEKERJA

Hari	Hari 1-3	Hari 4-6	Hari 7-9	Hari 11-13
Masa Sarapan 7.30 – 9.00 pg	Susu Perahan	Susu perahan	Susu perahan	Susu perahan
Minum pagi 10.00-11.30pg	Susu badan	Susu perahan	Susu perahan	Susu perahan
Makan t/hari 12.00-1.30ptg	Susu badan	Susu badan	Susu perahan	Susu perahan
Minum ptg 2.00-4.00ptg	Susu badan	Susu badan	Susu badan	Susu perahan

## UKURAN DAN DAYA TAMPUNG LAMBUNG BAYI

Dengan memahami daya tampung lambung bayi, ayah dan bunda akan lebih mudah memilih dan membeli botol susu formula. Bayi baru lahir bisa bertahan 2 x 24 jam tanpa makanan selama ia berada di dekat ibunya, sehingga 1-2 sendok teh ASI cukup untuk mengisi lambungnya sampai penuh.



	1-2 HARI	3-6 HARI	1 MINGGU	1-6 BULAN
USIA BAYI				
DAYA TAMPUNG LAMBUNG	 5-7ml	 22-27ml	 45-60 ml	 80-150ml
UKURAN LAMBUNG	 SEPERTI Kelereng	 SEPERTI KEMIRI	 SEPERTI BOLA PINGPONG	 SEPERTI TELUR AYAM

## PENYIMPANAN ASIP

ASI	Suhu Ruangan	Lemari Es / Kulkas	Freezer
ASI matang: 24 jam dalam suhu 15°C  ASI yang baru saja diperas (ASI segar) 10 jam dalam suhu 19-22°C 4-6 jam dalam suhu 25°C		3-8 hari dengan suhu 0-4°C.  Jangan simpan di bagian pintu, tetapi simpan di bagian paling belakang lemari es/kulkas – paling dingin dan tidak terlalu terpengaruh perubahan suhu	3-4 bulan dalam freezer 2 pintu.  6-12 bulan dalam freezer khusus yang sangat dingin (<18°C)
ASIP beku—dicairkan dalam lemari es/kulkas tapi belum dihangatkan	Tidak lebih dari 4 jam (yaitu jadwal minum ASIP berikutnya)	Simpan di dalam lemari es/kulkas sampai dengan 24 jam	JANGAN masukkan kembali dalam freezer
ASIP yang sudah dicairkan dengan air hangat	Untuk diminum sekaligus	Dapat disimpan selama 4 jam atau sampai jadwal minum ASIP berikutnya	JANGAN masukkan kembali dalam freezer
ASIP yang sudah mulai diminum oleh bayi dari botol yang sama	Sisa yang tidak dihabiskan harus dibuang	Dibuang	Dibuang



**“Pastikan bayi hanya diberi ASI saja sampai dengan umur 6 bulan”**



## PUSKESMAS PURING KAB. KEBUMEN



**6 bulan ASI eksklusif**

*Jangan Biarkan Anak Anda Kehilangan ASI Eksklusif*

Jl. Petanahan No. 19 Sitiadi Puring  
Kebumen, Kode Pos 54383  
Telp. (0287) 6655155  
e-mail : [puzkpurink@gmail.com](mailto:puzkpurink@gmail.com)