Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

Cara Menyusui Bayi yang Benar dan Nyaman untuk Mam

JUL 9, 2024

Setelah melahirkan, hari-hari Mam akan dipenuhi hal-hal baru. Salah satunya menyusui. Namun bagaimana cara menyusui bayi yang benar agar si Kecil mendapat manfaat ASI sepenuhnya? Mari simak penjelasannya dalam artikel berikut:

Pentingnya ASI untuk Bayi dan Mam

Menyusui merupakan cara paling efektif untuk menjamin kesehatan dan kelangsungan hidup bayi di hari-hari pertamanya.

Berbagai penelitian ilmiah membuktikan Air Susu Ibu (ASI) adalah asupan nutrisi terbaik untuk bayi. ASI mengandung nutrisi yang lengkap dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya hingga usia 2 tahun atau lebih.

Sebab, ASI aman, bersih, dan mengandung antibodi yang dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit. ASI juga menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi pada bulan-bulan pertama kehidupannya.

Penelitian membuktikan, si Kecil yang diberi ASI mendapat hasil tes kecerdasan yang lebih baik. Tak hanya itu, si Kecil yang diberi ASI juga kecil kemungkinan mengalami obesitas dan terkena diabetes di kemudian hari. ASI juga tidak hanya baik untuk si Kecil, tetapi juga Mam. Sebab, risiko kanker payudara dan ovarium bagi ibu yang menyusui akan menurun1.

Cara Menyusui Bayi yang Benar

Untuk dapat menyusui dengan baik, Mam perlu mengetahui cara menyusui bayi yang benar. Cara menyusui bayi yang baik dan benar akan membuat proses menyusui menjadi lebih nyaman dan efektif bagi ibu dan bayi. Berikut adalah cara menyusui yang benar dan nyaman bagi Mam dan si Kecil:

1. Posisi Mam dan Si Kecil

Posisi tubuh Mam dan si Kecil yang benar akan membuat bayi dapat melekat dengan baik pada payudara Mam. Posisi yang umum digunakan adalah posisi menyusui cradle hold dan football hold.

Cradle hold

Cradle hold adalah posisi menyusui bayi baru lahir yang paling umum. Caranya, Mam memangku bayi dengan tangan kanan untuk menyusui di payudara kanan. Jika akan menyusui di payudara sebelah kiri, gunakan tangan kiri untuk memangku si Kecil.

Kemudian, baringkan bayi di pangkuan dan menghadap Mam. Letakkan kepala bayi di lengan bawah dengan hidung bayi menghadap puting susu Mam.

Mam perlu memastikan bagian telinga, bahu, dan pinggul bayi berada dalam satu garis lurus. Kemudian pastikan juga perut Mam harus menempel dengan perut bayi2. Ini agar pelekatan dapat dilakukan dengan sempurna.

Football hold

Pilihan lainnya adalah posisi football hold. Posisi ini mungkin merupakan pilihan yang baik jika Mam baru pulih dari operasi caesar atau memiliki payudara besar.

Caranya, pegang bayi di samping Mam dengan siku ditekuk. Dengan tangan terbuka, topang kepala bayi dan arahkan ke payudara Mam.

Punggung bayi akan bertumpu pada lengan bawah Mam. Untuk kenyamanan, letakkan bantal di pangkuan dan gunakan kursi dengan lengan lebar dan rendah3.

Baca Juga: Jadwal Makan dan Menyusui Anak

2. Pelekatan bayi

Pelekatan bayi yang baik akan membuat bayi Mam mendapat ASI yang cukup dan merasa kenyang. Perlekatan yang baik ditandai dengan hal-hal berikut:

- Bayi membuka mulut lebar.
- Bibir bawah bayi melengkung keluar.
- Dagu bayi menyentuh payudara.
- Areola payudara (kulit yang berwarna gelap di sekitar puting) tertutup sebagian besar oleh mulut bayi.
- Mam merasa nyaman dan tidak sakit.
- Jika posisi bayi benar, mulutnya akan terisi payudara dan Mam tidak melihat lidahnya
- Mam dapat mendengar atau melihat bayi Mam menelan air. Beberapa bayi menelan dengan sangat pelan, sehingga jeda napas bisa dijadikan tanda dia sedang menelan.

Menyusui dengan teknik yang kurang tepat dapat menimbulkan masalah seperti puting payudara lecet dan ASI tidak keluar secara optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya dan bayi jadi enggan menyusu. Hal ini tidak jarang menyebabkan kebutuhan ASI bayi tidak tercukupi5.

Tanda Bayi Sudah Kenyang Menyusu

Tujuan utama cara menyusui yang benar adalah agar bayi kenyang. Untuk itu, Mam juga perlu memperhatikan tanda-tanda bahwa bayi sudah kenyang, yaitu:

- Bayi melepaskan puting payudara setelah selesai dan merasa kenyang
- Bayi tampak tenang dan kadang tertidur
- Bayi menguap atau memainkan jarinya.6

Jika si Kecil sudah menunjukkan tanda di atas, berarti Mam sudah melakukan cara menyusui bayi yang benar.

Source :

WHO. Breastfeeding dari who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1. Diakses pada 4/1/2023.

NHS. Breastfeeding position dari nhs.uk/start-for-life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/how-to-breastfeed/breastfeeding-positions/. Diakses pada 5/1/2024.

Mayo Clinic. Breastfeeding position dari mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/multimedia/breast-feeding/sls-20076017?s=3. Diakses pada 5/1/2024

Womens Health. Getting a good latch dari womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed/getting-good-latch. Diakses pada 5/1/2024.

Bagikan sekarang




Optimalkan Milestone &
Perkembangan Otak si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >