Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

3 Manfaat ASI Eksklusif yang Terbaik untuk Ibu dan Bayi

NOV 17, 2020

Manfaat ASI eksklusif dimulai sejak bayi lahir sampai usia 6 bulan. Oleh karena itu, Mam perlu mengetahui manfaat ASI eksklusif bagi ibu dan si Kecil agar manajemen ASI dilakukan dengan tepat.

Berikan ASI Eksklusif, Hanya ASI sampai 6 Bulan. Selain manajemen ASI yang tepat, cara menyusui yang benar akan menentukan lancar tidaknya ASI yang keluar.

Mam pasti sering mendengar anjuran dan manfaat ASI eksklusif yang dimulai sejak bayi lahir sampai usia 6 bulan, kan? Banyak Mam yang keras kepala untuk menyusui si Kecil demi bisa memberikan ASI eksklusif. Bahkan, para Mam pekerja sudah banyak yang melakukan manajemen ASI dengan tepat. Sebenarnya apa manfaat ASI eksklusif bagi ibu dan dalam menjaga kesehatan si Kecil?

Berikan ASI Eksklusif, Hanya ASI sampai 6 Bulan.

ASI eksklusif maksudnya adalah hanya memberikan ASI, tanpa tambahan makanan pendamping lainnya, hingga usai si Kecil berusia 6 bulan. Saat bayi lahir, Mam harus tahu kalau proses penyerapan lambung si Kecil belum sempurna. Asupan nutrisi bagi si Kecil harus yang mudah dicerna. ASI adalah satu-satunya makanan alamiah terbaik untuk memenuhi kebutuhan bayi.

Jangan lupa ya Mam, langsung lakukan IMD sesaat setelah melahirkan bila memungkinkan. Ini akan membuat bayi mulai belajar menyusui dan mendapatkan ASI eksklusif dari Mam. Usahakan Mam juga memberikan kolostrum yang relatif rendah lemak dan karbohidrat dan kaya protein diawal-awal kelahiran si Kecil. Ini akan menambah daya tahan tubuh dan manfaat penting lainnya yang bayi butuhkan.

Manfaat ASI Eksklusif bagi Ibu dan Si Kecil

Banyak sekali manfaat ASI eksklusif bagi Mam dan si Kecil. Selain menciptakan bonding erat, juga akan membuat proses adaptasi si Kecil setelah keluar dari kandungan lebih nyaman.

- ASI mengandung nutrisi lengkap untuk bayi, termasuk antibodi alami yang akan membantu mencegah terjadinya infeksi atau gangguan kesehatan lainnya.
- ASI mudah dicerna lambung sehingga tidak menimbulkan masalah pencernaan, seperti diare yang sering dialami bayi. ASI juga mengandung probiotik yang penting untuk pembentukan mikroflora dalam saluran pencernaan, serta hipoalergenik sehingga bayi terhindar dari reaksi alergi.
- Bayi yang diberi ASI memiliki daya tahan tubuh kuat sehingga tidak gampang sakit. ASI juga mengurangi risiko si Kecil terhadap gangguan pencernan, alergi, asma, hingga diabetes di kemudian hari.

Lakukan Proses Menyusui dengan Benar dan Penuh Cinta

Proses menyusui pasti ada tantangannya. Selain manajemen ASI yang tepat, cara menyusui yang benar akan menentukan lancar tidaknya ASI yang keluar. Ingat Mam, ASI itu tergantung permintaan. Semakin sering Mam menyusui si Kecil, semakin banyak ASI yang diproduksi.

Yuk Mam, lakukan hal ini agar proses menyusui lancar dan menyenangkan:

- Rileks dan ambil posisi senyaman mungkin.
- Jika sambil duduk, sangga kepala bayi dengan lengan dan posisikan kepala bayi lebih tinggi dibandingkan tubuhnya untuk memudahkan bayi menelan. Tempatkan hidung bayi sejajar dengan puting untuk mendorong bayi membuka mulutnya.
- Tunggu mulutnya terbuka lebar dengan posisi lidah ke arah bawah, lalu lakukan posisi perlekatan yang benar, seluruh area aerola masuk ke mulut bayi. Jika hanya menempel pada puting saja, ASI tidak lancar keluar dan puting bisa lecet.
- Bayi menyusu sekitar 5-40 menit, tergantung kebutuhannya. Namun, biarkan bayi menyusu sepuasnya. Jika bayi belum puas, susui dengan payudara satunya.
- Selalu lakukan menyusui dengan payudara kanan dan kiri secara bergantian untuk menghindari pembengkakan payudara (breast engorgement) yang berisiko mastitis (infeksi kelenjar payudara).

Sekarang Mam sudah mengetahui manfaat ASI eksklusif dan cara tepat proses menyusui yang benar untuk si Kecil. Menyusuilah dengan keras kepala sebagai perwujudan cinta Mam untuk si Kecil. Hanya ASI yang terbaik untuk kesehatan anak si Kecil.

Sumber:

1. parenting.co.id/bayi/manfaat+asi+bagi+bayi+dan+mama

2. ayahbunda.co.id/kelahiran-tips/teknik-menyusui-bayi-
3. parents.com/baby/breastfeeding/basics/the-best-breastfeeding-positions-for-mom-and-baby-/
4. nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/benefits-breastfeeding.aspx

Bagikan sekarang

