

## ASI EKSLUSIF

### Apakah ASI EKSLUSIF itu?

ASI eksklusif merupakan pemberian ASI saja tanpa tambahan makanan lain pada bayi berumur nol sampai 6 bulan (DEPKES RI, 2004).

ASI adalah makanan ideal bagi bayi, menyediakan nutrisi yang mereka butuhkan untuk perkembangan yang sehat dan memberikan antibodi terhadap penyakit .

Yang dimaksud ASI Eksklusif atau pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan tim.



## MANFAAT ASI

### UNTUK BAYI

- ASI adalah makanan terbaik bagi bayi yang mudah dicerna dan diserap, selalu bersih, segar dan aman.
- ASI menyempurnakan pertumbuhan bayi sehingga menjadikan bayi sehat dan cerdas.
- ASI memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit terutama infeksi.
- Memperindah kulit dan gigi serta bentuk rahang.
- ASI selalu tersedia dengan suhu yang tepat sehingga tidak akan mengecewakan bayi karena harus menunggu atau suhu tidak tepat.
- Bayi yang menyusu jarang mengalami diare, tidak akan mengalami sembelit dan jarang terkena alergi.
- Komposisi dan volume ASI cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi sampai dengan 6 bulan.
- Sistem pencernaan bayi sampai dengan 6 bulan belum sempurna untuk mencerna makanan selain ASI. ASI sendiri mudah dicerna karena mengandung enzim-enzim.
- Tidak memberatkan fungsi ginjal bayi. Sistem ekskresi bayi baru lahir sampai dengan usia 6 bulan belum sempurna, sehingga bila diberi makanan dengan osmolaritas yang tinggi (seperti susu formula atau buah-buahan) akan memberatkan fungsi ginjal.
- Pemberian makanan atau minuman selain ASI sebelum 4-6 bulan secara tidak langsung akan mengurangi produksi ASI oleh karena frekuensi bayi untuk menyusu berkurang karena sudah kenyang.

### UNTUK IBU



- Mengurangi perdarahan setelah melahirkan dan mempercepat pengecilan rahim seperti semula.
- Membantu mengembalikan tubuh seperti keadaan sebelum hamil. Dengan menyusui, timbunan lemak pada tubuh ibu akan dipergunakan untuk pembentukan ASI sehingga berat badan ibu akan lebih cepat kembali keberat sebelum hamil.
- Menjadikan hubungan ibu dan bayi semakin dekat.
- Menunda kehamilan. Dengan menyusui secara eksklusif dapat menunda haid dan kehamilan, sehingga dapat digunakan sebagai alat kontrasepsi alamiah yang secara umum dikenal sebagai Metode Amenorea Laktasi (MAL).
- Mengurangi resiko kanker payudara dan ovarium.
- Pemulihan kesehatan ibu lebih cepat.

Mitos bahwa bayi yang diberi ASI membutuhkan air selain ASI tersebar luas di negeri ini. Banyak keluarga juga percaya susu formula dapat meningkatkan kecerdasan dan meningkatkan kesehatan," jelas Sri Sukotjo, Spesialis Gizi UNICEF. "Makanan Pelengkap, termasuk air, seharusnya hanya diperkenalkan ketika mereka mencapai usia enam bulan".

### Adakah kerugian jika bayi tidak konsumsi ASI?

Ada, kerugian ini bisa berdampak bagi orangtua dan si bayi.

Sang Ibu bisa mengalami nyeri akibat pembengkakan payudara yang terjadi bila tidak segera disusui pada bayinya, dan bisa terjadi infeksi payudara pada ibu. Kerugian finansial bagi orangtua yang memberikan susu formula.

Bagi sang bayi, bayi tidak dapat nutrisi yang aman, baik bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi serta kecerdasan. Bayi tidak memiliki antibodi yang baik, jadi mudah sakit. Dan masih banyak kerugian lainnya.

### Cara dan posisi pemberian ASI



Breast-Feeding Positions



### ASI EKSLUSIF & MANFAATNYA



**RSUD TAMAN HUSADA BONTANG**  
 Jl. Letjen. S. Parman No. 1 Bontang  
 Tel.: 0548-22111, Fax.: 0548-29111  
 Tel-IGD.: 0548-23000  
 Web: rsud.bontangkota.go.id

