Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

Penyebab ASI Tidak Lancar dan Solusi Mengatasinya

MAR 16, 2021

Perbanyak konsumsi makanan pelancar ASI agar ASI dapat keluar dengan lancar sehingga si Kecil tumbuh dengan baik.

Bukan rahasia lagi, ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi. Pemberian ASI eksklusif sangat dianjurkan untuk si Kecil. Itu karena ASI menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk bulan-bulan pertama kehidupannya, dan terus menyediakan hingga setengah atau lebih dari kebutuhan gizi anak selama paruh kedua tahun pertama.

Namun, terkadang proses menyusui terhambat karena ASI tidak lancar saat bayi baru lahir. Beberapa dampak pada bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif rentan mengalami insiden morbiditas infeksi menular, termasuk otitis media, gastroenteritis, dan pneumonia, serta peningkatan risiko obesitas, diabetes tipe 1 dan tipe 2, dan leukemia.

Namun Mam, jangan pesimis terlebih dahulu saat mengalami masalah ASI tidak lancar. Selain mengonsumsi makanan bernutrisi untuk memperlancar ASI, Mam juga bisa berkonsultasi ke dokter atau ahli laktasi untuk mengetahui solusinya.

Penyebab ASI Tidak Lancar

Mengingat pentingnya ASI bagi tumbuh kembang Si Kecil, setiap ibu tentu ingin bisa memberikan ASI eksklusif untuk Sang Buah Hati. Maka tak heran jika ASI tidak lancar bisa membuat Mam bingung dan frustasi. Berikut tiga hal yang umumnya menyebabkan produksi ASI Mam kurang lancar.

1. Dehidrasi

Menyusui akan membuat cairan tubuh dalam tubuh Mam berkurang. Karena itu, pastikan Mam memenuhi kebutuhan cairan tubuh selama masa menyusui untuk menghindari dehidrasi. Selain dapat mengganggu kesehatan dan metabolisme tubuh Mam, kekurangan cairan atau dehidrasi juga bisa menurunkan produksi ASI.

Salah satu cara agar ASI menjadi lancar adalah dengan mencukupi kebutuhan cairan sehingga

tidak dehidrasi.

2. Stres

Mungkin Mam masih beradaptasi dengan rutinitas baru karena hadirnya si Kecil. Situasi ini bisa saja menyebabkan Mam merasa kelelahan atau stres. Jika tak segera diatasi, hal ini bisa mempengaruhi produksi ASI Mam. Stres akan membuat produksi adrenalin meningkat sehingga membatasi pelepasan hormon oksitosin, yang dibutuhkan ibu menyusui untuk memproduksi ASI.3 Stres dan kelelahan juga bisa membuat payudara bengkak ASI tidak lancar.4

3. Persalinan Caesar

Sebuah penelitian menemukan bahwa wanita yang melahirkan dengan metode operasi caesar lebih kecil kemungkinannya untuk menyusui atau menunda inisiasi menyusui dini (IMD). Hal ini bisa mengakibatkan penurunan kemampuan menyusu pada bayi dan produksi ASI tidak lancar.5

4. Diet

Setelah melahirkan tentu Mam ingin mengembalikan bentuk badan seperti semula. Banyak Mam yang kemudian langsung memilih untuk menjalani diet. Membatasi asupan Mam selama masa menyusui bisa membuat produksi ASI berkurang. Bisa saja metode diet yang Mam pilih malah menghindari bahan makanan yang sebenarnya bisa membantu melancarkan produksi ASI.

Baca Juga: Persalinan Normal: Proses dan Tahap Persalinan

Makanan Pelancar ASI

Untuk memastikan kelancaran produksi ASI, Mam dapat mengonsumsi beberapa makanan pelancar ASI seperti berikut ini.

Oatmeal

Oatmeal dianjurkan untuk dikonsumsi karena dapat meningkatkan produksi ASI dengan signifikan. Oatmeal mengandung asam amino triptofan yang membantu melepaskan oksitosin yang dikenal sebagai hormon bahagia dan memberikan efek menenangkan. Ini dapat membantu ibu menyusui mengurangi rasa stres sehingga produksi ASI lebih lancar.

Buah aprikot

The University of Wisconsin’s School of Health and Public Medicine merekomendasikan buah aprikot untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui. Aprikot adalah buah kaya serat,

vitamin A, vitamin C, kalium serta kalsium yang dapat membantu memproduksi ASI.

Salmon

Salmon merupakan sumber asam lemak esensial dan asam lemak omega-3 yang dapat membantu melancarkan ASI. Kedua nutrisi tersebut merupakan kunci utama dalam pembentukan ASI dalam tubuh Mam. Selain itu, salmon dapat meningkatkan gizi sehingga kualitas ASI juga bisa menjadi lebih baik

Bayam

Bayam adalah sumber kalsium yang baik, mengandung zat besi, vitamin K, vitamin A dan asam folat yang penting bagi wanita hamil dan menyusui. Sayuran ini juga mengandung fitoestrogen yang berperan penting dalam kesehatan payudara dan jaringan menyusui.

Daun katuk

Daun yang satu ini sudah banyak dikenal untuk meningkatkan produksi ASI. Daun ini mengandung steroid dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin, yaitu hormon yang dapat mempercepat dan memperlancar produksi ASI. Daun ini dapat dikonsumsi dengan cara dimasak menjadi sup atau dilalap.

Cara Lain Mengatasi ASI Tidak Lancar

Selain mengonsumsi makanan pelancar ASI, Mam juga bisa melakukan cara berikut:

- Tingkatkan frekuensi Anda menyusui atau memompa hingga 10 hingga 12 kali dalam 24 jam
- Tingkatkan durasi kontak kulit-ke-kulit dengan Si Kecil
- Buat diri Mam nyaman dan rileks
- Cukupi waktu istirahat Mam
- Pijat dan kompres payudara
- Berkonsultasi pada dokter konsultan laktasi untuk mengetahui apakah kondisi kesehatan, perawatan, atau obat-obatan mengganggu produksi ASI.6

Itulah beberapa cara yang Mam bisa lakukan jika produksi ASI tidak lancar. Semoga informasi ini membantu dan Mam bisa mencoba cara di atas ya!

Source :

Stuebe A. (2009). The risks of not breastfeeding for mothers and infants. Reviews in obstetrics & gynecology, 2(4), 222–231.

WHO. Breastfeeding. Dari who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1. Diakses 3 Juni 2023

WebMD. Why Am I Not Producing Enough Breast Milk?. Dari

webmd.com/baby/why-not-producing-enough-breast-milk. Diakses 3 Juni 2023

Hobbs, A. J., Mannion, C. A., McDonald, S. W., Brockway, M., & Tough, S. C. (2016). The impact of caesarean section on breastfeeding initiation, duration and difficulties in the first four months postpartum. BMC pregnancy and childbirth, 16, 90. doi.org/10.1186/s12884-016-0876-1

WebMD. Polycystic Ovary Syndrome and Breastfeeding: What to Know. Dari webmd.com/baby/polycystic-ovary-syndrome-and-breastfeeding-what-to-know. Diakses 3 Juni 2023

Kemenkes RI. Payudara Nyeri dan ASI Tersumbat? Ini Penyebab dan Cara Mengatasinya. Dari promkes.kemkes.go.id/payudara-nyeri-dan-asi-tersumbat-ini-penyebab-dan-cara-mengatasinya. Diakses 3 Juni 2023

Raising Children. How to increase milk supply. Dari raisingchildren.net.au/newborns/breastfeeding-bottle-feeding/breastfeeding-challenges/increase-supply. Diakses 3 Juni 2023

Bagikan sekarang




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