

# Tips dan Cara Memperlancar ASI Saat Menyusui

[www.firdaus45.com/2015/12/lakukan-beberapa-langkah-ini-agar-asi.html](http://www.firdaus45.com/2015/12/lakukan-beberapa-langkah-ini-agar-asi.html)

**Firdaus45.com - Tips dan cara memperlancar ASI saat menyusui.** Setelah seorang ibu selesai melalui proses persalinan, tugas mulia yang harus dilakukan adalah memberikan **asi eksklusif** kepada bayi yang baru dilahirkan. **Pemberian asi secara eksklusif** adalah untuk memenuhi **kebutuhan gizi bayi baru lahir**. Karena tidak mungkin bayi yang baru dilahirkan langsung diberi makanan seperti nasi dan lainnya. Kondisi organ pencernaan bayi yang masih rentan yang mewajibkan seorang ibu membrikan asi secara eksklusif kepada bayi.

Akan tetapi terkadang harapan seseorang tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapi. Niat baik seorang **ibu menyusui** yang ingin memberikan asi secara eksklusif kepada bayinya tidak berjalan sesuai harapan karena asi yang dimiliki tidak dapat dikeluarkan / **ASI tidak lancar**.

Atau karena beberapa masalah menjadi penyebab asi tidak dapat dikeluarkan. Untuk itu diperlukan berbagai macam persiapan mengantisipasi kemungkinan yang tidak diinginkan, sehingga setelah nanti bayi dilahirkan seorang **ibu menyusui** bisa memberikan asi secara eksklusif kepada bayinya.



Beberapa persiapan yang harus dilakukan sebelum persalinan **agar ASI lancar saat menyusui** diantaranya:

## Merawat Payudara Ketika Hamil

Perawatan payudara penting sekali dilakukan sejak dalam masa kehamilan. Payudara yang tidak terawat juga akan membuat proses pembentukan asi terhambat. Memasuki usia kehamilan 6-8 pekan terjadi perubahan pada payudara berupa pembesaran payudara yang terasa lebih padat, kencang, sakit, dan tampak jelas gambaran pembuluh darah dipermukaan kulit yang bertambah serta melebar. Kelenjar Montgomery daerah areola (bagian berwarna hitam yang melingkari puting) tampak lebih nyata dan menonjol.

## Perawatan payudara yang diperlukan sebagai berikut :

- Ukuran payudara yang semakin membesar memaksa ibu hamil untuk segera mengganti ukuran BH. Menggunakan ukuran BH yang besar bertujuan dapat menopang perkembangan payudara yang semakin membesar, karena dikhawatirkan bentuk payudara akan mengendur jika tidak ditopang dengan BH.
- Lakukan latihan gerakan otot badan yang berfungsi untuk mengencangkan otot penopang payudara agar tidak mengendur setelah masa menyusui selesai. Jenis latihan yang dapat anda lakukan juga cukup sederhana dan dapat dilakukan di rumah. Gerakan yang dapat anda lakukan adalah dengan duduk sila di lantai. Tangan kanan memegang bagian lengan bawah kiri (dekat siku), tangan kiri memegang lengan bawah kanan. Angkat kedua siku hingga sejajar pundak. Tekan pegangan tangan kuat-kuat ke arah siku sehingga terasa adanya tarikan pada otot dasar payudara.
- Usahakan untuk selalu menjaga kebersihan terutama pada bagian payudara khususnya pada bagian puting dan areola. Ketika mandi, usahakan juga untuk tidak di beri sabun mandi pada areola dan puting agar kelembapan pada area itu tetap terjaga dan tidak kering.
- Usahakan puting agar lentur ketika tiba waktu menyusui dan upayakan agar tidak ada sumbatan dengan cara mengkompres dengan minyak atau air selama 2-3 menit. Tarik dan putar puting ke arah luar 20 kali, ke arah dalam 20 kali untuk masing-masing puting. Pijat daerah areola untuk membuka saluran susu. Bila keluar cairan, oleskan ke puting dan sekitarnya. Bersihkan payudara dengan handuk lembut.
- Mengoreksi puting yang datar atau terbenam agar menyembul keluar dengan bantuan pompa puting pada pekan terakhir kehamilan sehingga siap untuk disusukan pada bayi, atau bisa juga secara manual (menarik puting keluar menggunakan tangan).

Artiket terkait mengenai payudara yang perlu anda baca untuk menambah wawasan diantaranya:

[Cara mempertahankan payudara tetap kencang](#) dan [Tips memilih bra yang sehat](#)

## Supaya Sehat dan ASI Lancar pada saat Menyusui

Menjaga kesehatan selama kehamilan dengan banyak mengkonsumsi makanan kaya gizi, karena tidak semua wanita dapat dengan lancar menyusui bayinya ketika lahir. Makanan yang dikonsumsi dan tidak dikontrol sewaktu masa kehamilan menyebabkan produksi ASI tidak lancar. Olehkarenanya, pilihlah jenis-jenis makanan yang dapat *memperbanyak produksi asi* dan *memperlancar keluarnya asi*. Tidak hanya nutrisi yang harus dipenuhi oleh ibu hamil, *tidur yang cukup* juga diperlukan bagi ibu hamil untuk menjaga kondisi badan tetap bugar. Bagi anda yang bekerja, aturlah jadwal cuti hamil dan bersalin sebanyak mungkin. Pastikan anda kembali bekerja setelah kondisi badan anda benar-benar sehat. Kembalilah bekerja setelah anda dapat memberikan asi eksklusif kepada bayi yang baru saja anda lahirkan.

Menghindari rokok, baik rokok aktif maupun pasif, minum alkohol, minuman bersoda karena semua jenis makanan tersebut dapat mengambat kerja usus dalam menyerap kalsium dan zat besi yang diperlukan selama masa kehamilan dan masa menyusui.

Pada saat kontrol kehamilan, gunakanlah kesempatan tersebut untuk bertanya apa saja sebanyak-banyaknya terkait kehamilan, persalinan dan menyusui. Saat anda memahami semua permasalahan, mulailah lakukan planing dan antisipasi agar mudah dalam penanganannya. Tanyakan secara detail mengenai tahapan dalam melakukan Inisiasi Menyusu Dini IMD untuk meningkatkan keberhasilan menyusui dan demi mendapatkan banyak manfaat dari proses IMD itu sendiri.

Memperhatikan dan memeriksakan diri bila ada keluhan pada daerah gigi dan mulut karena dapat menjalar pada organ lain dan mengganggu kehamilan. Memperhatikan kebersihan diri dan menggunakan pakaian nyaman saat di dalam rumah, yaitu yang longgar, ringan, mudah dipakai dan menyerap keringat.

*Terkait memperlancar ASI, mungkin juga perlu membaca: [faktor yang mempengaruhi produksi ASI](#) dan [Memahami bagaimana proses pembentukan ASI](#)*

## Pahami Teknik Menyusui yang Benar

Berikut ini beberapa langkah yang perlu diketahui ketika menyusui bayi :

- Usahakan selalu dalam kondisi tenang ketika sedang menyusui. Usahakan untuk tidak dalam keadaan haus dan lapar ketika menyusui.
- Pilihlah tempat yang nyaman dalam memberikan asi kepada bayi.
- Bersihkan tangan agar saat memegang puting tidak terkena kuman.
- Ketika akan menyusui, tekan daerah areola di antara telunjuk dan ibu jari sehingga keluar 2-3 tetes ASI kemudian oleskan ke seluruh puting dan areola. Cara menyusui yang terbaik adalah bila ibu melepaskan kedua payudara dari pemakaian BH.
- Posisi ibu dan bayi yang benar saat menyusui dapat dicapai bila bayi menyusui dengan tenang dan badannya menempel betul pada ibu. Menyusui yang baik dan benar adalah ketika mulut dan dagu bayi menempel betul pada payudara dan mulut bayi membuka lebar sehingga sebagian besar areola tertutup mulut bayi. Dengan posisi itu, bayi akan leluasa mengisap ASI pelan-pelan tapi kuat dan ibu pun tidak merasa kesakitan. Sebaiknya posisi puting dan lengan bayi berada pada satu garis lurus.
- Berikan ASI sesuka bayi (on demand) dan tidak usah dijadwal. Biasanya kebutuhan terpenuhi dengan menyusui tiap 2-3 jam. Setiap menyusui, lakukan pada kedua payudara secara bergantian, masing-masing selama kurang lebih 10 menit. Mulai selalu dengan payudara sisi terakhir yang disusui sebelumnya. Berikan ASI sampai payudara terasa kosong.
- Untuk mencegah lecet, setelah selesai menyusui segera oleskan ASI seperti awal menyusui dan biarkan kering oleh udara, baru kemudian BH dipakai kembali. Hal ini dapat dilakukan sambil menyangga bayi supaya bersendawa.
- Tegakkan punggung bayi dan dekatkan pada dada ibu supaya bayi bersendawa. Menyendawakan bayi setelah menyusui harus selalu dilakukan untuk mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah.

*Baca juga artikel mengenai bagaimana [cara memberikan ASI pada bayi yang baik dan benar](#) atau juga mengenai [cara alami meningkatkan produksi ASI](#)*

## Apakah Bayi Cukup Mendapatkan ASI?

Seorang bayi dikatakan mendapatkan asi yang cukup apabila berat badan lahir pulih kembali setelah bayi berusia 2 pekan, kenaikan berat dan tinggi badan sesuai dengan kurva pertumbuhan, bayi banyak mengompol (sampai 6 kali atau lebih dalam sehari), bayi menyusu dengan kuat kemudian melemah hingga tertidur, dan payudara ibu terasa lunak setelah menyusui dibanding sebelum disusukan.

## Tetap Memenuhi Kebutuhan Asi si Kecil Ketika Harus Bekerja

Pada saat bayi sedang tahap pemberian asi eksklusif, usahakan sebisa mungkin agar bayi tidak diberi asupan gizi selain asi. Jika memang terpaksa, karena alasan kesibukan, tetap berikan asi anda kepada bayi anda. Pemberian asi dapat dilakukan dengan memeras kemudian disimpan dan suruhlah pengasuh anda untuk memberikan asi yang sudah diperas ketika anda sedang bekerja. Usahakan wadah tempat penyimpanan asi perahan dalam keadaan steril dan terbebas dari kuman.

ASI perahan dapat bertahan lama ketika:

- 4-8 jam bila disimpan pada suhu 19-25°C.
- 1-2 hari bila disimpan di dalam lemari es pada suhu 0-4°C (bukan freezer).
- 2 bulan di dalam freezer lemari es satu pintu.
- 3-4 bulan di dalam freezer (pintu terpisah).

## Yang Harus Diperhatikan Ketika Menyusui

Kondisi *kesehatan ibu menyusui* juga dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas gizi dari ASI yang dimilikinya. Penurunan berat badan pasca melahirkan sebaiknya diperhatikan, jangan sampai berat badan turun secara drastis. Bukan hanya kebutuhan nutrisi bayi saja yang terus diperhatikan, **gizi ibu menyusui** juga harus diperhatikan. Selama menyusui usahakan untuk selalu memperhatikan asupan nutrisi pada setiap makanan yang akan dikonsumsi oleh **ibu menyusui**. Setidaknya **makanan ibu menyusui** akan dikonsumsi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Khusus bagi *ibu menyusui* yang bermasalah dengan ASInya, konsumsilah makanan yang mampu merangsang produksi ASI seperti halnya daun katuk dan daun pepaya.

Jumlah cairan ibu menyusui juga harus diperhatikan, karena dalam masa menyusui cairan seorang ibu menyusui keluar lebih banyak dibanding hari-hari biasa. Ibu menyusui dianjurkan minum air 8-12 gelas sehari.

Ibu menyusui tentunya mengeluarkan tenaga yang tidak sedikit, apalagi terkadang ibu harus terbangun malam karena bayi menangis dan meminta ASI. Oleh karena itulah ibu menyusui membutuhkan istirahat dan tidur cukup supaya tenaganya pulih kembali.

Ibu menyusui sebaiknya tidak mengonsumsi obat tanpa berkonsultasi dengan dokter (tenaga kesehatan) karena ada beberapa obat yang tidak boleh diberikan pada ibu menyusui.

Ibu bisa melakukan pijat payudara menggunakan minyak kelapa atau zaitun untuk memperbaiki aliran ASI agar lancar. Tahap-tahap pijat payudara sebagai berikut :

- Gunakan jari-jari untuk mengusap payudara secara lembut dengan arah menjauhi puting.
- Pijat lembut payudara seolah menguleni, menggunakan gerakan mengangkat dan menekan.
- Gunakan tangan secara lembut dan hati-hati untuk memuntir payudara searah dan berlawanan arah jarum jam.
- Gunakan kedua tangan untuk menekan secara perlahan daerah sekitar areola payudara untuk

mengeluarkan cairan susu. Kemudian oleskan sebagian cairan susu ke puting payudara.

Anjurkan ibu yang mengalami masalah ketika menyusui untuk berkonsultasi pada tenaga terlatih di pusat pelayanan kesehatan. Suami, keluarga, dan orang-orang terdekat hendaknya selalu memberi dukungan moral supaya ibu bisa melalui masa-masa menyusui dengan baik.

Hindari stres karena stres akan mempengaruhi produksi ASI. Seorang ibu harus percaya diri bahwa ASI saja sudah cukup, tidak perlu ditambah susu formula. Berikan pengertian kepada orang-orang di sekitar ibu (suami, orangtua, mertua) bahwa ASI adalah yang terbaik untuk bayi. Karena dukungan dari orang sekitar sangat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI.

**MPASI dan Menyapih**

Makanan selain ASI (MPASI/Makanan Pendamping ASI) hendaknya diberikan mulai usia bayi 6 bulan. Bila ibu bekerja, hendaknya makanan pendamping ASI diberikan pada jam kerja sehingga ASI dapat tetap diberikan pada saat ibu ada di rumah. Setelah bayi cukup mendapatkan ASI selama 2 tahun, bayi bisa disapih secara bertahap dengan meningkatkan frekuensi makanan anak dan menurunkan frekuensi pemberian ASI dalam kurun waktu 2-3 bulan (jangan dihentikan mendadak).

Banyak faktor yang menentukan keberhasilan seorang ibu ketika menyusui. Persiapan menyusui perlu dilakukan sejak ibu masih di awal kehamilan sampai menjelang persalinan. Persiapan yang matang dan kesiapan mental seorang ibu insyaallah akan banyak membantu ketika melakukan aktivitas menyusui. Sebaiknya ibu banyak bertanya dan belajar tentang masalah menyusui. Jangan lupa untuk memperbanyak do'a supaya proses menyusui berjalan lancar.