Bayi
Article

# Kapan waktu Untuk Terbaik Memeras ASI

**FEB 17, 2021**

Waktu terbaik untuk memeras ASI bervariasi pada tiap wanita. Hormon yang memproduksi ASI paling tinggi terjadi pada waktu malam, jadi waktu terbaik memeras ASI adalah pada saat awal di pagi hari.

**Memilih waktu terbaik untuk memeras ASI**

Waktu terbaik bervariasi

Waktu terbaik untuk memeras ASI bervariasi pada tiap wanita. Hormon yang memproduksi ASI paling tinggi terjadi pada waktu malam, jadi waktu terbaik memeras ASI adalah pada saat awal di pagi hari.

**Kapan harus memeras ASI**
**Untuk menyusui malam** – pada waktu pagi hari, saat ini payudara anda penuh dengan ASI
**Untuk mengurangi payudara membengkak** - sedikit dan sering, sebelum setiap makan misalnya. Perlu diketahui memeras ASI dapat meningkatkan pasokan susu.

**Untuk meningkatkan produksi ASI** – setelah menyusui

Usahakan memilih waktu dimana anda tidak sedang terburu buru.

Bagikan sekarang