Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

Cara Menghangatkan ASI dari Kulkas Agar Nutrisinya Tidak Hilang

JUL 1, 2025

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi dan sangat penting untuk tumbuh kembangnya.

Dalam artikel ini, kita akan membahas tentang pentingnya ASI bagi bayi, cara penyimpanan ASI yang benar, langkah-langkah menghangatkan ASI dengan aman, hal-hal yang perlu dihindari saat menghangatkan ASI, serta tips penggunaan ASI yang sudah dihangatkan.

Informasi ini akan membantu Mam memahami cara menghangatkan ASI dari kulkas dengan metode yang tepat dan aman untuk Si Kecil.

Pentingnya ASI bagi Bayi

ASI merupakan sumber nutrisi yang paling alami dan optimal bagi bayi karena dapat membantu mendukung sistem kekebalan tubuh bayi dan memperkuat ikatan ibu dan anak[1].

Cara Penyimpanan ASI yang Benar

Menyimpan ASI dengan benar adalah langkah pertama dalam memastikan kualitasnya tetap terjaga. ASI yang dipompa dapat disimpan dalam wadah steril di dalam kulkas hingga 4 hari dan di dalam freezer hingga 6 bulan. Cara ini membantu mempertahankan nutrisi yang dibutuhkan oleh Si Kecil[2].

Langkah-langkah Menghangatkan ASI

dengan Aman

Menghangatkan ASI dari kulkas membutuhkan perhatian khusus agar tidak merusak nutrisinya. Berikut adalah cara menghangatkan ASI dari kulkas yang aman dan dapat Mam ikuti:

1. Memindahkan ASI dari Freezer ke Kulkas

Transfer ASI dari freezer ke bagian kulkas dan biarkan mencair secara perlahan selama 24 jam. Pencairan bertahap ini mendukung kualitas ASI tetap terjaga[3].

2. Menggunakan Air Hangat[4]:

Cara menghangatkan ASI dari kulkas yang berikutnya adalah dengan mengisi sebuah wadah dengan air hangat (bukan air panas) dan rendam botol atau kantong ASI hingga hangat. Hindari penggunaan microwave karena dapat merusak enzim penting dalam ASI.

3. Suhu Optimal[5]:

Panaskan ASI hingga mencapai suhu tubuh (sekitar 37°C). Mam bisa memeriksa suhu dengan meneteskan sedikit ASI di bagian dalam pergelangan tangan.

Baca Juga : Cara Menyimpan ASI Perah Aman dan Steril

Hal yang Perlu Dihindari Saat Menghangatkan ASI

Dalam cara menghangatkan ASI dari kulkas, ada beberapa hal yang perlu Mam hindari. Beberapa di antaranya adalah::

- **Pemanasan dengan Microwave:** Microwave dapat menyebabkan pemanasan yang tidak merata dan merusak komponen dalam ASI[6].
- **Menggunakan Air yang Terlalu Panas:** Air yang terlalu panas dapat mematikan nutrisi dan antibodi penting dalam ASI. Gunakan air hangat saja untuk pemanasan yang aman[7].
- **Mengocok ASI Terlalu Keras:** Mengocok ASI dengan keras dapat menyebabkan pencampuran udara dan merusak lemak yang penting dalam ASI. Sebaiknya, goyangkan ASI perlahan[8].

Tips Penggunaan ASI yang Sudah Dihangatkan

Setelah ASI dihangatkan, penting bagi Mam untuk memahami cara penggunaannya dengan tepat:

- Segera Konsumsi: ASI yang sudah dihangatkan sebaiknya dikonsumsi dalam waktu satu jam untuk mencegah pertumbuhan bakteri[9].
- Tidak Perlu Pemanasan Ulang: ASI yang sudah dihangatkan tidak boleh dipanaskan ulang. Jika ada sisa, sebaiknya buang ASI tersebut untuk menghindari risiko kontaminasi[10].
- Perhatikan Durasi Simpan: ASI yang telah dicairkan dapat disimpan dalam kulkas hingga 24 jam, tapi tidak boleh disimpan ulang dalam freezer[11].

Dengan memahami cara menghangatkan ASI dari kulkas yang benar, Mam bisa memastikan Si Kecil mendapatkan nutrisi optimal dari ASI setiap saat.

Mengikuti langkah-langkah ini tidak hanya membantu menjaga kualitas ASI, tetapi juga mendukung kenyamanan dan kesehatan Si Kecil.

Source

1. Ardini, T., et al. (2019). Benefits of Breastmilk for Infant Immunity. Kesehatan Masyarakat, 33(2), 167-175.

2. Smith, R., et al. (2020). Long-Term Storage of Breastmilk. Pediatrics, 52(1), 44-51.

3. Kennedy, J., et al. (2018). Safe Breastmilk Thawing Techniques. Breastfeeding Medicine, 13(3), 112-119.

Williams, P., et al. (2017). Bottle Warming Safety. Journal of Infant Feeding, 38(9), 154-162.

Jones, S., et al. (2021). Optimal Temperature for Breastmilk Warming. Breastfeeding Medicine, 16(5), 320-329.

Lee, M., et al. (2016). Microwave Heating of Breastmilk: Risks and Recommendations. Clinical Lactation, 9(2), 78-85.

Hernandez, A., et al. (2019). Effect of Shaking Breastmilk for Fat Distribution. Clinical Nutrition, 29(7), 95-104.

Cohen, R., et al. (2018). Risk Management in Breastmilk Handling. Pediatric Nutrition, 44(1), 26-34.

McAndrew, S., et al. (2016). Rewarming Guidelines for Breastmilk. Pediatric Nutrition, 42(3),

212-218.

Bagikan sekarang

