Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

Kiat-kiat Menyusui

NOV 17, 2020

Kiat untuk memastikan posisi si Kecil sudah tepat dan siap menerima ASI dari Mam:beri si Kecil kode, peluk hangat, dan ajak bicara atau bersenandung

Menyusui adalah cara terbaik untuk memberi si kecil nutrisi dan energi yang dibutuhkan

Menyusui adalah cara terbaik untuk memberi si kecil nutrisi dan energi yang dibutuhkan. Selain untuk memberi makanan pada si kecil, menyusui juga merupakan saat dimana Mam dan si Kecil mendapatkan momen kedekatan. Pahami serba-serbi dalam menyusui, apa jenis makanan yang baik dikonsumsi saat menyusui, dan bagaimana mengetahui apakah si Kecil sudah cukup mendapatkan ASI.

Menempelkan si Kecil di dada Mam telah terbukti memiliki banyak manfaat. Serta memberi Mam momen berharga untuk menikmati ikatan khusus dengannya, posisi ini juga dapat membantu mengatur suhu tubuh si Kecil, mendorong kesiapannya untuk memberi makan setelah terjaga, serta meningkatkan produksi susu Mam. Posisi yang baik akan membantu memastikan si Kecil menyusu dengan benar dan sering menjadi kunci untuk mendapatkan ASI yang nyaman dan memuaskan.

Ikuti kiat berikut untuk memastikan posisi si Kecil sudah tepat dan siap menerima ASI dari Mam:

Beri kode

Saat si Kecil berada di payudara Mam dan siap untuk makan, gelitik bibirnya dengan puting susu sampai mulut terbuka lebar dan siap menerima ASI.

Pelukan hangat

Bawa si Kecil dekat dengan payudara Mam (daripada menyodorkan payudara Mam ke arahnya) dan pastikan dagu dan rahang bawahnya menyentuh payudara Anda terlebih dahulu. Pastikan perut si Kecil dan Mam menempel untuk kenyamanan saat menyusui.

Ajak bicara atau bersenandung

Si kecil telah mendengarkan suara Mam selama beberapa bulan terakhir di dalam rahim. Jadi baginya, suara Mam adalah suara terindah di dunia. Cobalah nyanyikan lagu atau bersenandung saat menyusui. Atau bicaralah tentang perasaan atau kegiatan menyenangkan yang Mam sering lakukan, ini akan membuat Mam lebih relaks dan ia akan menyusu dengan tenang.
Jangan lupa, saat masa menyusui Mam pasti merasa cepat lapar. Mencukupi asupan sehat akan memberi Mam lebih banyak energi untuk merawat si Kecil, terutama dengan mengonsumsi protein. Kacang-kacangan, yogurt, selai kacang atau sandwich ayam, dan telur rebus adalah kudapan ringan yang bisa Anda makan dengan satu tangan, dan semuanya merupakan sumber protein yang baik. Tidak perlu mewah, namun pastikan makan dari asupan bernutrisi seimbang yang disarankan pakar kesehatan.

Simpanlah segelas atau botol air tepat di samping Mam saat menyusui. Proses menyusui menciptakan reaksi hormonal yang bisa membuat Mam cepat merasa haus. Jangan sampai dehidrasi ya, Mam!

Sumber:

1. https://www.babycenter.com/0_positions-and-tips-for-making-breastfeeding-work_8784.bc
2. https://www.babycenter.com/breastfeeding
3. https://www.womenshealth.gov/itsonlynatural/fitting-it-into-your-life/10-things-moms-can-do-while-breastfeeding.html

Bagikan sekarang




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