

Proses Laktasi Dan Menyusui



ANATOMI DAN FISILOGI PAYUDARA

Anatomi dan fisiologi payudara (review)

Korpus

Alveolus, yaitu unit terkecil yang memproduksi susu. Bagian dari alveolus adalah sel Aciner, jaringan lemak, sel plasma, sel otot polos dan pembuluh darah. Lobulus, yaitu kumpulan dari alveolus.

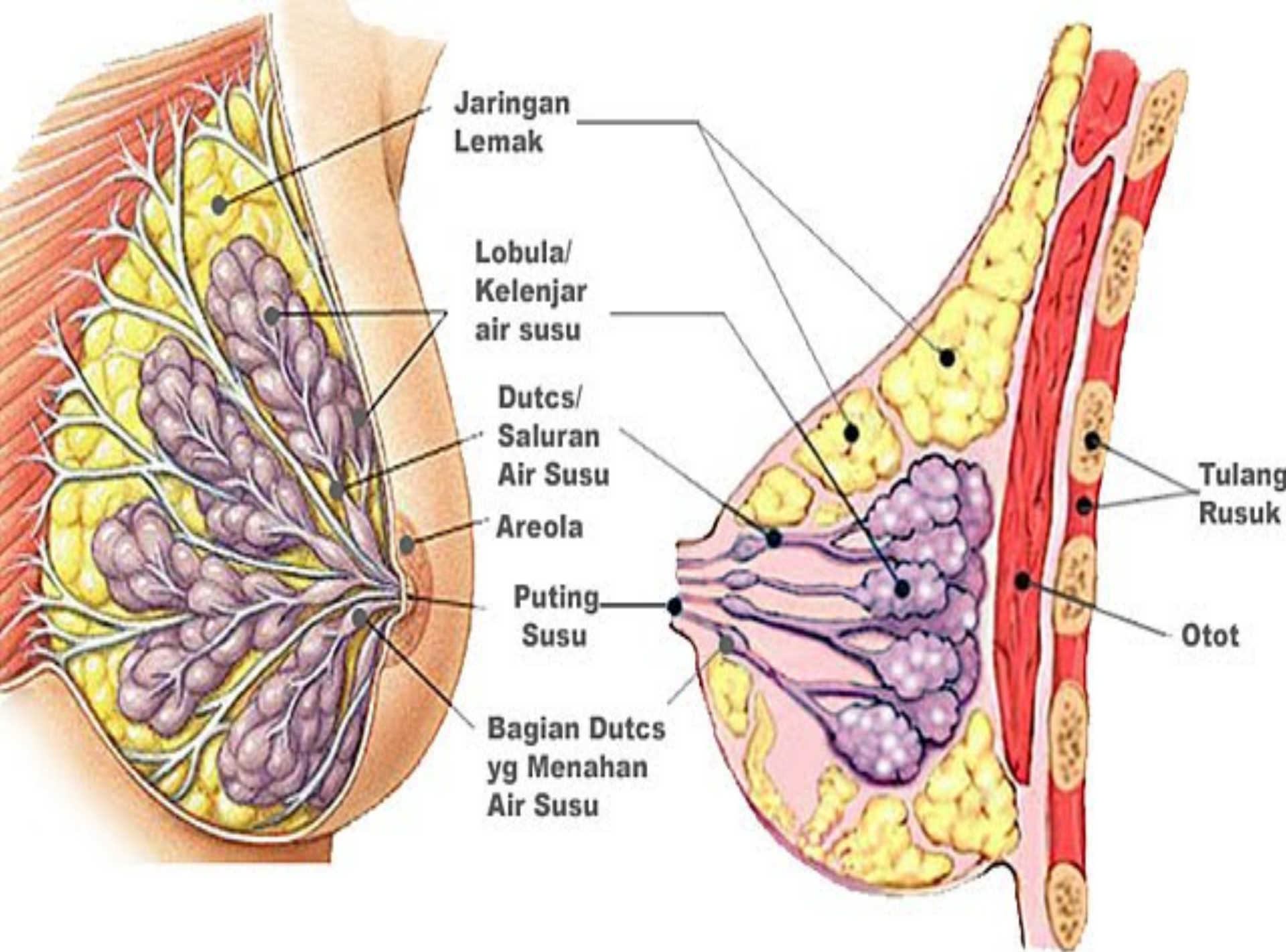
Areola

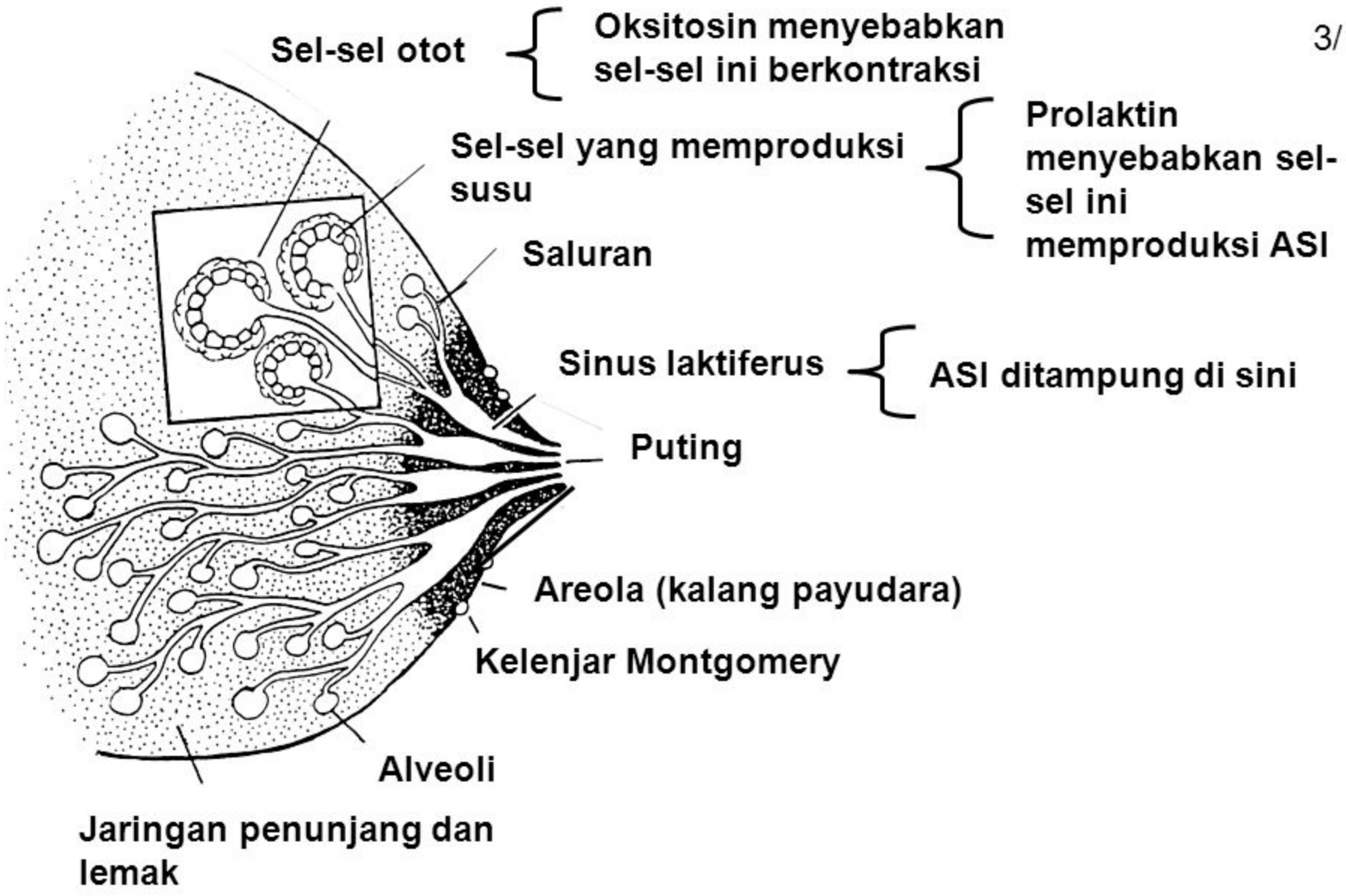
Sinus laktiferus, yaitu saluran di bawah areola yang besar melebar, akhirnya memusat ke dalam puting dan bermuara ke luar.

Papilla

Bentuk puting ada empat, yaitu bentuk yang normal, pendek/ datar, panjang dan terbenam (*inverted*).







Sel-sel otot

Oksitosin menyebabkan sel-sel ini berkontraksi

Sel-sel yang memproduksi susu

Prolaktin menyebabkan sel-sel ini memproduksi ASI

Saluran

Sinus laktiferus

ASI ditampung di sini

Puting

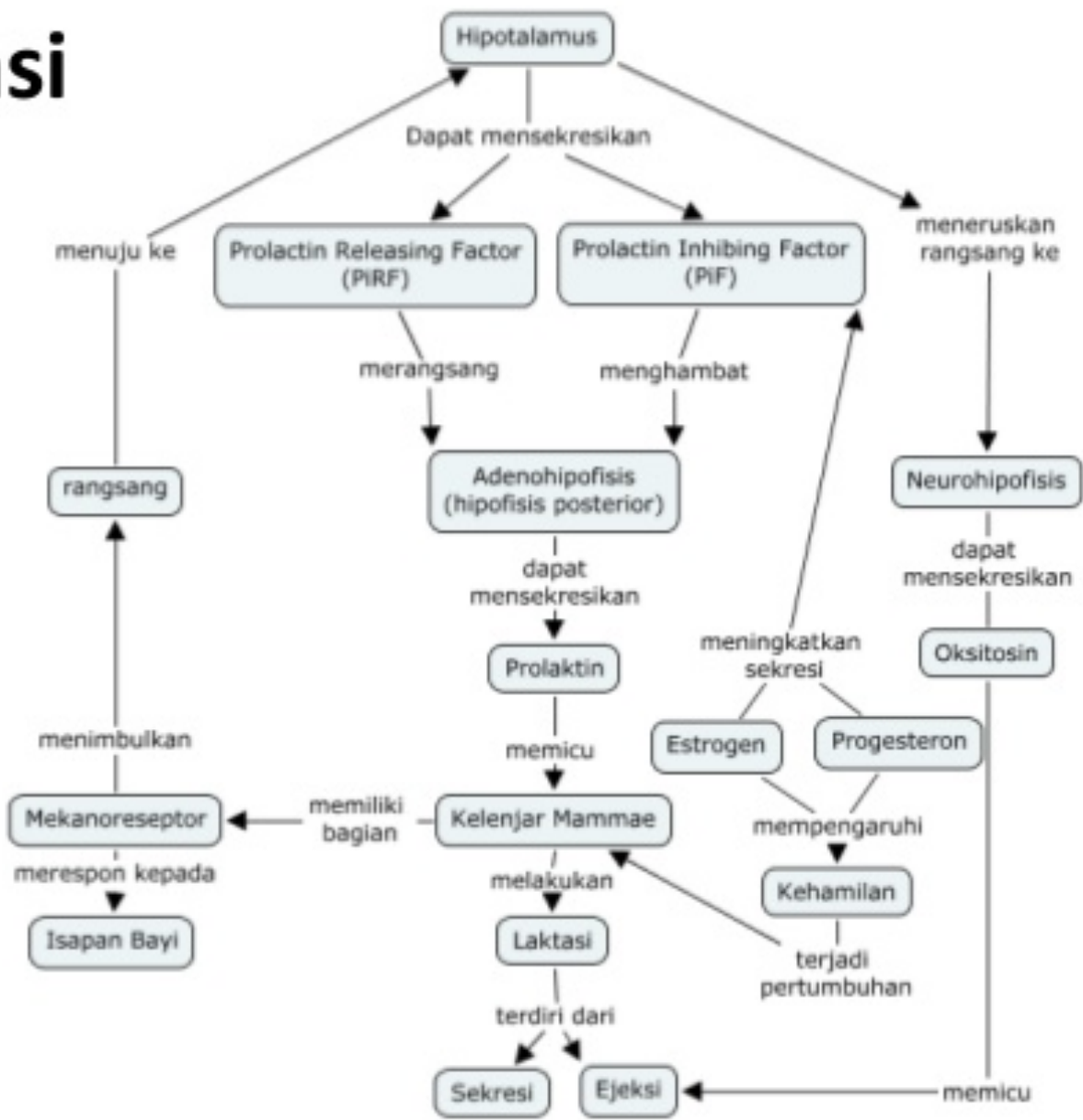
Areola (kalang payudara)

Kelenjar Montgomery

Alveoli

Jaringan penunjang dan lemak

Fisiologi Laktasi dan ASI



- ASI (Air Susu Ibu) terdiri dari: 1.6% protein, 3.8% lemak, 7% laktosa, 700 Kalori/L
- **Kolostrum:** ASI yang keluar pertama kali mengandung antibodi

Refleks Prolaktin

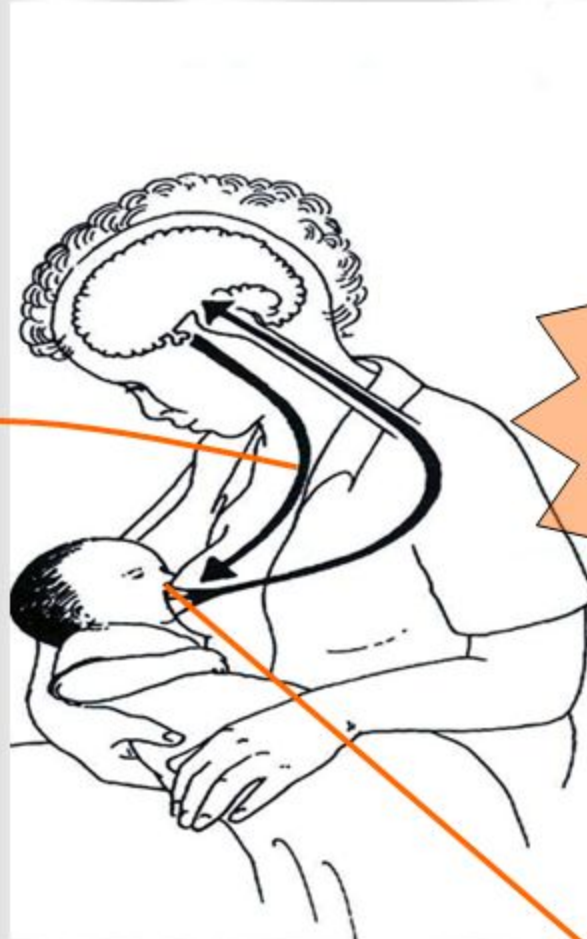
Faktor pendukung

Pengosongan payudara

Isapan dini

Pemerasan ASI

Minum malam hari



Faktor penghalang

Minum dengan botol,
prelacteal feeding,
Posisi tidak benar,
obat-obat ibu
Payudara sakit

Prolaktin di dalam darah

Impuls sensorik dari puting

Refleks Oksitosin

Dirangsang oleh

- Rasa sayang
- Suara bayi
- Melihat bayi
- Rasa percaya diri ibu



Dihambat oleh

- Cemas
- Stres
- Sakit
- Keraguan

Dukungan Bidan Dalam Pemberian ASI

1. Membiarkan bayi bersama ibunya segera sesudah lahir selama beberapa jam pertama.
2. Mengajarkan cara merawat payudara yang sehat pada ibu untuk mencegah masalah umum yang timbul.
3. Membantu ibu pada waktu pertama kali memberi ASI.
4. Menempatkan bayi didekat ibu pada kamar yang sama (rawat gabung).
5. Memberikan ASI pada bayi sesering mungkin.
6. Memberikan kolustrum dan ASI saja.
7. Menghindari susu botol dan “dot empeng”.



ASI

"imunisasi"
pertama bayi,
PENYELAMAT
HIDUP paling
EFEKTIF
dan MURAH



Manfaat pemberian ASI

Untuk Bayi

- Pemberian ASI merupakan metode pemberian makan bayi yang terbaik
- Pada umur 6 sampai 12 bulan, ASI masih merupakan makanan utama bayi, karena mengandung lebih dari 60% kebutuhan bayi.
- Setelah umur 1 tahun, meskipun ASI hanya bisa memenuhi 30% dari kebutuhan bayi, akan tetapi pemberian ASI tetap dianjurkan karena masih memberikan manfaat.
- ASI disesuaikan secara unik bagi bayi manusia, seperti halnya susu sapi adalah yang terbaik untuk sapi.
- Komposisi ASI ideal untuk bayi.
- Bayi ASI memiliki kekebalan lebih tinggi terhadap penyakit



- Bayi ASI lebih bisa menghadapi efek kuning (jaundice)
- ASI selalu siap sedia setiap saat bayi menginginkannya, selalu dalam keadaan steril dan suhu susu yang pas
- Dengan adanya kontak mata dan badan, pemberian ASI juga memberikan kedekatan antara ibu dan anak.
- Apabila bayi sakit, ASI adalah makanan yang terbaik untuk diberikan karena sangat mudah dicerna. Bayi akan lebih cepat sembuh.
- Bayi prematur lebih cepat tumbuh apabila mereka diberikan ASI perah..
- Menyusui bukanlah sekadar memberi makan, tapi juga mendidik anak mudah untuk menyayangi orang lain.

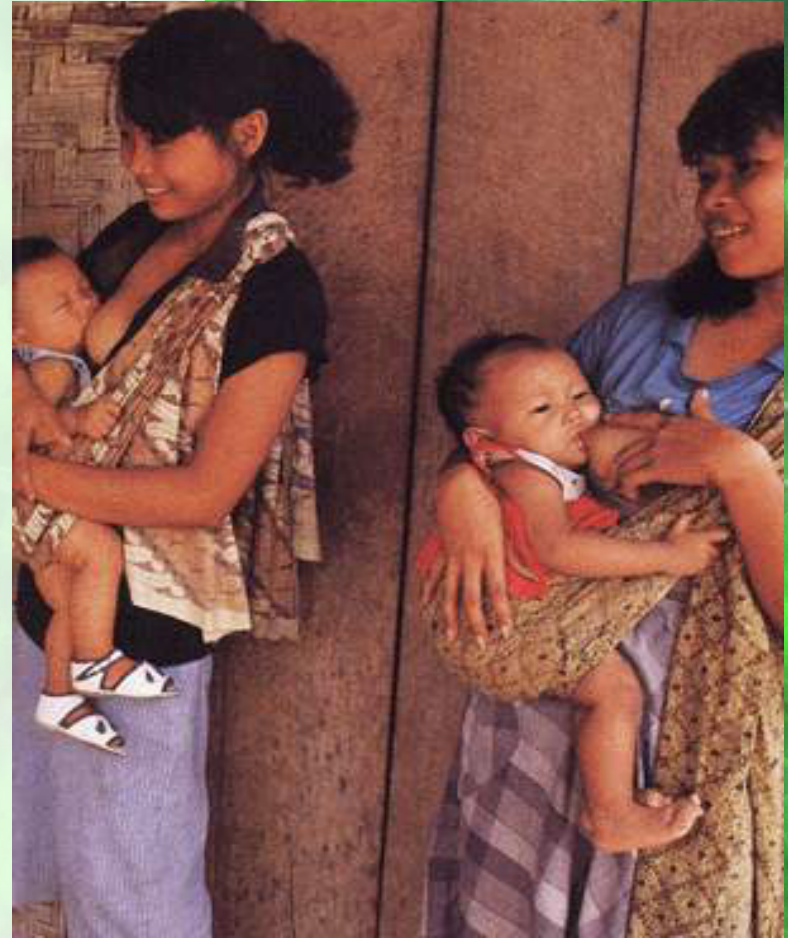


Ibu

- ❑ Hisapan bayi membantu rahim menciut, mempercepat kondisi ibu untuk kembali ke masa pra-kehamilan
- ❑ Lemak di sekitar panggul dan paha yang ditimbun pada masa kehamilan pindah ke dalam ASI, sehingga ibu lebih cepat langsing kembali
- ❑ memiliki resiko lebih rendah terhadap kanker rahim dan kanker payudara.
- ❑ ASI lebih hemat
- ❑ ASI lebih praktis
- ❑ ASI lebih murah



- ASI selalu bebas kuman, sementara campuran susu formula belum tentu steril
- wanita yang menyusui bayinya mendapat manfaat fisik dan manfaat emosional
- ASI tak akan basi.





10

good things
you need to know about
exclusive* breastfeeding



saves life

and protects baby against disease with antibacterial agents.



provides

all nutrients baby needs for the first 6 months.



ensures

clean and safe source of food, especially in emergencies.



makes

child grow strong and intelligent.



breaks

the cycle of diarrhea and malnutrition.



bonds

mother and child



reduces

the mother's risk of ovarian and breast cancer.



helps

space pregnancies, a natural method of birth control.



saves money

by not having to buy infant formula and feeding equipment.



protects

the environment with no need for packaging and disposal.

***exclusive** means 100% breastmilk, no water, no solid food, nothing else.

Keluarga

- Tidak perlu uang untuk membeli susu formula, botol susu kayu bakar atau minyak untuk merebus air, susu atau peralatan.
- Bayi sehat berarti keluarga mengeluarkan biaya lebih sedikit (hemat) dalam perawatan kesehatan dan berkurangnya kekhawatiran bayi akan sakit.
- Menghemat waktu keluarga bila bayi lebih sehat.
- Memberikan ASI pada bayi (meneteki) berarti hemat tenaga bagi keluarga sebab ASI selalu siap tersedia.
- Lebih praktis saat akan bepergian, tidak perlu membawa botol, susu, air panas, dll.

ASI Eksklusif

Hanya berikan ASI SAJA
sampai bayi berusia
6 bulan



ASI vs. Susu Formula

ASI	VS.	Susu Formula
<p>PERTAKUNGAN #2 KEHIDUPAN SEHARI-HARI</p>		
<p>TIDAK ADA, mungkin hanya pompa ASI</p> <p>+</p> <p>PERSIAPAN</p>		<p>-</p> <p>Botol, bubuk susu, sterilizer, pembersih botol</p>
<p>Buka baju</p> <p>+</p> <p>KENYAMANAN</p>		<p>-</p> <p>Memperiapkan: 1. air hangat 2. bubuk susu Perlu: 3. mencuci botol 4. membeli beberapa gram susu</p>
<p>GRATIS (hanya butuh makanan sehat dan gaya hidup sehat.)</p> <p>+</p> <p>BIAYA</p>		<p>-</p> <p>Susu: sekitar Rp. 300.000- Rp. 100.000/bulan Botol: sekitar Rp. 200.000- Rp. 500.000/botol Beli juga pembersih & sterilizer botol, kamu dapat membeli lebih banyak dan yang kamu pikirkan</p>

PENTING

- P** **PERKUAT SISTEM KEKEBALAN TUBUH**
ASI mengandung zat kekebalan sehingga bayi tidak mudah sakit
- E** **ERATKAN KASIH SAYANG ANTARA IBU & BAYI**
- N** **NISCAYA BAYI CERDAS DAN PINTAR**
ASI mengandung omega 3, omega 6, dan DHA yang penting untuk pertumbuhan otak bayi
- T** **TEPAT & LENGKAP KANDUNGAN GIZINYA**
ASI selalu menyesuaikan dengan kebutuhan bayi
- I** **IBU LEBIH CEPAT KEMBALI SEHAT**
berat badan lebih cepat kembali normal serta mengurangi resiko kanker payudara
- N** **NYAMAN DAN AMAN**
Mengurangi resiko terinfeksi bakteri berbahaya
- G** **GRATIS DAN PRAKTIS**

DAPATKAN INFORMASI LENGKAP DI PELAYANAN KESEHATAN TERDEKAT



Masyarakat dan Negara

- Menghemat devisa negara karena tidak perlu mengimpor susu formula dan peralatan lain untuk persiapannya.
- Bayi sehat membuat negara lebih sehat.
- Terjadi penghematan pada sektor kesehatan karena jumlah bayi sakit lebih sedikit.
- Memperbaiki kelangsungan hidup anak dengan menurunkan kematian.
- Melindungi lingkungan karena tak ada pohon yang digunakan sebagai kayu bakar untuk merebus air, susu dan peralatannya.
- ASI adalah sumber daya yang terus menerus diproduksi dan baru.



Komposisi Gizi dalam ASI

Komposisi ASI terdiri atas berbagai macam faktor proteksi, yaitu :

- Immunoglobulin : seperti IgA, IgM, IgD dan IgE.
- Lisozim
- Laktoperiodase
- Faktor bifidus : merupakan karbohidrat yang mengandung nitrogen.
- Faktor anti stafilokokus : merupakan asam lemak dan melindungi bayi terhadap penyerbuan stafilokokus.
- Laktdarierin dan transferin : protein-protein ini memiliki kapasitas mengikat Fe / zat besi dengan baik
- Komponen komplemen : sistem komplemen terdiri dari 11 protein serum yang dapat dibedakan satu sama lain dan dapat diaktifkan oleh berbagai zat seperti antibodi.
- Sel makrdariag dan netrdariil dapat melakukan fagositosis itu terhadap *Stafilokokus*, *E.coli* dan *Candida albicans*.
- Lipase : merupakan zat antivirus.



Kandungan Gizi Air Susu Dalam Setiap 100 ml

Air Susu Ibu (ASI)

- Energi 72,0 Kal
- Lemak 4,5 g
- KH 6,8 g
- Whey 0,7 g
- Casein 0,4 g
- Kalium 51,0 mg
- Natrium 16,0 mg
- Kalsium 34,0 mg
- Besi 50,0 ug
- Seng 300,0 ug

Air Susu Sapi (ASS)

- Energi 66,0 Kal
- Lemak 3,7 g
- KH 4,9 g
- Whey 0,6 g
- Casein 2,7 g
- Kalium 137,0 mg
- Natrium 51,0 mg
- Kalsium 117,0 mg
- Besi 50,0 ug
- Seng 300,0 ug

Upaya Memperbanyak ASI

Hindari susu botol

Tekhnik menyusui yang benar

Pemberian ASI segera setelah lahir

Memberikan ASI pada bayi sesering mungkin

Jaga asupan nutrisi

Perawatan payudara



Berdasarkan waktu diproduksinya, ASI dibagi menjadi:

Kolostrum

- Disekresi oleh kelenjar mammae dari hari pertama sampai hari ketiga atau keempat, dari masa laktasi.
- Komposisi kolostrum dari hari ke hari berubah.
- Merupakan cairan kental yang ideal yang berwarna kekuning-kuningan, lebih kuning dibandingkan ASI matur.
- Merupakan suatu laksatif yang ideal untuk membersihkan mekoneum usus bayi yang baru lahir dan mempersiapkan saluran pencernaan bayi untuk menerima makanan selanjutnya.

Air susu masa peralihan (masa transisi)

- Merupakan ASI peralihan dari kolostrum menjadi ASI matur.
- Disekresi dari hari ke-4 sampai dengan hari ke-10 dari masa laktasi, tetapi ada pula yang berpendapat bahwa ASI matur baru akan terjadi pada minggu ke-3 sampai minggu ke-5.

Air susu matur

- ASI yang disekresi pada hari ke-10 dan seterusnya, yang dikatakan komposisinya relatif konstan, tetapi ada juga yang mengatakan bahwa minggu ke-3 sampai ke-5 barulah komposisi ASI konstan.
- Merupakan makanan yang dianggap aman bagi bayi, bahkan ada yang mengatakan pada ibu yang sehat ASI merupakan makanan satu-satunya yang diberikan selama 6 bulan pertama bagi bayi.

KOLOSTRUM

Merupakan cairan kental dengan warna kekuning-kuningan yang pertama kali disekresi oleh kelenjar payudara dari hari pertama sampai hari ke 3 – 4

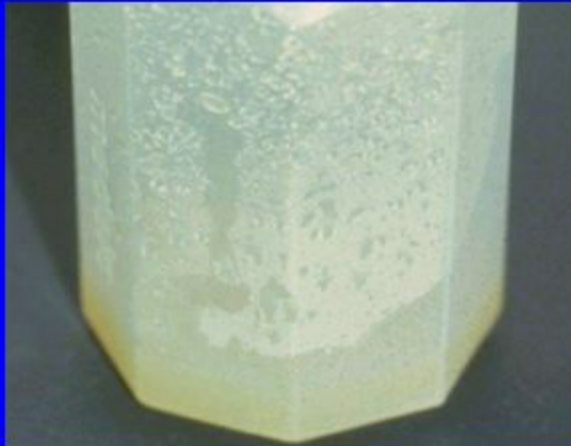
Merupakan pencahar yang ideal untuk membersihkan mekonium dari usus bayi bagi makanan yang akan datang

Lebih banyak mengandung anti body disbanding dengan ASI matur, yang dapat memberikan perlindungan bagi bayi sampai umur 6 bulan

Mengandung protein, vitamin, mineral yang tinggi dan mengandung karbohidrat serat lemak dalam kadar yang rendah bila dibandingkan dengan ASI matur sehingga sesuai dengan kebutuhan gizi bayi pada hari-hari pertama kelahiran

Bila dipanaskan akan menggumpal

Kolostrum



Clear Colostrum



Light yellow colostrum



Bright yellow colostrum



White colostrum

ASI transisi/peralihan

1. Mempunyai ASI peralihan dari kolostrum sampai menjadi ASI matur
2. Disekresi dari hari ke-4 sampai ke-10, tetapi ada pula pendapat yang mengatakan bahwa ASI matur bayu terjadi pada minggu ke-3 sampai minggu ke-5
3. Kadar protein makin rendah sedangkan kadar karbohidrat dan lemak makin tinggi
4. Volume juga akan makin meningkat



ASI matur

Merupakan ASI yang disekresi pada hari ke-10 komposisi relative konstan (ada pula yang menyatakan bahwa komposisi ASI relative konstan baru mulai minggu ke 3 – 5

Merupakan makanan satu-satunya yang paling baik dan cukup untuk bayi sampai umur 6 bulan

Merupakan cairan yang berwarna putih kekuning-kuningan yang diakibatkan warna dari garam ca-caseinat, riboflavesi dan keraten yang terdapat didalamnya

Tidak menggumpal jika dipanaskan

Terdapat antimikrobia factor



Kolostrum



ASI neralihan



ASI matang



hindmilk
(ASI-akhir)

foremilk
(ASI-awal)

www.duniasehat.net



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

<i>Komposisi</i>	<i>Kolostrum (hari 1-5)</i>	<i>ASI Matur (> 30 hari)</i>
Energi (kcal/dl)	58.0	70.0
Lemak (g/dl)	2.9	4.2
Asam lemak tak jenuh Rantai panjang (% total lemak)	---	14
Protein (g/dl)	2.3	0.9
Kasein (g/dl)	0.5	0.4
α -Lactalbumin (g/dl), Whey	---	0.3
Laktoferin (g/dl)	0.5	0.2
IgA (g/dl)	0.5	0.2
Laktosa (g/dl)	5.3	7.3
Vitamin A (RE) (μ g/dl)	151	75
Kalsium (mg/dl)	28	30
Natrium (mg/dl)	48	15
Zat besi (mg/dl)	---	0.0847

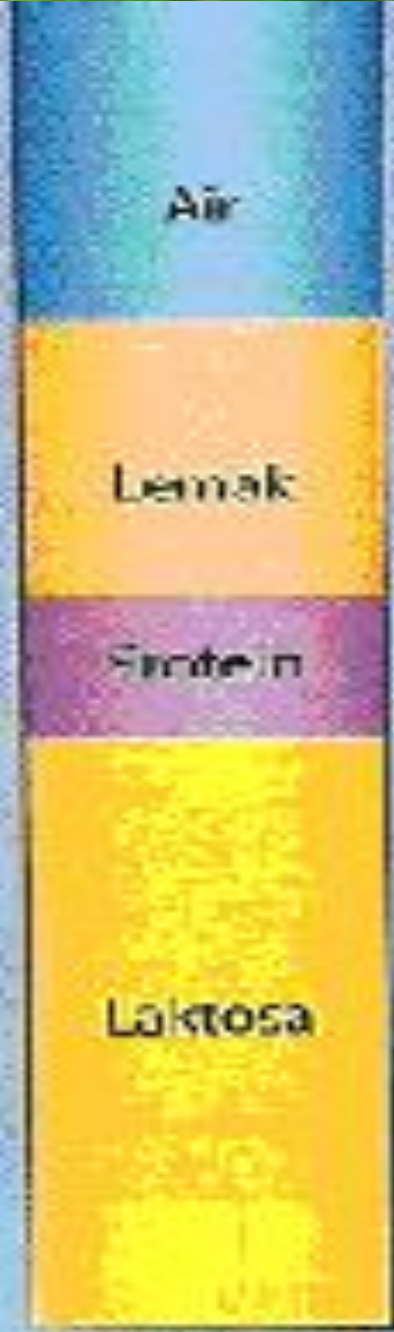
*Sumber : Program Manajemen Laktasi Perkumpulan Perinatologi Indonesia
Jakarta 2003.*



KOLOSTRUM



SUSU AWAL



SUSU AKHIR

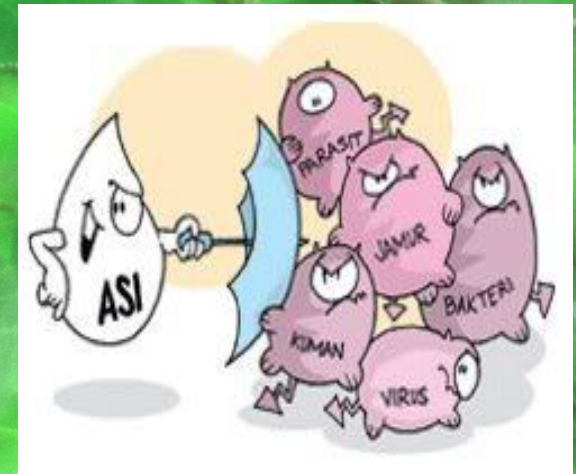
Tanda Bayi Cukup ASI

1. Bayi banyak berkemih, sampai 6 kali atau lebih dalam sehari dan warnanya jernih sampai kuning muda
2. Bayi sering buang air besar berwarna kekuningan “berbiji”
3. Setiap menyusui, bayi menyusu dengan rakus, lalu melemah dan tidur
4. Payudara ibu terasa lunak setiap kali selesai menyusui
5. Bayi bertambah berat badannya



ASI Eksklusif

Pemberian ASI sedini mungkin setelah lahir sampai bayi berumur 6 bulan tanpa pemberian makanan lain



3 TAHAPAN ASI



1

2

3



INISIASI MENYUSU DINI

1
JAM

Pelekatkan bayi untuk mendapat ASI pertamanya dalam kurun waktu 1 jam setelah dilahirkan.

KOLOSTRUM ASI PERTAMA BESAR HADIAHNYA



ASI EKSKLUSIF

0-6
BULAN

Cukup memberikan ASI saja bagi bayi usia 0-6 bulan

BAIKAN AIR PUTIH, MADU, DAN SUSU FORMULA **TIDAK BOLEH**



ASI+MPASI

MAKANAN PENDAMPING ASI

6-24
BULAN

Melanjutkan pemberian ASI ditambah makanan pendamping ASI secara bertahap sampai bayi berusia 24 bulan

Bubur kental:
6-9 bulan

Makanan cincang & tim:
9-12 bulan

Makanan keluarga:
12-24 bulan



PEMBERIAN MAKANAN AKTIF

Sabar dan dorong anak untuk makan lebih banyak tapi jangan memaksa. Ingat bahwa memberi makan anak adalah proses belajar dan mencintai, lakukan kontak mata dan bicara dengan anak saat memberikan makan.

Perawatan Payudara

Tujuan

1. Untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi
2. Untuk mengenyalkan puting susu, supaya tidak mudah lecet
3. Untuk menonjolkan puting susu
4. Menjaga bentuk buah dada tetap baik.
5. Untuk mencegah terjadinya penyumbatan
6. Untuk memperbanyak produksi ASI
7. Untuk mengetahui adanya kelainan
8. Pelaksanaan perawatan payudara pasca persalinan dimulai sedini mungkin yaitu 1 – 2 hari sesudah bayi dilahirkan. Hal itu dilakukan 2 kali sehari.



Cara merawat payudara

Cucilah tangan sebelum memasase. Lalu tuangkan minyak ke dua belah telapak tangan secukupnya. Pengurutan dimulai dengan ujung jari, caranya :

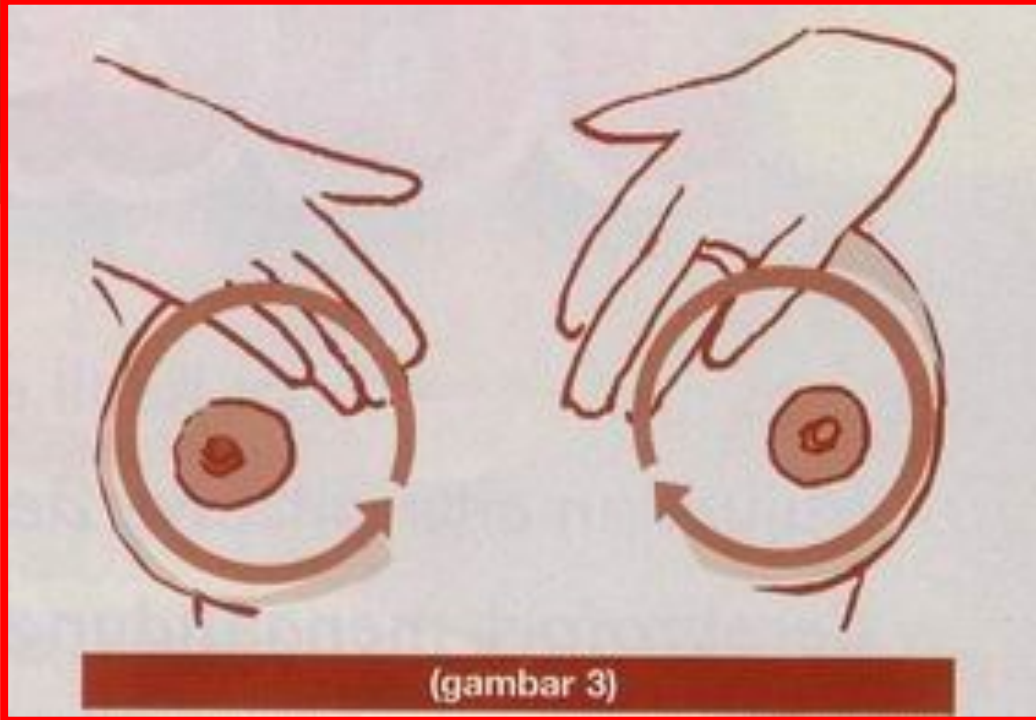
Sokong payudara kiri dengan tangan kiri. Lakukan gerakan kecil dengan dua atau tiga jari tangan kanan, mulai dari pangkal payudara dan berakhir dengan gerakan spiral pada daerah puting susu





buatlah gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara dan berakhir pada putting susu di seluruh bagian payudara. Lakukan gerakan seperti ini pada payudara kanan.

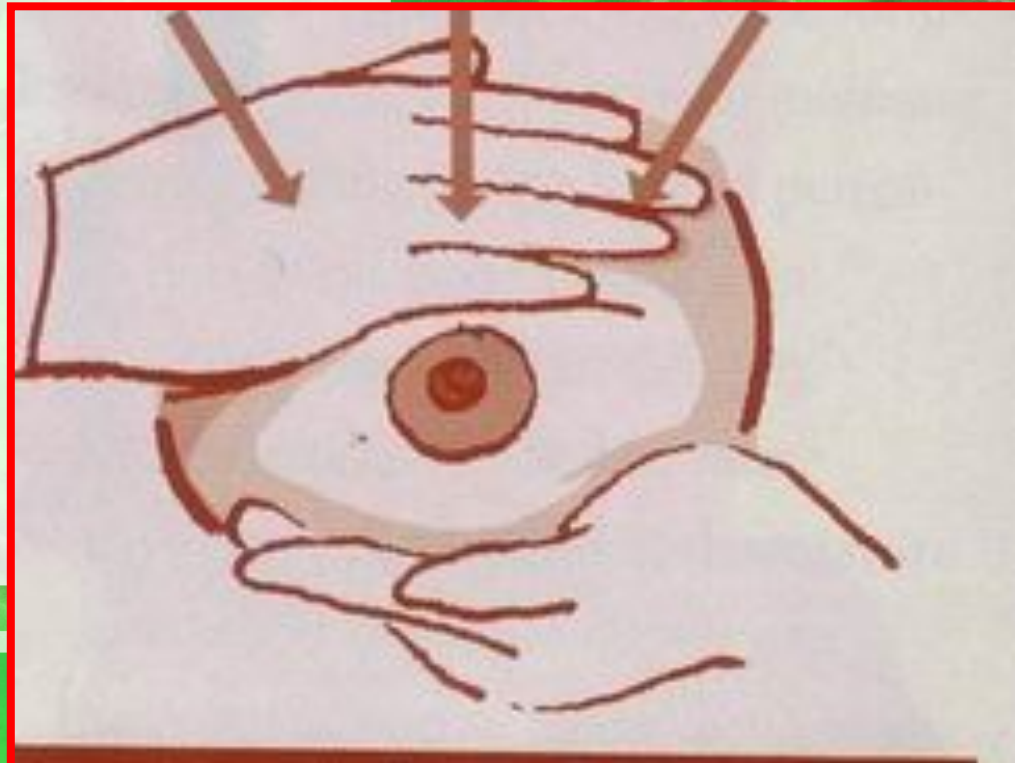




Letakkan kedua telapak tangan di antara dua payudara. Urutlah dari tengah ke atas sambil mengangkat kedua payudara dan lepaskan keduanya perlahan. Lakukan gerakan ini kurang lebih 30 kali. Variasi lainnya adalah gerakan payudara kiri dengan kedua tangan, ibu jari di atas dan empat jari lainnya di bawah. Peras dengan lembut payudara sambil meluncurkan kedua tangan ke depan ke arah puting susu. Lakukan hal yg sama pada payudara kanan.



Sangga payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah pangkal payudara ke arah puting susu. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali. Setelah itu, letakkan satu tangan di sebelah atas dan satu lagi di bawah payudara. Luncurkan kedua tangan secara bersamaan ke arah puting susu dengan cara memutar tangan. Ulangi gerakan ini sampai semua bagian payudara terkena urutan.



PIJAT PAYUDARA

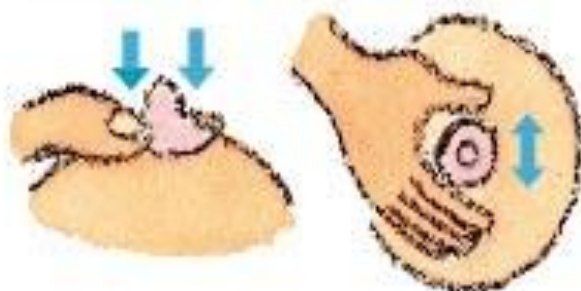
2 Mulai pemijatan

1 Pemanasan



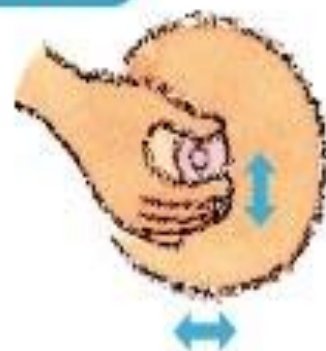
Hangatkan payudara dengan handuk hangat selama 2 menit, 4-5 kali

Puting



Pijat perlahan keatas dan kebawah.

Areola



Pijat dengan perlahan ke arah atas & bawah dari kanan ke kiri (5-6 kali untuk tiap payudara)

Payudara



Pijat melingkar mengikuti bundaran payudara (5-6 kali untuk tiap payudara)

Dari ujung



Pijat bentuk melingkar dan spiral ke arah areola (3-4 kali untuk tiap payudara)

Masalah dalam Pemberian ASI: Putting Susu Datar atau Terbenam.

**Bila dijumpai putting susu datar,
dilakukan :**

- usahakan putting menonjol keluar dengan cara menarik dengan tangan (gerakan Hoffman) atau dengan menggunakan pompa putting susu.
- jika tidak bisa, usahakan agar tetap disusui dengan sedikit penekanan pada bagian areola dengan jari sehingga membentuk "dot" ketika memasukkan putting susu ke dalam mulut bayi.



Bila dijumpai puting susu terbenam

- meletakkan kedua jari telunjuk atau ibu jari di daerah areola, kemudian dilakukan pengurutan menuju ke arah yang berlawanan (walaupun hasilnya kadang-kadang kurang memuaskan).
- dapat menggunakan pompa puting susu



Terbenam / terbalik



8 Types of Nipples



Fig. 1 - Normal



Fig. 2 - flat

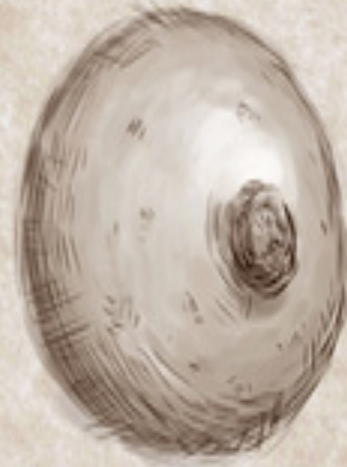


Fig. 3 - Puffy



Fig. 4 - short nipple



Fig. 5 - Long Nipple



Fig. 6 - inverted grade 1



Fig. 7 - inverted grade 2



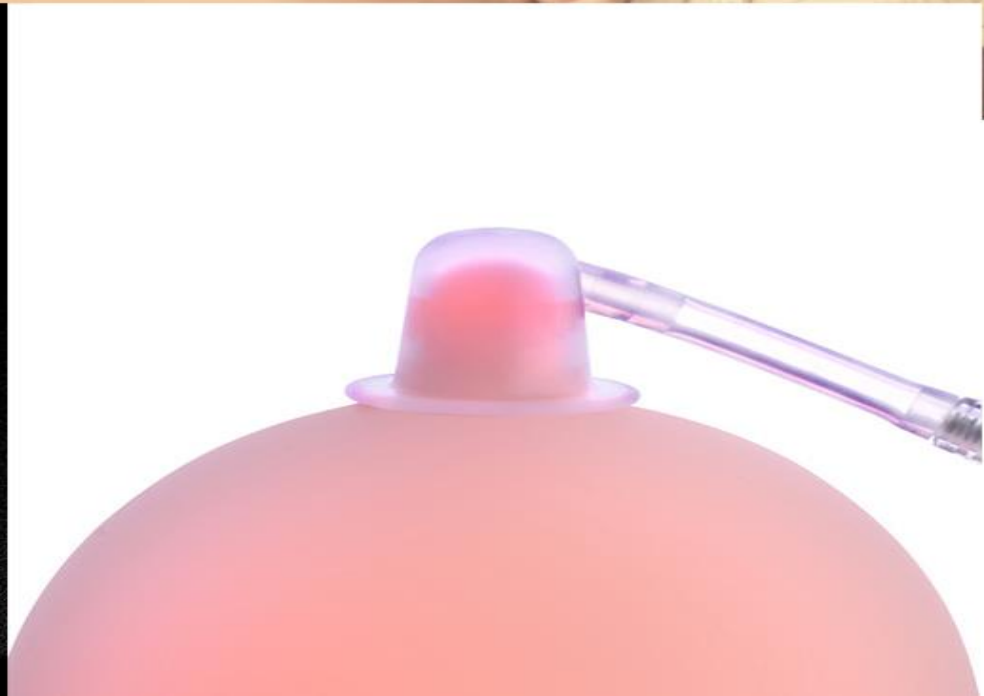
Fig. 8 - inverted grade 3

Puting Susu Terbenam



Use of modified syringe for inverted nipples





Putting Susu Tidak Lentur.

- akan menyulitkan bayi untuk menyusui
- dilakukan latihan seperti cara mengatasi puting susu yang terbenam.



Putting Susu Lecet

- kalau rasa nyeri dan luka lecet tidak terlalu berat, ibu bisa terus menyusui bayi.
- putting susu diolesi ASI dan biarkan mengering dengan sendirinya,
- apabila terdapat rasa nyeri hebat, atau luka makin berat, putting susu yang sakit diistirahatkan sampai memungkinkan untuk kembali menyusui bayi
- selama putting susu yang bersangkutan diistirahatkan, ASI dikeluarkan oleh ibu dengan tangan.
- setiap kali hendak menyusui dan sesudah menyusui, putting susu diolesi dengan ASI.
- jangan membersihkan putting susu dengan sabun, alkohol, krim, dan obat-obatan yang dapat merangsang kulit / putting susu.
- lepaskan hisapan bayi dengan cara yang benar



Putting Lecet



Payudara Bengkak

- bayi disusui, sehingga mengurangi rasa membengkak.
- setiap kali menyusui payudara harus sampai kosong.
- gunakan BH yang dapat menopang dengan nyaman.
- kompres dingin dapat mengurangi rasa tidak enak.
- rasa nyeri dapat juga dikurangi dengan obat analgesik.
- ASI dapat diperas sedikit dengan tangan, frekuensi pengeluaran harus lebih sering.
- beritahu ibu bahwa dalam waktu 1-2 hari keluhan akan reda.





**Engorged
Areas**

Saluran Susu Tersumbat

- perawatan payudara pasca persalinan secara teratur.
- memakai BH yang menopang dan tidak terlalu ketat.
- mengeluarkan ASI dengan tangan atau pompa bila setelah menyusui payudara masih terasa penuh.



Mastitis dan Abses Payudara

- ❖ dokter memberikan pengobatan antibiotika dan simptomatik terhadap nyeri
- ❖ kompres hangat
- ❖ ibu cukup istirahat dan banyak minum
- ❖ sebelum terbentuk abses, menyusui harus terus diteruskan,





AKIBAT DARI PERLEKATAN YANG TIDAK BAIK

3/10

Nyeri dan kerusakan puting

**Puting lecet
Puting retak**

ASI tidak dikeluarkan dengan efektif

Payudara bengkak

Pasokan ASI ber kurang

**Bayi tidak puas
Ingin menyusu lebih lama**

**Bayi frustrasi,
Menolak menyusu**

Payudara kurang memproduksi ASI

Berat badan bayi tidak naik

Posisi menyusui yang benar

Gendong bayi Ibu dengan seluruh tubuhnya menghadap tubuh Ibu

Posisi hidung dan dagu bayi menghadap payudara

Tahan kepala, leher, dan punggung bayi dengan tangan Ibu

Bayi Ibu sebaiknya menangkap seluruh bagian dari puting dan areola (bagian hitam di sekitar puting) masuk ke mulutnya

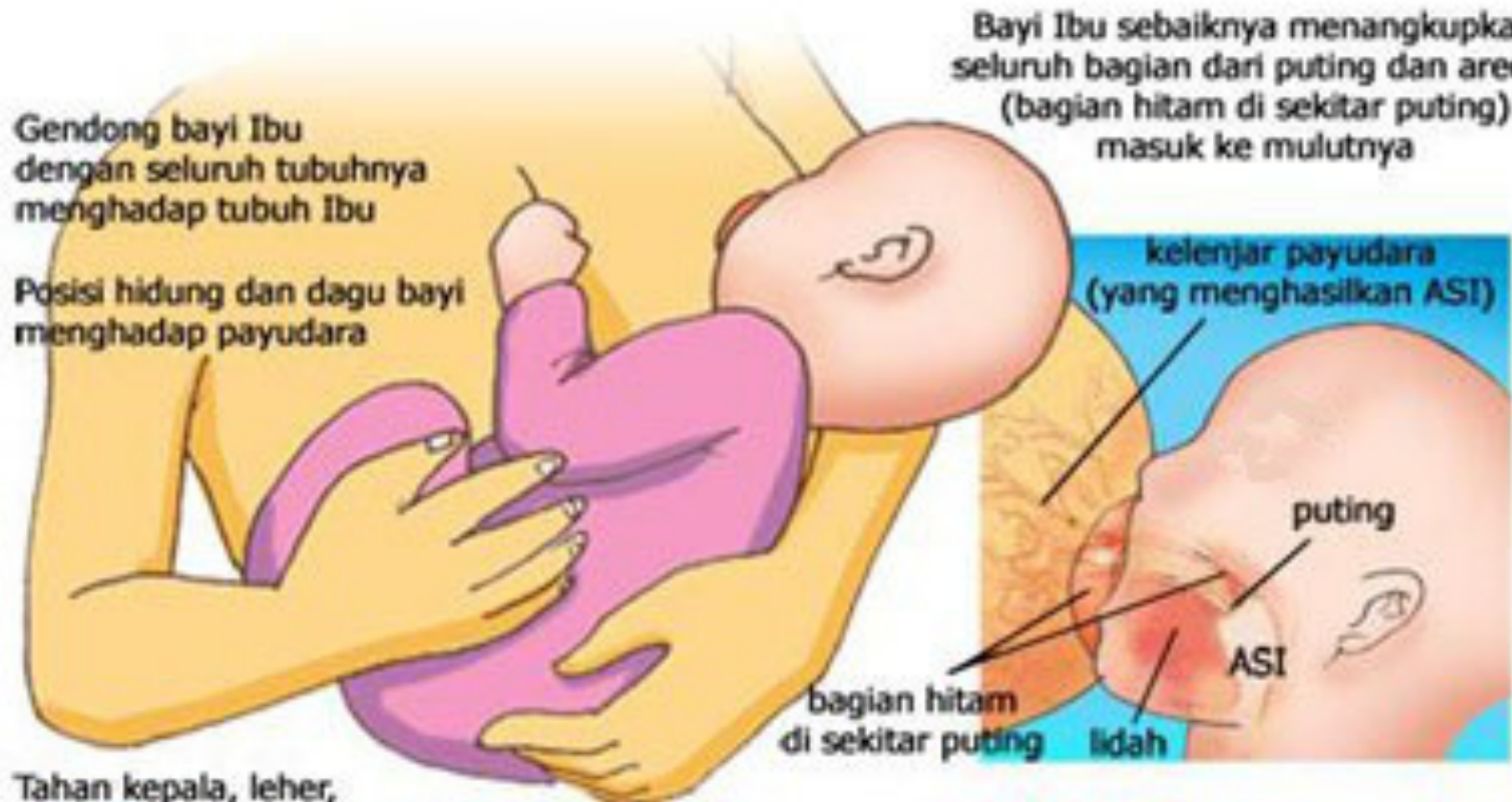
kelenjar payudara (yang menghasilkan ASI)

puting

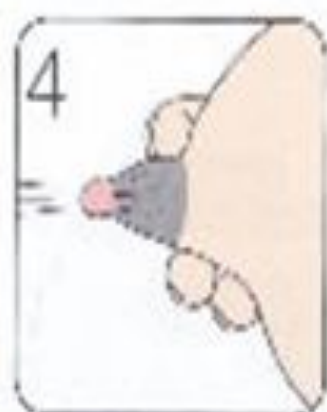
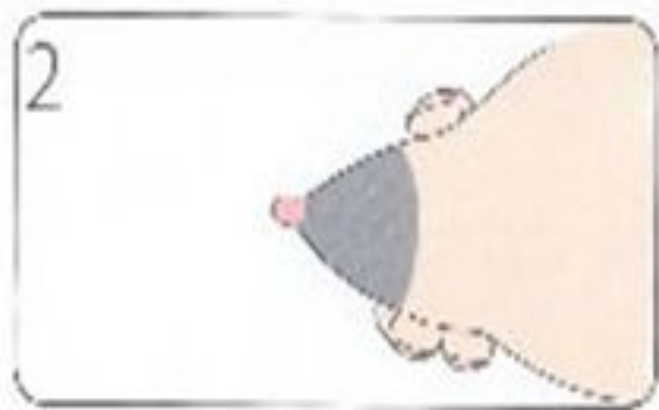
ASI

bagian hitam di sekitar puting

lidah









Terima

Kasih

