Bagaimana Menjaga Kualitas ASI Perah? Yuk, Simak Caranya, Mams!

KEHAMILAN

ARTICLE

DES 5, 2024

Air Susu Ibu merupakan nutrisi esensial dan antibodi yang mendukung perkembangan Si Kecil serta membantu memperkuat sistem kekebalan tubuhnya. Namun, ada kalanya Mam tidak dapat menyusui Si Kecil secara langsung. Imbasnya, banyak ibu beralih ke memompa dan menyimpan ASI. Menjaga kualitas ASI perah sangat penting untuk memastikan Si Kecil tetap mendapatkan nutrisi terbaik. Yuk, Mam, ketahui lebih jauh mengenai cara menjaga kualitas ASI perah.

Waktu Penyimpanan ASI Perah

- **Di Kulkas**
  ASI yang baru dipompa dapat disimpan di bagian belakang kulkas, di mana suhu lebih stabil, selama hingga empat hari pada suhu 4°C. Namun, untuk memastikan agar kualitas ASI tetap segar dan optimal, ASI tersebut sebaiknya digunakan dalam tiga hari jika memungkinkan. Dengan mengetahui berapa lama ASI bertahan di kulkas, Mam bisa menghindari risiko pertumbuhan bakteri yang mungkin terjadi jika disimpan terlalu lama terutama di suhu yang tidak stabil. Selain itu, ASI tetap mempertahankan sebagian besar nutrisinya.

- **Di Freezer**
  Selain di kulkas, ASI juga dapat disimpan di freezer hingga 12 bulan, meskipun disarankan agar ASI dikonsumsi dalam 6 bulan pertama sejak penyimpanan untuk menjaga kualitas terbaik. Pembekuan pada suhu 0°F (-18°C) atau lebih rendah sangat penting untuk mempertahankan kandungan serta manfaat ASI. Untuk penyimpanan jangka panjang, idealnya ASI disimpan di freezer khusus lebih ideal karena mampu mempertahankan kualitas nutrisi ASI lebih baik. Pastikan setiap wadah diberi label dengan tanggal pemompaan ASI dan disimpan di bagian belakang freezer untuk menghindari terjadinya perubahan suhu saat pintu dibuka.

Tips untuk Menjaga Kualitas ASI Selama Penyimpanan

- **Gunakan Wadah yang Tepat**
  ASI perah harus disimpan dalam wadah bersih, bebas BPA, dan berlevel *food-grade*, baik itu menggunakan wadah kaca atau plastik dengan penutup rapat. Penggunaan bahan penyimpanan yang tidak tepat dapat menyebabkan kontaminasi atau pelepasan bahan kimia yang berbahaya sehingga dapat mengurangi keamanan dan kualitas ASI.

- **Labeli dan Beri Tanggal Setiap Wadah**
  Sangat penting untuk memberi label pada semua wadah dengan tanggal pemompaan ASI. Jika ASI akan dikirimkan ke tempat penitipan anak, tambahkan nama anak untuk memastikan agar dapat teridentifikasi yang benar.

- **Hindari Sering Membuka Kulkas/Freezer**
  Perubahan suhu yang sering dapat mengurangi kualitas ASI. Menyimpan ASI di bagian belakang kulkas atau freezer membantu menjaga suhu tetap stabil, sehingga ASI tetap segar lebih lama.

- **Simpan dalam Porsi Kecil**
  Menyimpan ASI dalam porsi kecil, seperti 60-120 ml (2-4 ons) per wadah, membantu mencegah pemborosan saat mencairkan. Cara penyimpanan ini bermanfaat, terutama dalam situasi di mana Si Kecil hanya ingin mengonsumsi sedikit saja ASI, sehingga Mam hanya perlu mencairkan sebanyak yang diperlukan.

Baca Juga: Cara Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak

Cara Aman Mencairkan ASI Beku

- **Mencairkan di Kulkas**
  Cara paling aman untuk mencairkan ASI adalah dengan meletakkannya di kulkas semalaman. Metode ini memastikan ASI tetap berada pada suhu aman dan mencair secara bertahap, sehingga sebagian besar nutrisinya tetap terjaga.

- **Mencairkan dalam Air Hangat**
  Jika Mam memerlukan ASI lebih cepat, cairkan dengan menempatkan wadah di bawah air mengalir yang hangat atau dalam mangkuk berisi air hangat. Pastikan tidak menggunakan air panas karena dapat merusak kandungan ASI yang bermanfaat.

- **Hindari Menggunakan Microwave**
  Jangan pernah mencairkan ASI menggunakan microwave karena bisa

menyebabkan munculnya titik-titik panas yang berbahaya dan merusak nutrisi penting di dalam ASI. Setelah ASI mencair, sebaiknya digunakan dalam waktu 24 jam jika disimpan di kulkas, atau dalam dua jam jika sudah mencapai suhu ruangan.

Dengan memahami cara menjaga kualitas ASI perah, Mam juga dapat memastikan Si Kecil mendapatkan nutrisi yang optimal untuk pertumbuhannya. Mengetahui cara menyimpan ASI yang benar setelah dipompa, serta cara menyimpan ASI agar awet, serta memahami penanganan yang hati-hati, dan metode pencairan yang aman merupakan langkah penting untuk menjaga ASI tetap segar dan aman. Menjaga kualitas ASI sangatlah penting untuk kesehatan Si Kecil, dan dengan teknik yang tepat, Mam bisa memberikan nutrisi yang optimal setiap waktu.

Source :

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Handling breast milk. Diakses pada 19 Oktober 2024, dari https://www.cdc.gov/breastfeeding/breast-milk-preparation-and-storage/h…;
Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Preparation of breast milk. Diakses pada 19 Oktober 2024, dari https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/preparation-of-breast-milk_H.pdf&…;
Mayo Clinic. (2022). Breast milk storage: Do’s and don’ts. Diakses pada 19 Oktober 2024, dari https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/…;
American Academy of Pediatrics. (2023). Milk storage guidelines. Diakses pada 19 Oktober 2024, dari https://www.aap.org/en/patient-care/breastfeeding/milk-storage-guidelin…;

Bagikan sekarang