*ASI EKSKLUSIF*

 ***Apa itu Air Susu Ibu ( ASI ) ?***

ASI adalah makanan terbaik dan sempurna untuk bayi, karena mengandung gizi sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

***Apa itu yang dsimaksud dg kolostrum?***

Kolostrum ( sus awal ) adalah air susu ibu yang keluar pada hari – hari pertama setelah bayi lahir. Berwarna kekuningan dan lebih kental karena banyak mengandung protein dan vitamin A yang tinggi. Selain itu kolostrum juga mengandung zat kekebalan tubuh yang penting untuk melindungi bayi dari penyakit infeksi. Walaupun jumlah kolostrumsedikit, namun sudah memenuhi seluruh kebutuhan gizi bayi. oleh karena itu, kolostrum jangan dibuang, tetapi harus diberikan pada bayi.

***Apa yang dimaksud dg ASI Eksklusif ?***

ASI Eksklusif adalah memberikan hanya ASI tanpa memberikan makanan dan minuman lain pada bayi sejak lahir sampai bayi berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin.

***Apa manfaat ASI dan Kolostrum ?***

**Manfaat ASI utk bayi adalah :**

* Merupakan makanan alamiah yang sempurna .
* Merupakan makanan yang bersih dan higienis.
* Mnegandung zat gizi yang sesuai kebutuhan bayi untuk kebutuhan yang sempurna.
* Mnegandung zat kekebalan untuk mencegah bayi dari berbagai penyakit infeksi ( diare, batuk,pilek, radang tenggorokan dan gangguan pernafasan ).
* Melindungu bayi dari alergi.
* Tidak akan pernah basi, mempunyai suhu yang tepat dan dapat diberikan kapan saja dan dimana saja.
* Membantu memperbaiki refleks menghisap, menelan dan pernafasan bayi.

**Manfaat Kolostrum bagi bayi adalah :**

* Sebagai obat yang mengandung zat kekebalan yang sangat berguna bagi bayi, karena dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi dan alergi.
* Dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi pada hari – hari pertama setelah kelahiran.
* Membantu pengeluaran kotoran bayi yang pertama yang berwarna hitam kehijauan ( mekonium ).

**Manfaat memberikan ASI bagi ibu.**

* Menjalin hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi.
* Mengurangi perdarahan setelah persalinan.
* Mempercepat pemulihan kesehatan ibu.
* Menunda kehamilan.
* Mengurangi resiko terkena kanker payudara.
* Dapat memberikan ASI stiap saat bayi membutuhkan.
* Lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan.
* Menumbuhkan rasa percaya diri ibu untuk menyusui.

 **Manfaat pemberian ASI bagi keluarga adalah :**

* Tidak perlu mengeluarkan biaya untuk membeli susu formula dan perlengkapannya.
* Tidak perlu waktu dan tenaga untuk menyediakan susu formula, misalnya merebus botol dan air serta pencucian peralatan.
* Tidak perlu biaya dan waktu akibat harus merawat dan mengobati anak yang sering sakit karena pemberian susu formula.
* Mengurangi biaya dan waktu untuk pemeliharaan kesehatan ibu.

 **Apa keuntungan ASI eksklusif bagi ibu Rumah Tangga ?**

* Bayi lebih sehat, lincah dan tidak cengeng.
* Ibu tidak sering sakit.
* Mengurangi biaya untuk pemeliharaan kesehatan ibu dan bayi.

 **Kapan dan bagaimana ASI diberikan ?**

* Sebelum menyusui, ibu harus yakin mampu menyusui.
* ASI segera diberikan setelah bayi dilahirkan ( dalam waktu ½ - 1 jam ).
* Jangan memberikan makanan atau minuman ( air kelapa,air tajin, teh, madu, pisang, dll ) pada bayi sebelum diberikan ASI karena sangat membahayakan kesehatan dan mengganggu keberhasilan menyusui.
* Waktu dan lam menyusui tidak perlu dibatasi dan frequensinya tdk perlu dijadwal ( diberikan setiap bayi minta disusui ).
* Berikan hanya ASI hingga berumur 6 bulan.
* Setelah bayi berumur 6 bulan, berikan pula Makanan Pendamping ASI ( MP ASI ).
* Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun.

**Apa yang perlu dilakukan bila ibu keluar rumah ?**

* Berikan ASI sebelum pergi dan setelah pulang.
* Apabila payudara terasa penuh dapat dikeluarkan dengan tangan dan disimpan.

**Menyimpan ASI**

ASI yang telah dimasukkan kedalam wadah bertutup dapat disimpan sbb :

* Disimpan pada suhu kamar / diudara terbuka (26⁰C) akan tahan selama 6-8 jam.
* Simpan dalam termos berisi es batu ( yang dibuat dari air matang ) akan tahan selam 24 jam.

**Cara pemberian ASI setelah disimpan yaitu**