

ASI EKSKLUSIF DONG!!!

BUKU UNTUK PARA AYAH

- PERSEMBAHAN DARI BUMI SEHAT -



Oleh Ibu Robin Lim



Hak Cipta © 2007 Robin Lim

Edisi ketiga tahun 2014 oleh Yayasan Bumi Sehat

Dengan dukungan dari Half Angel Press

Penulis: Robin Lim

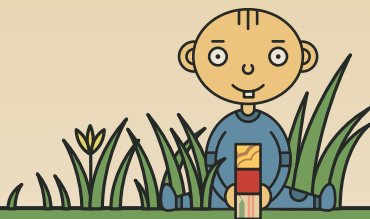
Kontributor dan Pengawas: Bidan Brenda Ritchmond, Bidan Ni Luh Budi Astuti, Dr. Ni Gusti Ayu Partiwir Surjadi, SpA.MARS, Dra. Wayan Karthi Suthardjana, I Nyoman Pastika

Penerjemah: Tony Suriajaya dan Gede Robi Supriyanto

Illustrator: Gede Robi Supriyanto, Zion Lee

Desain: Lakota Moira

Desain sampul depan: Zion Lee





**Oleh-oleh untuk para Ayah baru
yang turut menjaga generasi mendatang**

**Dipersembahkan dengan cinta kasih
oleh Yayasan Bumi Sehat**



**Tulislah perasaan Anda untuk
bayi Anda pada halaman ini...**

Sebagai seorang Ayah, Anda tentunya ingin merawat dan melindungi istri dan anak Anda. Dengan membantu istri dalam menyusui bayi, Anda telah melakukan sesuatu yang terbaik dalam memulai perlindungan terhadap anak Anda.



Adalah keinginan setiap orang untuk mempunyai anak yang sehat, pintar, kreatif, emosi yang stabil, lucu dan bahagia. Tidak ada yang bisa menjamin bahwa anak Anda akan seperti ini, namun hasil penelitian telah menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI tumbuh lebih sehat, lebih pintar, lebih kreatif, lebih stabil, lebih lucu dan lebih bahagia. Ada 2 langkah pertama yang penting dalam hal menyusui, yaitu:

1. Pikiran – Sikap Anda tentang menyusui dan pikiran orang-orang di sekitar isteri Anda sebelum dia melahirkan adalah sangat penting. Seorang suami melihat kebanyakan dari keluarganya percaya bahwa memberikan susu botol/formula lebih sehat karena mereka banyak menonton iklan di TV. Iklan-iklan ini telah dirancang sedemikian rupa sehingga mudah dipercaya. Dalam buku ini Anda mendapat banyak informasi tentang ASI agar dapat membicarakannya dengan keluarga.

Membicarakan hal ini sebelum istri Anda melahirkan akan meyakinkan keluarga bahwa menyusui dengan ASI adalah yang terbaik, sehingga waktu bayi lahir tidak ada yang menawarkan susu formula untuk bayi Anda.

Semua orang yakin akan kemampuan Ibu dalam memberikan apa yang terbaik untuk bayi yang baru lahir, yaitu ASI.



2. Kelahiran yang tenang – Kelahiran yang tenang dan alami, tanpa memisahkan bayi dari Ibu, akan memulai kelancaran dalam menyusui. Pada jam-jam pertama setelah lahir, keinginan pertama bayi adalah mencari susu Ibunya untuk menetek. Keinginan yang kuat ini harus didukung oleh para bidan, dokter dan terutama oleh sang suami sendiri sebagai Ayahnya. Pilih tempat persalinan yang memungkinkan Ayah untuk hadir dalam proses kelahiran. Merupakan bagian dari budaya untuk berada bersama istri pada saat melahirkan. Yakinkan proses ini dijalankan dengan lembut dan tenang. Ibu yang mengalami trauma akibat rasa sakit yang dideritanya akan mengalami keraguan untuk langsung menyusui bayinya.



Sering terjadi sang Ayah/ suami merasa tidak dihiraukan pada proses kelahiran dan menyusui. Ini bukanlah cara yang benar. Seorang Ayah harus terus dekat dengan istrinya. Terus berbicara atau bernyanyi kepada bayinya walaupun masih berada di dalam rahim Ibunya.

Dengan mengambil peran aktif dalam hidup mereka, sang Ibu dan bayi akan merasa dihargai dan akan menghargai. Ini adalah "Penyatuan Penuh" dalam pengasuhan anak. Jangan ragu, lakukanlah semua dengan penuh kelembutan dan rasa cinta.

Tips untuk ibu sebelum melahirkan:

- Kebanyakan wanita bisa sehat di masa hamil dan melahirkan secara normal / alami
- Periksa rutin dengan dokter atau bidan untuk mengurangi resiko pada kehamilan dan persalinan
- Kalau tidak mengalami pendarahan atau resiko keguguran, pasangan suami-istri boleh berhubungan seksual
- Hubungan seksual di luar pernikahan mengundang resiko PMS yang membahayakan janin

Kesehatan ibu untuk bayi yang sehat:

- Minum air bersih secukupnya
- Makan sayuran setiap hari
- Makan protein 2 kali sehari, seperti: telur, ayam, tahu, tempe, daging sapi, ikan, kacang-kacangan
- Makan 3 kali sehari, 2 kali saja tidak cukup
- Minum vitamin dan mineral tambahan (suplemen) yang alami setiap hari
- Jangan menggunakan vetsin (MSG) atau penyedap rasa buatan
- Menjauhi asap pembakaran sampah dan polusi lain
- Jalan santai setiap pagi dan sore
- Pikirkan hal-hal yang menyenangkan



Manfaat untuk Bayi

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa di daerah tropis seperti Indonesia, Filipina, India dan lainnya, bayi yang disusui dengan ASI mempunyai kemungkinan untuk hidup 6 kali lipat daripada bayi yang disusui dengan formula.

Air Susu Ibu sangat bersih dan tidak terkontaminasi oleh bakteri.

Bayi yang disusui dengan ASI menerima antibodi dari air susu Ibunya yang akan melindunginya dari penyakit.

Setiap induk binatang memproduksi susu yang cocok untuk anaknya sendiri. ASI sangat mudah dicerna oleh bayi karena bisa terserap ke dalam sistem pencernaan sang bayi secara tepat guna. Ini akan menghindari kemungkinan sakit perut atau kesulitan dalam buang air besar. Hanya Ibu yang bisa menghasilkan susu yang mengandung vitamin, mineral dan unsur-unsur yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayinya.

Apabila bayi yang baru lahir sepenuhnya disusui dengan ASI, Anda tidak perlu khawatir dengan alergi, tidak ada bayi yang mengalami alergi karena ASI.

Hanya dengan cara menetek, bayi Anda bisa mendapatkan latihan supaya rahang, muka dan giginya bisa tumbuh dengan sempurna. Bayi yang disusui dengan ASI akan tumbuh dengan rahang yang kuat, gigi yang tidak bermasalah dan badan yang lebih sehat dan cantik daripada bayi yang disusui dengan susu formula.

Bayi yang menetek akan merasa menerima lebih banyak kasih sayang daripada bayi yang minum susu formula dari botol. Secara alami seorang Ibu yang menyusui akan memeluk dan merangkul bayinya. Dengan cara ini sang bayi akan merasa lebih aman dan ini akan berpengaruh besar dalam pembentukan rasa percaya diri di masa pertumbuhannya untuk menjadi anak yang gembira dan sehat kelak.

Menyusui dengan ASI adalah cara yang terbaik untuk menjaga kesehatan bayi.



Kemungkinan dampak negatif dari menyusui dengan botol

Susu formula harus dicampur dengan air, yang beresiko terkontaminasi. Botol dan dotnya juga harus steril untuk menjamin kebersihannya. Kadang-kadang kesalahan kecil waktu mempersiapkan susu formula ini, bisa membuat bayi sakit, seperti diare, yang bisa menyebabkan bayi kehilangan banyak cairan dan bisa berakibat fatal. Setiap tahun di Indonesia dan di seluruh dunia, ratusan ribu bayi meninggal dunia karena disusui dengan cara ini. Bayi-bayi ini akan tetap hidup apabila mereka disusui dengan ASI.

Unsur antibodi yang melindungi tubuh dari bakteri ini masuk ke tubuh bayi secara langsung melalui ASI. Bayi yang disusui dengan botol tidak mempunyai kekebalan terhadap penyakit sehingga mereka lebih rentan terhadap penyakit dibandingkan dengan bayi yang disusui dengan ASI.

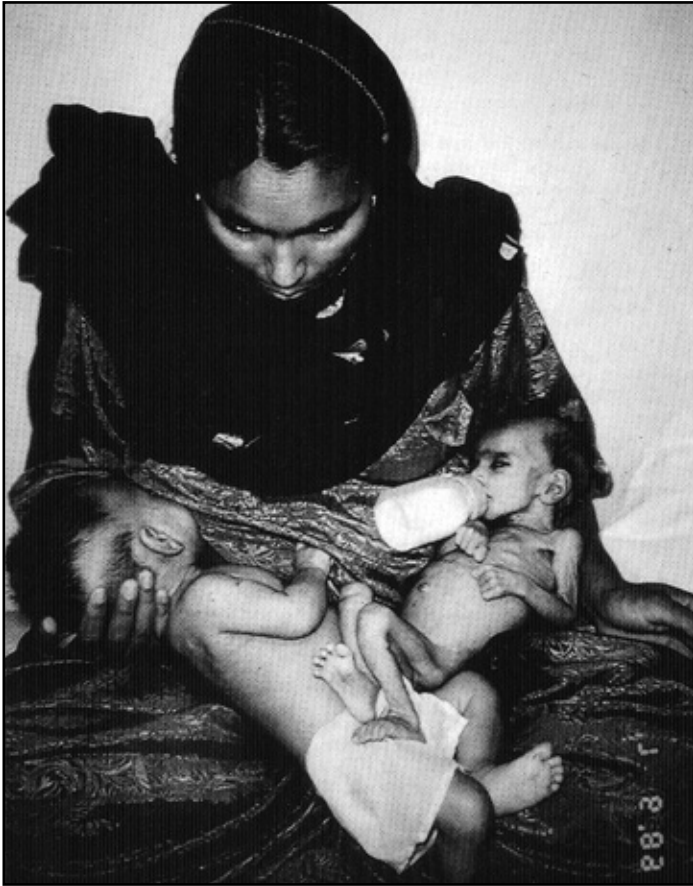
Banyak kasus dimana bayi mengalami reaksi alergi terhadap susu formula. Bayi-bayi ini biasanya mengalami gangguan pencernaan, muntah-muntah, pilek, diare, bintik-bintik pada kulit bahkan kesulitan dalam bernafas.

Bayi yang diberikan susu formula lebih sering jatuh sakit dan lebih sering pergi ke dokter.

Di Indonesia kira-kira 100.000 bayi meninggal dunia setiap tahunnya akibat komplikasi dari cara menyusui ini, seperti yang diakibatkan oleh diare dan kehilangan banyak cairan dari tubuh sang bayi.

**JANGAN
mengambil
resiko untuk
bayi Anda!**





Wanita ini melahirkan dua bayi kembar, satu perempuan dan satu laki-laki. Bayi yang menyusui dengan botol adalah bayi perempuannya, yang meninggal sehari setelah gambar ini dibuat, sedangkan bayi lelakinya diberi ASI eksklusif. Mertua wanita ini diberitahu bahwa ASI menantunya tidak cukup untuk kedua bayinya sehingga hanya bayi lelakinya yang diberi ASI.

Padahal sebenarnya hampir dapat dipastikan bahwa si Ibu dapat memberikan ASI pada kedua bayinya, karena produksi ASI disesuaikan dengan kebutuhan atau pengeluaran ASI.

*Demikianlah, agar kita tidak mengulangi kesalahan yang sama, Ibu muda ini berpesan, **"Kalau dapat menolong, gunakanlah gambar saya ini. Saya tidak ingin orang lain membuat kesalahan yang sama"**.*

Dampak Menyusui Dengan Botol Terhadap Lingkungan

Produsen susu bayi menyadari bahwa mereka hanya mempunyai pasar jika para Ibu tidak menyusui. Untuk membentuk dan memelihara pemasaran susu buatan mereka, produsen-produsen ini melunturkan budaya menyusui melalui cara-cara seperti sumbangan gratis ke rumah bersalin, pemberian susu *sample* gratis kepada para Ibu, anjuran yang menyesatkan, promosi dan iklan kepada para pekerja bidang kesehatan. Ada Peraturan International Pemasaran dari WHO/UNICEF yang dibuat untuk melindungi para Ibu dan bayi dari praktik pemasaran susu formula bayi yang agresif dan tidak etis, serta untuk membantu menyelamatkan 1,5 juta bayi yang setiap tahunnya meninggal dunia akibat susu buatan. Ini adalah beberapa contoh dari sekian banyak dampak negatif terhadap lingkungan akibat produksi susu bayi buatan:

- Kemasan susu bayi buatan menambah sampah dan polusi
- Susu sapi diperlukan untuk membuat formula susu, setiap sapi membutuhkan 10.000m² lahan
- Ancaman besar terhadap hutan hujan tropis kita adalah penebangan hutan untuk budidaya kedelai dan gula sebagai pakan ternak sapi perah
- Budidaya kedelai sebagai pakan ternak sapi perah dan untuk produksi susu formula bayi membutuhkan banyak pupuk kimia dan irigasi yang menyebabkan polusi dan pemborosan sumber daya, khususnya air dan unsur hara tanah
- Penggunaan susu bayi buatan membantu menyebabkan kehamilan tak terkendali yang mendukung pembengkakan populasi

ASI memberi banyak manfaat ekologis. Sebaliknya, produsen susu bayi buatan memperburuk krisis ekologis global.



Kisah Nyata

I Kadek dan isterinya, Ni Ketut, mempunyai seorang bayi laki-laki yang mungil dan lucu. Mereka sangat berbahagia. Setelah sebulan melahirkan, Ketut harus kembali ke pekerjaannya sebagai pelayan di suatu warung. Kadek tidak mau istrinya kembali bekerja dan harus meninggalkan bayi mereka, tetapi dia sendiri tidak mempunyai pekerjaan. Sebelum Bom Bali, Kadek mempunyai pekerjaan yang baik di sebuah hotel, tetapi karena tragedi tersebut, pariwisata di Bali menurun dengan drastis dan hotel tempatnya bekerja terpaksa ditutup. Tetapi Kadek tidak begitu khawatir karena dia tahu ibunya dengan senang hati akan membantu merawat cucu barunya ini dan mereka juga mampu untuk membeli susu formula selama Ketut harus bekerja.

Mula-mula Putu, sang bayi, tidak suka susu formula di botol. Tapi akhirnya jadi terbiasa juga. Malah lama kelamaan dia tidak mau menetek lagi dan lebih menyukai susu formula dari botol. Hal ini membuat Ketut sedih. Dia bisa melihat bayinya lebih sehat dan lebih bahagia sewaktu masih disusui dengan ASI. Dia ingin berhenti bekerja dan tinggal di rumah dengan bayinya, tapi sekarang air susunya sudah kering sedangkan untuk membeli susu formula mereka memerlukan uang.

Tak lama, bayinya sering jatuh sakit dan bidan di klinik mengatakan bahwa ini terjadi karena bayi disusui dengan susu formula. Seiring biaya dokter dan obat-obatan yang begitu mahal, serta nafsu makan Putu yang bertambah bersamaan dengan pertumbuhan tubuhnya, lama-kelamaan gaji Ketut tidak cukup untuk menutupi kebutuhan mereka. Dia merasa tertipu karena sepertinya dia bekerja untuk perusahaan susu formula saja. Dia dan Kadek mulai sering bertengkar.

Juga karena dia berhenti menyusui, kesuburan tubuhnya kembali dan tanpa direncanakan, Ketut hamil lagi. Sekarang mereka harus berpikir tentang bayi yang akan lahir sementara Putu masih kecil. Ketut sering jatuh sakit dan selalu merasa lelah karena kehamilannya, namun dia tetap harus bekerja karena mereka memerlukan gaji untuk membeli susu formula. Kadek menyesal tidak memikirkan lebih jauh tentang biaya untuk membeli formula sebelum mengizinkan Ketut kembali bekerja. Masalah besar ini seharusnya tidak terjadi. Dia dan Ketut sangat bahagia sebelum mereka memberikan Putu susu formula. Kalau dia bisa mengembalikan waktu, dia akan memastikan Ketut untuk tinggal di rumah dan menyusui bayi mereka sepenuhnya dengan ASI.



Manfaat untuk Ibu

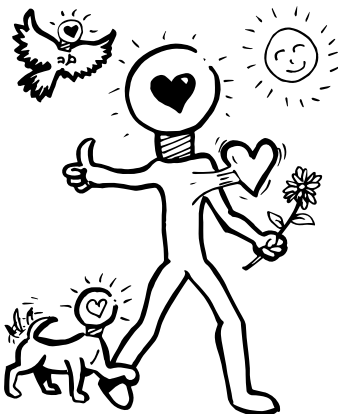
Untuk bayi yang disusui dengan ASI, Ibu hanya perlu mengangkat bayinya dan langsung menyusui. Pada malam hari, sambil berbaring, Ibu juga bisa langsung menyusui bayinya.

Untuk Ibu yang harus menyiapkan botol dan peralatannya dan kemudian harus memasak air dan membuat susu formula, tentunya akan lebih merepotkan.

Untuk Ibu yang menyusui dengan ASI, biasanya bisa lebih cepat untuk mengembalikan postur tubuhnya seperti sebelum hamil. Jarang ada Ibu-ibu yang mengalami pendarahan pada masa setelah melahirkan. Biasanya kondisi dan vitalitas mereka bisa kembali dengan cepat.

Oksitosin, hormon yang bertanggung jawab dalam penyaluran air susu seorang Ibu, juga bertanggung jawab untuk kehangatan dan perasaan nikmat yang dirasakan seseorang ketika dia dicintai atau sedang jatuh cinta. Kalau seorang Ibu meneteki bayinya akan memperkuat hubungan mereka. Efeknya juga akan mempengaruhi hubungan dengan suaminya.

Bila bayi diberi ASI eksklusif selama 6 bulan penuh, akan mengurangi kemungkinan Ibu untuk hamil lebih dini.



Selain itu, bisa mengurangi kemungkinan kerapuhan pada tulang Ibu. Anjurkan istri Anda terus meneteki bayinya untuk menghindari osteoporosis (tulang rapuh) di hari tuanya. Ibu yang menyusui bayinya juga mengurangi kemungkinan kanker rahim dan kanker payudara.

Ibu-ibu akan merasa puas dan percaya diri karena tahu bahwa mereka adalah sumber dari susu yang telah memberikan kesehatan dan kehidupan untuk bayinya.

Manfaat untuk Ayah

Kaum laki-laki yang mendukung istrinya untuk menyusui dengan ASI tidak perlu membeli susu formula, berarti penghematan besar bagi ekonomi rumah tangga.

Contohnya di Bali, bayi yang diberi susu formula rata-rata menghabiskan Rp 250.000,- sampai Rp 500.000,- per bulan. Biasanya ini mengambil sebagian besar dari pendapatan seorang Ayah. Ini juga berarti tidak ada uang untuk membeli makanan yang bergizi untuk kebutuhan anggota keluarga lainnya. Kesehatan anggota keluarga lainnya menjadi terbengkalai.

Dampak kesulitan ekonomi keluarga biasanya juga mempengaruhi keharmonisan rumah tangga yang mengakibatkan sering terjadinya pertengkaran di rumah. Lingkungan rumah tangga seperti ini tidak baik bagi pertumbuhan seorang anak.

Juga, bayi yang disusui dengan susu formula menjadi riskan terhadap penyakit. Ini berarti akan diperlukan pengeluaran ekstra apabila bayinya sakit dan harus dibawa ke dokter. Merupakan beban tambahan apabila orang tua melihat bayinya sakit dan menderita.

Semua Ayah menginginkan anaknya sehat, pintar dan gembira. Penelitian sudah membuktikan bahwa bayi yang disusui dengan ASI tumbuh lebih sehat, pintar dan gembira. Semua ini adalah alasan yang baik untuk menyusui dengan ASI. Membangkitkan rasa percaya diri untuk menyusui paling sedikit selama 6 bulan atau untuk manfaat maksimumnya, kalau memungkinkan, bisa diteruskan sampai sang anak berumur 4 tahun.

Semua orang tahu bahwa ASI adalah yang terbaik untuk bayi. Tahukah Anda bahwa hasil penelitian telah menunjukkan bayi yang disusui dengan ASI lebih berhasil dalam pelajaran di sekolah, bahkan sampai dia dewasa.

Walaupun tuntutan hidup memaksa istri Anda untuk kembali bekerja, pikirkan dulu dampaknya pada bayi yang ditinggalkan di rumah. Pertimbangkan masak-masak manfaat bagi bayi Anda apabila istri Anda bisa merawat bayinya di rumah.

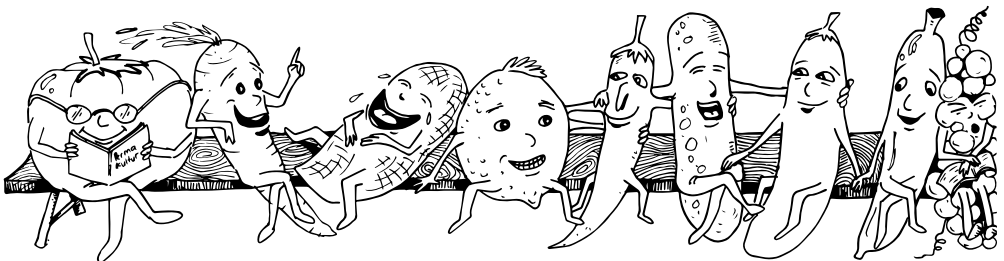


Seni Memulai

Pertama-tama harus diingat bahwa diperlukan 2 atau 3 hari (mungkin lebih lama kalau sang Ibu mengalami stress akibat melahirkan) untuk seorang Ibu sebelum dia bisa menghasilkan susu. Pada saat menunggu ini, sangat penting untuk HANYA menyusui melalui payudara sang Ibu. Isapan sang bayi akan memberikan stimulasi keluarnya susu lebih cepat dan efisien. Lagipula, susu pertama yang keluar, yang berwarna kekuningan (disebut Kolostrum) sangat penting bagi bayi. Anda bisa langsung menetek bayi Anda tanpa harus menunggu sampai susu mengalir keluar. Walaupun susu Ibu belum keluar, jangan sekali-kali diberikan susu formula.

Hal-hal yang membantu keluarnya ASI:

- Rileks dan banyak beristirahat
- Setelah lahir, letakkan bayi langsung di puting susu sang Ibu
- Sering menyusui, pada kedua payudara
- Banyak makan sayuran hijau
- Minum banyak air dan minuman bergizi seperti jus jeruk
- Jangan berikan air di dalam botol kepada bayi yang baru lahir
- Jangan percaya iklan-iklan TV tentang susu formula, ingat mereka hanya mau menjual produknya. Kalau bayi Anda minum susu formula berarti Anda mendukung produk yang merugikan ekonomi Anda dan sebenarnya tidak lebih baik.
- Yakinkan seluruh puting dan areola payudara Ibu masuk ke mulut bayi



Makan banyak sayuran!

Cara yang termudah untuk mulai menyusui adalah Ibu berbaring miring dan tempatkan bayi Anda juga berbaring miring berhadapan dengan Ibu. Jangan biarkan bayi Anda terlentang karena sang bayi akan terpaksa meregangkan lehernya untuk meraih puting susu Ibu.

Kalau Ibu sedang duduk menyusui, jagalah agar kepala bayi terus menghadap ke Ibu. Ayah juga bisa membantu dengan menaruh bantal untuk menopang kepala bayi sehingga Ibu tidak perlu membungkukkan diri.

Para Ayah juga bisa membantu dengan membawakan air atau minuman-minuman bergizi lainnya seperti jus pada waktu Ibu sedang menyusui. Ingatlah bahwa istri Anda membutuhkan banyak air dan nutrisi untuk bisa terus menghasilkan susu.



Bidan yang bertanggung jawab membantu Ibu dan bayi untuk belajar menyusui.

Penyaluran dan Permintaan

Anda harus tahu bahwa isapan bayi pada payudara Ibu akan merangsang produksi susu. Apabila bayi Anda diberi susu botol maka produksi susu ibunya akan menurun keesokan harinya. Ini adalah lingkaran alami.

Orang Indonesia yang modern sudah banyak dipengaruhi oleh iklan-iklan TV yang mempromosikan susu formula. Anggota keluarga lainnya juga sudah melihat iklan-iklan ini. Tergantung pada Anda sendiri untuk teguh mempertahankan keputusan dalam menyusui bayi Anda dengan ASI.

Ibu-ibu yang menyusui bayinya akan mempunyai lebih banyak waktu luang daripada yang memberikan bayinya susu formula. Siapa bilang menetek itu ketinggalan jaman? Jelas cara ini lebih alami. Sebuah pilihan yang cermat. Jangan biarkan lingkungan mempengaruhi Anda untuk memberi susu formula kepada bayi Anda. Ingat, Anda lah yang harus membeli susu formula ini, dan dia adalah bayi Anda sendiri. Seluruh keluarga dan lingkungan Anda akhirnya akan bisa melihat manfaat dari menyusui dengan ASI. Kita harus percaya bahwa ASI adalah cara yang paling sehat, alami dan hemat dalam menyusui bayi.



Puting yang Tidak Keluar

Kebanyakan puting susu adalah normal. Apabila istri Anda mempunyai puting yang rata atau masuk ke dalam, beritahukan bidan Anda sebelum melahirkan. Dia akan memberikan banyak saran latihan supaya puting itu bisa keluar. Walaupun setelah melahirkan dan tali pusar belum dipotong, bayi harus langsung diteteki. Isapan pertama sang bayi sangat kuat, umumnya cukup untuk membuat puting susu yang masuk ke dalam itu bisa keluar. Kalau puting masih tidak mau mencuat, Anda perlu bantuan pompa. Pompa ini bisa melepas puting susu yang melekat ke badan. Dengan sering menyusui dan memompa, masalah ini akan bisa diatasi. Mungkin pada hari-hari pertama akan terasa sulit, tapi janganlah Anda menyerah.

Pesan untuk Ibu Baru: “Kalau Sakit... Jangan Berhenti!”

Ada beberapa alasan yang membuat adanya rasa sakit:

- Mungkin mulut bayi Anda tidak penuh terbuka, sehingga jika dia mengisap di ujung puting Anda, akan terasa sakit.
- Anda mungkin kurang lama dan kurang sering menyusui.
- Yakinkan bayi Anda mengisap tepat di tengah puting, apabila terlalu ke pinggir akan terasa sakit.
- Mungkin Anda memakai BH yang terlalu ketat dan terbuat dari bahan sintetis yang menyebabkan puting susu Anda terasa sakit atau berdarah. Sebaiknya jemur BH itu di luar dan hanya memakai kaus katun yang longgar.
- Mungkin Anda merasa lelah. Ibu yang kelelahan biasanya sering merasa sakit di puting susunya. Apabila Anda lelah, baringkan bayi Anda dan terus menyusui.
- Jangan sampai lupa menyusui. Susui bayi Anda di puting yang sakit dulu untuk membantu aliran susu dan menghilangkan rasa sakitnya. Susu dari puting yang sakit ini tidak akan membahayakan bayi Anda.

Cara mengurangi rasa sakit

Kupas dan parut segenggam jahe segar, tambahkan air panas dan gunakan kapas yang lembut untuk mengompres payudara Anda. Ini akan membantu mengurangi luka dan rasa sakit.

Untuk puting yang pecah-pecah, berdarah atau bengkak, taruh daun kol yang segar di payudara Anda. Anda akan terkejut melihat betapa cepatnya daun ini menyembuhkan Anda.



Apabila bayi Anda Menangis

Dengan terus menggendong dan menjaga kepalanya, dirikan bayi Anda sambil mengelus-elus punggungnya sampai dia bersendawa. Gelembung air di dalam perut bisa membuat bayi Anda kesakitan. Menangis adalah satu-satunya cara bayi Anda untuk memberi tahu bahwa dia memerlukan bantuan.

Alasan lain bayi Anda menangis adalah karena lapar, maka langsung saja disusui. Untuk meyakinkan bayi Anda mendapatkan cukup ASI, bisa dilihat dari berapa sering dia kencing. Bayi yang baru lahir normalnya kencing 6-8 kali dalam 24 jam.



Popok yang kotor atau basah membuat bayi merasa tidak nyaman dan sebaiknya langsung diganti. Jangan terlalu banyak memakaikan pakaian, dia akan kepanasan. Juga jangan biarkan dia di tempat yang banyak angin, dia akan kedinginan. Jaga bayi Anda dari polusi lingkungan, seperti asap dari pembakaran plastik, asap knalpot kendaraan dan bahkan asap rokok. Jangan guncangkan bayi Anda dengan kasar.

Bernyanyilah, berbicaralah dengan pelan dan urutlah dengan lembut bayi Anda. Dia sangat menyukai sentuhan, suara, pandangan mata dan senyum Anda.

Sebagai seorang Ayah, Anda harus menyadari bahwa ASI akan lebih enak dan lebih banyak jumlahnya apabila Ibunya bahagia. Bantu istri Anda untuk lebih santai dan tertawa. Usap kakinya, punggungnya serta cium dan rangkul dia. Cinta Anda pada istri akan membuat bayi Anda lebih sehat dan bahagia. Apabila Anda mempunyai masalah dalam rumah tangga, inilah saat yang terbaik untuk menyelesaikannya, memaafkan dan mencintai.

**Cinta adalah kekuatan yang paling hebat di dunia ini.
Kebahagiaan adalah obat yang dihasilkan oleh cinta.**

ASI Eksklusif

Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO) menyarankan supaya para Ibu menyusui bayinya hanya dengan ASI selama 6 bulan penuh. Ini untuk menghindari alergi dan menjamin kesehatan bayi yang optimal.

Apakah Masih Ada Cinta Setelah Kelahiran Bayi?

Ya, cinta akan selalu ada. Tidak ada pemandangan yang lebih indah daripada seorang wanita yang sedang menyusui. Hormon Oxytocin yang menyebabkan susu Ibu mengalir keluar inilah yang juga menyebabkan seorang Ibu kelihatan lebih cantik dan menarik. Anda dan istri akan bisa meneruskan hubungan intim Anda dengan sehat. Berkreasi dan nikmatilah kebersamaan ini.

Ada yang khawatir payudara istrinya akan menjadi kendur dan kelihatan jelek setelah menyusui. Kenyataannya, payudara yang kendur biasanya disebabkan oleh bertambahnya umur seseorang. Namun pada akhirnya, semua payudara akan menjadi kendur.

Kekendurannya tergantung dari faktor genetik dan pembawaan badan secara turun-temurun, bukan karena menyusui.





Selama 6 bulan berikan hanya ASI kepada bayi Anda.

Setelah itu, perlahan Anda bisa memberikan bubur sebagai makanan tambahan. Buatlah dengan beras merah dan sayuran segar, tanpa tambahan apapun. Secara perlahan tambahkan buah-buahan yang telah dilumatkan. Apabila diperlukan, Anda bisa mengunyahnya dulu sebelum diberikan kepada bayi Anda. Perlu diingat, bahwa sebelum bayi Anda mempunyai gigi, dia belum mempunyai enzim yang bisa melumatkan makanan seperti pada orang dewasa. Inilah alasannya mengapa bayi tidak diberikan makanan selain ASI sebelum dia mencapai umur 6 bulan. Kalau dimulai terlalu awal bisa menyebabkan alergi.

Makanan dan minuman yang cukup, cinta dan perhatian ditambah dengan udara segar dan cukup istirahat adalah jaminan seorang Ibu untuk bisa menghasilkan susu yang banyak dan terus mengalir.

Sebagai seorang Ayah, Anda adalah penjaga saluran ASI anak Anda. Keterlibatan Anda akan memberikan keamanan kepada seluruh keluarga.

Dengan mendukung istri Anda, berarti Anda telah mendukung pertumbuhan anak Anda sekarang dan di masa depan.

ASI adalah Obat

Ada banyak penyakit umum yang bisa disembuhkan dengan ASI. ASI adalah tepat guna tanpa efek sampingan. Cobalah!

- **Gangguan dan radang mata** - Teteskan beberapa tetes ASI ke mata bayi. Ulangi sesering mungkin. Cara ini bisa diterapkan pada anak-anak maupun orang dewasa.
- **Bintil-bintil pada kulit** - Oleskan ASI langsung pada kulit yang teriritasi, gosok pelan-pelan, biarkan kering sendiri.
- **Radang kulit yang disebabkan oleh jamur** - Oleskan dan biarkan kering sendiri. Ada sebuah keluarga yang mempunyai seorang anak berumur 1½ tahun. Di tangan anak ini tumbuh radang yang disebabkan oleh jamur dan selama lebih dari 5 bulan, empat orang dokter telah mencoba untuk mengobatinya. Setelah mengeluarkan hampir dua juta rupiah untuk biaya dokter dan obat-obatan, masih juga belum ada hasilnya. Waktu kami sarankan untuk menggunakan ASI, mereka pikir kami ini gila. Tetapi, karena hampir putus asa, akhirnya mereka coba juga, tiga sampai empat kali sehari. Setelah empat hari, separuh dari radang itu menghilang. Seminggu kemudian tangannya pulih tanpa bekas, tanpa ada jamur yang tertinggal.
- **Pernapasan yang tersumbat** - Obat tetes hidung biasa terlalu keras untuk bayi. Apabila hidung anak Anda tersumbat, teteskan lima sampai tujuh tetes ASI, yang diambil langsung dari ibunya, ke dalam satu lubang hidung. Tunggu selama 15 menit dan lakukan lagi ke lubang hidung lainnya. Jangan lakukan di kedua lubang hidungnya sekaligus.

Gizi Selama Menyusui

Pada waktu istri Anda hamil, tentunya Anda tahu betapa pentingnya nutrisi untuk kesehatan Ibu dan bayinya. Nutrisi yang baik berarti makan makanan yang benar dan mencukupi.



Ibu yang menyusui memerlukan lebih banyak kalori, vitamin, zat besi dan nutrisi daripada wanita yang sedang hamil. Cukup mengherankan, namun inilah saatnya istri Anda benar-benar memerlukan makanan untuk 2 orang. Kalau bayi Anda kembar, berarti istri Anda makan untuk bertiga!

Dengan memenuhi kebutuhan nutrisi istri Anda berarti mendukung pertumbuhan anak Anda. Ada beberapa saran yang berguna untuk ini:

- Bawakan istri Anda minuman setiap kali dia sedang menyusui. Dia memerlukan lebih dari satu liter air sehari pada masa menyusui ini. Minuman sehat seperti jeruk panas, jus sayur atau buah dan yoghurt adalah sangat baik. Kopi dan teh mengandung kafein yang bisa menyebabkan bayi Anda sulit tidur.
- Yakinkan istri Anda untuk makan banyak sayur-sayuran hijau setiap hari. Anda bisa melihat bagaimana seekor sapi bisa menghasilkan begitu banyak susu karena makan makanan hijau.
- Sediakan banyak protein untuk istri Anda, seperti telur ayam kampung, ikan segar, tahu, tempe, daging segar seperti daging ayam kampung, daging sapi, kambing dll.
- Yakinkan istri Anda untuk makan sekurang-kurangnya tiga kali sehari, ditambah dengan makanan-makanan kecil seperti buah-buahan dan kacang. Dua kali sehari tidak cukup!
- Bernyanyi dan berbicara dengan istri dan bayi Anda sesering mungkin. Anda memang tidak bisa menyusui, tetapi Anda bisa membantu untuk menjamin ASI istri Anda tetap mengalir dan terasa enak. Menyusui adalah yang terbaik

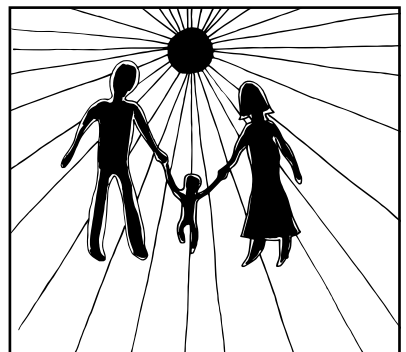
**Hanya Ibu yang
berbahagia bisa
menghasilkan
susu yang enak!**



- Semua Ibu bisa menyusui setelah melahirkan bayi. Proses menyusui adalah ciptaan Tuhan dan kita bisa percaya bahwa cara alami ini adalah yang terbaik untuk bayi.
- Menyusui adalah hadiah yang paling penting yang dapat Anda berikan pada bayi Anda.
- Menyusui langsung setelah melahirkan sangatlah penting. Tanggung jawab untuk memberi dukungan pada proses menyusui dimulai dari dokter, bidan, perawat dan seluruh keluarga, apalagi pada saat-saat masih belajar menyusui.
- Bayi-bayi yang tidak mengkonsumsi ASI lebih sering sakit, pergi ke dokter dan minum obat.
- Bayi yang disusui dengan ASI jarang menderita penyakit berat dan lebih cepat sembuh kalau sakit.
- Memisahkan Ibu dengan bayi setelah melahirkan menyebabkan trauma dan menghambat proses menyusui.
- Jangan mengijinkan bayi Anda diambil setelah persalinan dan di taruh dalam kamar bayi, dimana si kecil akan merasa kesepian dan menangis. Semua prosedur rutin seperti timbang berat badan, ukur panjang badan dan potong tali pusar bisa dilakukan di atas dada Ibu atau di sebelah Ibu di atas tempat tidur.
- Bayi sangat membutuhkan ASI eksklusif untuk 6 bulan pertama.
- Kira-kira tiga hari pertama setelah persalinan susu Ibu belum langsung keluar. Yang keluar adalah kolostrum, agak kuning dan tipis. Ini adalah nutrisi pertama yang cukup dan sempurna untuk bayi Anda.
- Semua bayi perlu kolostrum dan sebaiknya tidak diberikan susu formula, air, pisang atau apapun kecuali ASI selama 6 bulan pertama.



- Bayi Anda harus sering diangkat dan dibantu menyusui supaya susu Ibu menjadi deras. Tubuh Ibu akan lebih cepat pulih kalau menyusui.
- Untuk membeli susu kaleng formula yang terbaik Anda perlu biaya kurang lebih Rp. 800.000,- s/d 1.000.000,- setiap bulan. Yang lebih murah tidak layak untuk berikan kepada bayi Anda.
- Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO) memperkirakan 1,5 juta anak meninggal dunia karena diare yang disebabkan oleh berbagai faktor dari minum susu formula.
- Setiap 30 detik ada anak meninggal karena diberi susu formula secara kurang aman.
- Penelitian membuktikan bayi yang disusui ASI menjadi lebih sehat dan lebih pintar.
- Indonesia dan seluruh dunia membutuhkan bayi-bayi yang diberikan ASI eksklusif untuk masa depan yang lebih cerah.
- Susuilah bayi Anda dengan ASI, karena hanya ASI yang terbaik bagi masa depan anak Anda.
- Anak adalah anugrah yang terindah dari Tuhan yang Maha Esa. Dari Ibu yang sehat akan lahir anak yang sehat. Dengan anak yang sehat, maka Ibu akan sehat dan Ayah juga sehat. Dengan keluarga sehat, akan terwujud lingkungan, bangsa dan negara yang sehat dan aman.



Makanan Pertama: Resep Makanan Bayi

Setelah 6 bulan ASI Eksklusif, Anda sudah boleh mengenalkan makanan tambahan kepada bayi Anda. Resep-resep berikut adalah pilihan baik untuk pertama kali memberi makanan kepada bayi Anda.

Bubur Ketela Pisang

Bubur ini akan memberi gizi dan karbohidrat tinggi untuk balita Anda dan juga memiliki rasa manis yang disukai oleh anak kecil. Paling cocok untuk sarapan pagi. Kalau mau sekalian buat untuk diri sendiri juga bisa, tapi tidak perlu dihaluskan, dipotong saja sesuai selera.

Mitos bahwa santan membuat anak mencret sebenarnya tidak benar. Yang penting selalu memakai air matang dalam segala persiapan makanan untuk bayi Anda.

- 1 buah ketela ukuran sedang
- 1 buah pisang Ambon matang
- 1 gelas santan kelapa buatan sendiri dengan air matang
- Korma secukupnya dibersihkan dan disisir (jika tidak ada, boleh tidak dipakai)

Cara membuat:

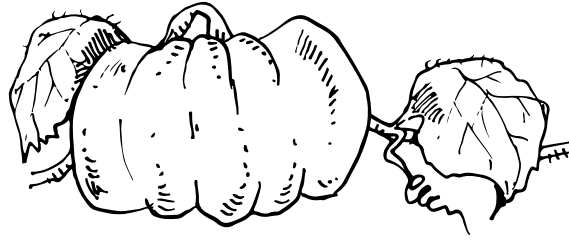
Ketela dibersihkan dan direbus sampai matang sekali. Buang kulitnya dan potong kecil-kecil. Pakai garpu untuk mencampur ketela dalam mangkok dengan pisang, santan dan korma sampai halus.

Kelapa sudah terbukti sehat sekali untuk pertumbuhan anak-anak dan kekebalan tubuh. Jangan ragu-ragu memakai sumber alam ini yang mudah didapatkan di Indonesia.



Bubur Tim

Resep ini hampir sama dengan resep tradisional umumnya di Indonesia tetapi dengan beberapa modifikasi untuk menambah gizinya.



- 1 gelas beras merah yang masih berkulit ari
- 50gr bayam Asia (bukan bayam yang biasa ditemui di swalayan)
- 1 wortel kecil kulitnya dibersihkan
- 100gr labu
- Hati ayam kampung atau kuning telur ayam kampung
- 1 sendok kecil minyak kelapa asli
- 1 cubit garam laut asli

Cara membuat:

Beras direndam malam sebelumnya atau 8 jam untuk menetralkan phytic acid di dalamnya, yang bisa mencuri mineral dari tubuh kita. Wortel dan labu dibersihkan, dikupas dan dipotong kecil-kecil.

Rebus beras dan hati ayam sampai hampir menjadi bubur. Kemudian masukkan wortel, labu, dan kuning telur. Terakhir masukkan bayam supaya matang tetapi warnanya masih segar. Tambahkan secubit garam laut asli. Berikut haluskan dalam baby grinder, blender atau saringan besi dengan sendok. Terakhir aduk dengan sedikit minyak kelapa asli.



Siap disuapkan!

Resep ini cocok untuk siang atau sore.

Snack Alpokat

Alpokas adalah makanan yang kaya vitamin dan lemak sehat yang sangat penting untuk perkembangan anak-anak. Cara penyajian ini sehat, lezat dan mudah dibuat.

- ½-1 alpokat matang
- ½-1 pisang matang



Cara membuat:

Aduk bersama tanpa tambahan apapun. Nikmati kapan saja!

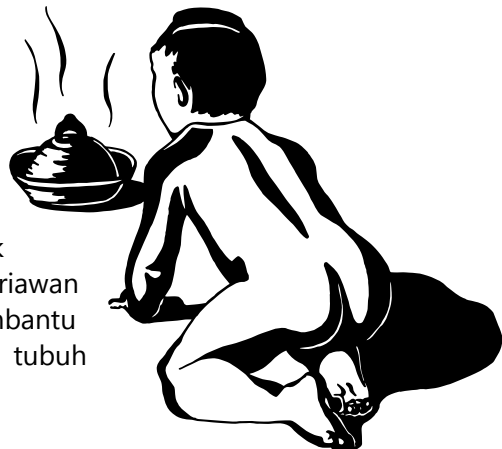
Walaupun anak Anda sudah besar dan mempunyai gigi, dia masih memerlukan ASI. Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO) menyarankan supaya bayi kita terus disusui sampai berumur 4,2 tahun atau lebih.

Tindakan ini menjamin bayi Anda akan cepat sembuh kalau dia jatuh sakit. Terutama saat sulitnya ekonomi seperti sekarang ini, ASI adalah cara yang terbaik untuk kehidupan bayi Anda.

Sangat penting!

Jangan sekali-kali menambah penyedap masakan (vetsin/MSG) dalam makanan bayi.

Vetsin ini sangat berbahaya untuk kesehatan manusia, apalagi untuk bayi. Vetsin ini bisa menyebabkan sariawan mulut, sakit maag dan bisa juga membantu pertumbuhan sel kanker di dalam tubuh manusia.



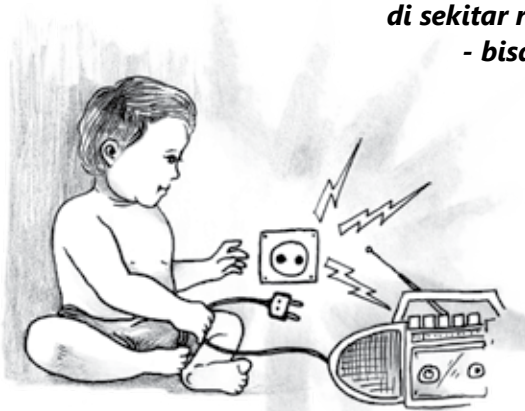
Keamanan untuk Bayi

Mencegah kecelakaan merupakan obat yang terbaik! Hati-hatilah:

Bayi di atas sepeda motor tidak dianjurkan karena apabila kecelakaan, bisa berakibat fatal. Jika Anda mengendarai sepeda motor bersama bayi Anda, pastikan bayi Anda mengenakan helm, sepatu, jaket dan celana panjang.

Kolam renang, sumur, sungai, pantai - awasi dengan seksama bayi Anda saat berada di sekitar air karena bisa tenggelam.

Jangan biarkan obat-obatan, parfum, cairan pembersih, pupuk kimia atau bahan beracun apa saja di sekitar rumah atau pekarangan - bisa meracuni bayi.



Barang-barang elektronik dan colokan listrik - bisa kena setrum.



Jangan mengijinkan bayi Anda bermain dengan tas plastik.



Makanan dan minuman panas bisa melukai bayi.



Dianjurkan - Baik untuk Bayi!

- Menggendong bayi Anda dengan selendang merupakan hal yang indah untuk bayi dan Anda.
- Pijatan untuk bayi adalah sehat dan menyenangkan bagi bayi, Ibu dan Ayah.
- Tidur dengan bayi Anda adalah cara yang indah untuk bisa merasa dekat, hangat dan aman.



**Mencintai bayi Anda berarti menjaga haknya
untuk menjadi sehat, bahagia dan pintar dengan
turut menjaga hak Ibu untuk menyusui.**



Oppie bersama suaminya Kurt datang ke Ubud, Bali pada tahun 2007 untuk melahirkan anak mereka di Yayasan Bumi Sehat. Pada foto ini, tampak Oppie sedang menyusui anaknya yang baru lahir, yang diberi nama Kai.

Oppie Andaresta adalah salah satu musisi Indonesia yang inspiratif. Oppie, sebagai seniman dan seorang Ibu, sangat mendukung pemberian ASI (Air Susu Ibu) bagi bayi. Oleh karena itu, dia menulis lagu di bawah. Mari bernyanyi!

Lagu ASI oleh Oppie Andaresta

*Baru sekarang oh, aku mengerti
Betapa penting pemberian ASI
ASI segera dan ASI saja
Selama 6 bulan, selama 6 bulan*

*Di dalam ASI yang mudah dan murah
Mengandung vitamin dan antibody
Bayi sehat kuat dan cerdas
Bayi disayang, dengan memberi ASI
Selama 6 bulan, selama 6 bulan*

*Sungguh aku tak rela, bayi minum formula
Susu yang dari sapi, tak sebagus ASI*

**ASI SEGERA DAN ASI SAJA,
SELAMA 6 BULAN PERTAMA**





Menyusui adalah...
yang terbaik untuk bayi
yang terbaik untuk Ibu
yang terbaik untuk masyarakat
yang terbaik untuk lingkungan
yang terbaik untuk keuangan keluarga

...dan yang terbaik untukmu para Ayah,
buku ini akan memberi tahu mengapa.

