Penuhi Kebutuhan ASI Si Kecil dengan Cara Melancarkan ASI Berikut Ini!

BAYI TIPS PARENTING

ARTICLE

JUL 2, 2025

Mam tentu menginginkan Si Kecil mendapatkan asupan ASI yang optimal demi tumbuh kembangnya. Sayangnya, beberapa ibu sering mengalami tantangan dalam produksi ASI.

Artikel ini akan membahas cara melancarkan ASI, faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI, hingga teknik menyusui yang benar.

Dengan memahami berbagai aspek ini, Mam bisa memastikan nutrisi terbaik untuk Si Kecil terpenuhi dengan baik. Yuk, Mam, kita simak bersama!

Faktor yang Memengaruhi Produksi ASI

Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisik maupun psikologis. Faktor utama yang dapat memengaruhi kelancaran ASI antara lain:

Kondisi kesehatan Mam [1]

Produksi ASI dapat terganggu jika Mam mengalami gangguan hormon atau penyakit tertentu yang memengaruhi kelenjar susu.

Faktor psikologis

Stres, kecemasan, dan kurangnya dukungan emosional bisa menjadi penyebab ASI tidak lancar. Faktor psikologis sangat berperan dalam aktivitas hormon oksitosin yang mendukung pengeluaran ASI.

Frekuensi menyusui [2]

ASI diproduksi berdasarkan prinsip *supply and demand*. Semakin sering Mam menyusui atau memerah ASI, maka produksi ASI cenderung lebih optimal.

Dengan mengenali penyebab ASI tidak lancar, Mam dapat mulai mencari solusi untuk memperbanyak ASI secara lebih efektif.

Tips Menjaga Produksi ASI Tetap Lancar

Menjaga produksi ASI membutuhkan perhatian terhadap berbagai aspek keseharian Mam. Berikut adalah beberapa cara melancarkan ASI yang bisa Mam terapkan:

Istirahat yang cukup

Kondisi tubuh yang lelah dapat memengaruhi produksi hormon penting seperti prolaktin. Pastikan Mam memperoleh istirahat yang optimal setiap hari.

Kelola stres

Aktivitas relaksasi seperti meditasi atau yoga dapat membantu Mam menjaga kestabilan emosional yang mendukung produksi ASI.

Rutin menyusui atau memerah ASI

Sebaiknya Mam menyusui Si Kecil setiap 2-3 jam atau memerah ASI jika Si Kecil sedang tidak menyusu langsung.

Minum air putih yang cukup

Hidrasi tubuh sangat penting untuk menjaga produksi ASI. Pastikan Mam minum minimal 2 liter air putih per hari.

Dengan menerapkan cara melancarkan ASI ini, Mam dapat mendukung kelancaran produksi ASI sekaligus menjaga kesehatan tubuh.

Makanan dan Minuman Pendukung Produksi ASI

Makanan untuk memperlancar ASI juga memiliki peran penting dalam menjaga produksi ASI. Beberapa jenis makanan dan minuman yang kerap dikaitkan dengan dukungan produksi ASI antara lain:

- Daun katuk: Kandungan fitoestrogen dalam daun katuk sering disebut membantu meningkatkan prolaktin dalam tubuh yang terkait dengan produksi ASI (Astutik et al., 2018).
- Kacang-kacangan: Kandungan lemak sehat dan protein dalam kacang-kacangan dapat mendukung tubuh Mam dalam proses produksi ASI.
- Air jahe: Air jahe sering digunakan untuk membantu relaksasi dan memperlancar aliran ASI karena efek hangat dari senyawa aktifnya.

Pemilihan makanan dan minuman yang tepat dapat mendukung proses menyusui Mam tanpa mengurangi gizi untuk tubuh sendiri.

Baca Juga : 10 Makanan Ibu Menyusui agar ASI Lancar

Teknik Menyusui yang Benar

Teknik menyusui yang benar juga menjadi bagian dari cara melancarkan ASI yang sering kali luput diperhatikan. Berikut beberapa hal yang perlu Mam perhatikan:

Pelajari posisi menyusui yang nyaman

Posisi *cradle hold, football hold,* atau *side-lying* bisa membantu Mam dan Si Kecil merasa lebih rileks selama proses menyusui.

Pastikan perlekatan yang tepat

Perlekatan mulut Si Kecil dengan payudara Mam harus pas. Mam bisa memastikan mulut Si Kecil mencakup puting dan area areola dengan baik.

Susui dari kedua sisi payudara

Bergantian menyusui Si Kecil dari kedua sisi payudara mendukung pengosongan payudara dan memberikan rangsangan untuk produksi ASI lebih banyak.

Mam bisa mencoba beberapa teknik ini untuk memastikan proses menyusui berlangsung optimal dan nyaman bagi Si Kecil.

Namun, jika produksi ASI masih terasa kurang atau Mam mengalami kesulitan dengan teknik menyusui, konsultasi dengan konsultan laktasi bisa menjadi solusi. Beberapa manfaatnya antara lain:

- Mendapatkan edukasi yang tepat: Konsultan laktasi dapat memberikan informasi berbasis ilmiah terkait cara memperbanyak ASI, mulai dari pola makanan hingga teknik menyusui (Berens & Eglash, 2013).
- Membantu mengidentifikasi masalah spesifik: Konsultan laktasi bisa membantu Mam mengenali penyebab ASI tidak lancar secara mendalam, seperti masalah anatomis pada diri Mam atau Si Kecil.

- Memberikan dukungan emosional: Konsultasi tidak hanya memberi solusi teknis, tetapi juga membantu Mam merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masa menyusui.

Melancarkan produksi ASI merupakan hal yang penting untuk memberikan nutrisi terbaik bagi Si Kecil.

Dengan memahami faktor yang memengaruhi produksi ASI, menerapkan cara melancarkan ASI, memilih makanan untuk memperlancar ASI, berlatih teknik menyusui yang benar, serta berkonsultasi dengan konsultan laktasi, Mam dapat mendukung kelancaran proses menyusui secara holistik.

Ingat, setiap perjalanan menyusui adalah unik, sehingga Mam tidak perlu ragu untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan.

Source

Neifert, M. R., & Seacat, J. (2014). Lactation insufficiency: Identifying and solving persistent problems. Pediatrics in Review, 35(12), 487-494.

Edmonds, D. K., Lees, C., Bourne, T., & Tan, S. L. (2016). Dewhurst's Textbook of Obstetrics and Gynaecology. Wiley Blackwell.

Bagikan sekarang