DEPARTEMEN PERTANIAN

liptan

lembar informasi pertanian

BALAI INFORMASI PERTANIAN JAMBI

AIR SUSU IBU

Agustus, 1992 Agdex: 071

Air Susu Ibu (ASI) adalah air susu yang dihasilkan dari payudara seorang ibu dan merupakan sumber makanan utama yang bersih, bergizi dan murah bagi bayi yang baru lahir sampai pada usia penyapihan. Di dalam ASI setiap 100 ml.nya mengandung zat gizi yang terdiri dari kalori 70 calori, protein 1,2 gram, lemak 3,8 gram, karbohidrat 7 gram dan laktose 7 gram. Pemberian ASI kepada bayi sangat dianjurkan, karena memberikan banyak manfaat dan keuntungan bagi bayi maupun ibunya.

KEGUNAAN DAN KEUNTUNGAN ASI

1. ASI praktis, ekonomis, bersih dan dapat tersedia setiap saat.
2. ASI selalu tersedia dalam keadaan segar dengan suhu yang optimal dan bebas dari bibit penyakit.
3. Mengandung antibody yang dapat memberikan kekebalan pada bayi terhadap beberapa penyakit infeksi dan gangguan pencernaan. Antibody ini banyak terdapat terutama pada kolestrum, yaitu ASI yang keluar pada hari-hari pertama dan berwarna kekuning-kuningan.
4. Memberikan ASI pada bayi merupakan salah satu upaya bagi ibu untuk menjarangkan kelahiran.
5. ASI mempunyai komposisi zat gizi yang lengkap dan tepat sehingga sangat sesuai bagi pertumbuhan bayi.
6. Dengan memberikan ASI kepada bayi dapat merangsang untuk produksi ASI selanjutnya, artinya ASI yang diberikan akan dapat diproduksi kembali.
7. Bagi ibu, dengan menyusui bayinya dapat mengurangi resiko terkena kanker payudara.
8. Pemberian ASI kepada bayi akan menimbulkan ikatan bathin yang erat antara ibu dan anaknya, sehingga jiwa anak akan tumbuh dan berkembang menjadi jiwa yang sehat.

WAKTU PEMBERIAN ASI

1. Bayi berumur 0 - 2 minggu

   Bagi bayi yang baru lahir, ASI diberikan 6 - 12 jam setelah bayi lahir.

Nomor: 113/BIP/1992-1993

Alamat: Paal Lima Kotabaru Kotak Pos. 118
Telp. 25413 Jambi (36001).

Selanjutnya pemberian ASI dilakukan sebanyak 7 - 8 kali setiap hari tiap tiga jam sekali.

2. Bayi berumur 2 minggu - 2 bulan
   ASI diberikan 6-7 kali sehari, dan pada akhir bulan kedua, pemberian ASI dapat diperjarang menjadi setiap empat jam sekali.
3. Bayi berumur 2 - 5 bulan
   ASI diberikan sebanyak 5 kali sehari tiap empat jam sekali.
4. Bayi berumur 5 - 6 bulan
   ASI diberikan sebanyak 4 kali sehari tiap empat jam sekali.
5. Bayi berumur 6 - 7 bulan
   ASI diberikan 3 kali sehari tiap 8 jam sekali.
6. Bayi berumur 7 - 8 bulan
   ASI diberikan dua kali sehari.
7. Bayi berumur 8 bulan keatas
   ASI masih tetap harus diberikan 2 kali sehari sampai saat penyapihan.

MENJAGA KETERSEDIAAN ASI

Untuk menjaga agar produksi ASI dapat lancar dan tetap tersedia dalam waktu yang relatif lama, perlu diperhatikan beberapa hal berikut ini:

1. Kesehatan ibu harus tetap terpelihara, baik fisik maupun mental.
2. Makanan ibu harus bergizi yaitu mengandung unsur 4 sehat 5 sempurna dengan ukuran dua kali lipat, dibanding dengan ibu yang tidak menyusui.
3. Pemberian ASI kepada bayi secara teratur harus tetap dipertahankan. Bila karena sesuatu hal ibu tidak dapat memberikan ASI, maka sebaiknya payudara dikosongkan dengan jalan dipompa, ASInya dibuang.
4. Menjauhkan diri dari perasaan cemas, ketakutan, gelisah dan penyebab ketegangan jiwa lainnya.
5. Senantiasa menjaga bendungan ASI dengan jalan masase atau memberikan kompres dengan air panas.
6. Melakukan perawatan payudara 2 kali sehari sebelum mandi dengan jalan pengurutan memakai telapak tangan.
7. Banyak memakan sayur-sayuran yang dapat memperbanyak dan memperlancar produksi ASI, seperti katuk, paria, kecipir, daun ubi kayu, jantung pisang batu dan jenis tanaman pelancar ASI lainnya.

Seorang ibu yang menyusui anaknya berarti sedang menunaikan tugas kodratinya yang mulia dan luhur sebagai seorang ibu. Karena dengan demikian ibu bisa secara langsung melakukan perawatan dan mengasuh bayinya, sehingga dapat memberikan makna tersendiri yang sangat penting. Makna tersebut meliputi makna lahiriah dan makna bathiniah. Makna lahiriah yaitu memberikan makanan bergizi kepada anak kesayangannya. Sedang makna bathiniah menimbulkan jalinan hubungan kejiwaan yang sangat erat antara ibu dengan bayinya, sehingga sangat berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan jiwa anak menuju jiwa yang sehat.

TIDAK DIPERDAGANGKAN

Kode: BS/21/1992-1993