

[Apakah Bayi Saya Mendapatkan Cukup ASI?](#)



Ibu menyusui sering bertanya-tanya apakah bayi mereka mendapatkan cukup ASI. Payudara bukanlah botol, tidak mungkin mengangkat payudara dan menerawangkan di bawah cahaya untuk melihat berapa mililiter ASI yang diminum bayi. Sejatinya ini adalah hal yang baik! Kita harus mengetahui apakah bayi mendapatkan cukup ASI, bukan berapa banyak ASI yang diminumnya. Kebiasaan masyarakat yang berpatok pada angka membuat ibu khawatir tentang jumlah ASI yang diperoleh bayi. Namun ada beberapa cara untuk mengetahui bayi telah mendapat cukup ASI. Pada jangka panjang kenaikan berat badan adalah indikasi terbaik. Namun bila menggunakan patokan kenaikan berat badan bayi yang diberi susu formula tentu tidak sesuai untuk bayi ASI. Cara cepat mengetahui bayi mendapatkan cukup ASI adalah dengan melihat seberapa baik bayi menyusu dan mengamati bayi setelah menyusu – apakah bayi nyaman, puas, apa ia mencari atau menghisap tangannya?

Cara Mengetahui

1. **Cara bayi menyusui berbeda-beda.** Bayi yang mendapatkan jumlah ASI yang cukup akan menghisap payudara dengan cara yang sangat khas. Ketika bayi mendapatkan ASI (dia bukan mendapatkan susu karena membuat gerakan menghisap pada payudara), ada jeda yang terlihat pada dagunya setelah ia membuka mulut selebar-lebarnya dan sebelum menutup mulut. Satu gerakan menghisap adalah membuka mulut selebar-lebarnya, jeda, lalu menutupnya. Jika Anda ingin mencobanya, hisap telunjuk atau jari lainnya seolah-olah Anda sedang mengisap sedotan. Ketika Anda menghisap, dagu Anda turun dan tetap di bawah selama Anda menghisap. Ketika Anda berhenti menghisap dagu Anda kembali ke posisi semula. Jeda yang sama yang terlihat pada dagu bayi. Ini menunjukkan ASI memenuhi mulut bayi ketika ia mengisap pada payudara. ***Semakin panjang*** jeda ***semakin banyak*** ASI yang diperoleh. Setelah memahami jeda ini Anda akan menyadari bahwa anjuran membatasi bayi menyusu pada payudara tidaklah tepat. Sebagai contoh, ibu tidak perlu disarankan untuk menyusui bayi selama *dua puluh menit pada masing-masing payudara. Dua puluh menit dari apa? Mengisap tanpa minum? Mengisap dan minum (jeda pada gerakan dagu)? Semua jenis jeda panjang? Bayi yang mengisap dengan jeda selama dua puluh menit mungkin tidak membutuhkan payudara yang lainnya. Bayi yang mengempeng (tidak minum) selama 20 jam akan lepas dari payudara dalam keadaan lapar.*

Di dalam situs nbc.ca terdapat video bayi menyusu dari payudara. Jika bayi lepas dari payudara setelah menyusu dengan jeda yang panjang maka mungkin ia sedang mengatakan saya mendapat cukup ASI. Jika bayi terus mengisap tanpa minum (dengan sedikit atau tanpa jeda) bayi akan tetap lapar. Coba selidiki, bagaimana perilaku dagu bayi saat ia tampak "kenyang"? Jika ASI mengalir dengan baik bayi bisa memilih untuk meminumnya atau istirahat sebentar (sebenarnya bayi tidak perlu terus-menerus mengisap dan kebanyakan bayi tidak melakukannya). Jika ASI tidak mengalir dengan baik maka bayi seakan 'dipaksa' mengisap saja tanpa minum. Jika ini terjadi, perah payudara untuk mengalirkan lebih banyak ASI (lihat lembar informasi *Penekanan Payudara/Breast Compression*).

2. **Buang air besar –BAB-** (kotoran, tinja). Beberapa hari pertama setelah kelahirannya bayi mengeluarkan mekonium berwarna hijau pekat hampir hitam, bahan yang telah terkumpul di dalam ususnya selama kehamilan. Kotoran (mekonium-red) akan keluar selama beberapa hari pertama, dan kemudian pada hari ketiga ketika bayi minum lebih banyak ASI buang air besar menjadi lebih cerah. Biasanya pada hari keempat buang air besar sudah berbentuk kotoran ASI yang wajar. Kotoran ASI yang wajar memiliki bentuk kental sampai encer, berwarna kuning pekat, dan biasanya sedikit berbau. Meski begitu, buang air besar juga mungkin bervariasi. BAB dapat berwarna hijau atau jingga, terdapat dadih atau lendir, atau menyerupai krim cukur (penuh buih). Perbedaan warna tersebut tidak menunjukkan masalah. Selama bayi hanya mendapatkan ASI dia akan baik-baik saja, dan pada hari ketiga BABnyapun mulai terlihat lebih terang.

Tanpa melebih-lebihkan, memantau frekuensi dan jumlah buang air besar merupakan salah satu cara terbaik selain mengamati asupan bayi (lihat di atas dan video di nbc.ca untuk mengetahui jika bayi mendapatkan cukup ASI). Setelah tiga sampai empat hari pertama, buang air besar bayi seharusnya meningkat dan pada akhir pekan pertama dapat mengeluarkan dua sampai tiga kotoran berwarna kuning setiap hari. Selain itu, banyak bayi mengotori popoknya pada setiap penyusuan. **Bayi yang masih mengeluarkan mekonium pada usia empat atau lima hari harus segera mendatangi klinik.** Bayi yang buang air besar berwarna coklat mungkin tidak mendapat cukup ASI, tapi ini bukan gejala yang dapat dipercaya.

Beberapa bayi ASI setelah tiga sampai empat pekan pertama kehidupannya, mendadak dapat mengubah pola buang air besar mereka dari sering menjadi sekali dalam tiga hari atau bahkan kurang. Ada juga bayi yang tidak buang air besar selama 20 hari atau lebih. Selama bayi sehat dan bentuk tinja wajar yakni kental dan/atau lembek, berwarna kuning, berarti bayi tidak sembelit. ***Tidak ada perawatan yang diperlukan atau dibutuhkan***, karena memang tidak ada perawatan yang diperlukan atau dibutuhkan untuk sesuatu yang wajar.

Bayi usia lima sampai 21 hari yang sama sekali tidak buang air besar dalam 24 jam sebaiknya diperiksa ke klinik menyusui segera. Jika bayi yang sama mengompol berat sekurang-kurangnya enam popok (lihat #3 BAK) itu berarti ia sehat dan mendapat cukup ASI. Umumnya, dan hanya sebagai aturan umum, buang air besar yang sedikit serta jarang pada usia ini menunjukkan kurang asupan. Tentu saja ada beberapa pengecualian dan bisa jadi hal ini wajar, namun tetap lebih baik untuk diperiksa.

3. **Buang air kecil (kencing).** Jika pada usia 4 atau 5 hari bayi **mengompol 6 kali** dalam jangka waktu 24 jam (popok harus sangat basah bukan lembab atau agak basah), Anda dapat meyakini bahwa bayi mendapat banyak ASI. Sayangnya, popok "sekali pakai" model terbaru sering terasa kering meski penuh dengan kencing dan baru terasa berat ketika kencing sudah sangat penuh. Harap dimengerti bahwa indikasi asupan ASI ini tidak berlaku jika Anda memberikan tambahan air (yang sebenarnya tidak diperlukan bagi bayi ASI, dan jika diberikan dengan botol dapat mengganggu kegiatan menyusui). Setelah beberapa hari pertama BAK seharusnya hampir tidak berwarna, namun tidak perlu khawatir jika sesekali tampak sedikit lebih gelap.

BAK bayi usia dua atau tiga hari bisa saja berwarna merah muda atau merah. Tidak perlu panik dan bukan berarti bayi mengalami dehidrasi. Belum diketahui apa penyebabnya atau mengatakan bahwa ini tidak wajar. Ini dipercaya berhubungan dengan jumlah asupan bayi ASI pada usia tersebut yang lebih sedikit dibanding bayi yang diberi susu buatan. Meski begitu bayi yang diberi susu botol **tidak** dapat dijadikan acuan dalam menilai kegiatan menyusui. Awasi bila tampilan warna BAK bayi ASI seperti ini, bantu bayi melekat dengan baik dan pastikan ia minum dari payudara (lihat video di nbc.ca untuk menilai bayi menyusu dengan baik atau tidak). Di hari-hari pertama kehidupannya, hanya dengan pelekatan yang baik bayi dapat minum ASI. Pada masa ini pemberian air dengan botol, cangkir, atau menggunakan jari tidak dapat mengatasi masalah. Langkah ini hanya akan membantu bayi keluar dari rumah sakit dengan kencing tidak berwarna merah. Memperbaiki pelekatan dan memerah payudara justru akan dapat mengatasi masalah (Lihat informasi lembar *Protokol Meningkatkan Asupan ASI*). Jika keduanya tidak membantu, pelajari cara aman pemberian cairan tambahan tanpa menggunakan botol (lihat lembar informasi *Alat Bantu Menyusui*). Membatasi waktu atau frekuensi menyusui juga diduga sebagai penyebab penurunan asupan ASI.

Berikut ini adalah cara penilaian yang KELIRU

1. **Payudara tidak terasa penuh.** Setelah beberapa hari atau pekan pertama ibu akan merasa payudaranya tidak penuh. Tubuhnya menyesuaikan kebutuhan bayi. Perubahan ini mungkin terjadi mendadak. Beberapa ibu yang menyusui dengan baik tidak pernah merasa payudaranya membesar atau penuh.

2. **Bayi tidur sepanjang malam.** Belum tentu. Bayi yang tidur sepanjang malam pada usia 10 hari misalnya, ternyata bisa jadi tidak mendapat cukup ASI. Bayi yang terlalu mengantuk dan harus dibangunkan untuk menyusu atau yang "terlalu anteng" juga bisa jadi tidak mendapat cukup ASI. Ada banyak pengecualian, namun segeralah mencari bantuan.
3. **Bayi menangis setelah menyusu.** Meski terkadang bayi menangis setelah menyusu karena kelaparan, ada beberapa alasan lain untuk menangis. Lihat lembar informasi *Kolik pada Bayi ASI*. Jangan batasi waktu penyusuan. "Selesaikan" satu payudara sebelum menawarkan sisi yang lain. Ingat, selidiki dan perhatikan dagu bayi yang akan menunjukkan bayi benar-benar menyusu atau hanya melakukan gerakan!
4. **Bayi sering menyusu dan/atau untuk waktu yang lama.** Seorang ibu merasa menyusui setiap 3 jam terlampau sering, sedangkan yang lain merasa 3 jam adalah jeda yang lama. Ada ibu yang menghabiskan waktu 30 menit sekali menyusui dan merasa ini terlalu lama, sementara yang lain menganggapnya sebentar. Tidak ada aturan seberapa sering atau berapa lama bayi harus menyusu. Tidak benar bahwa 90% asupan terdapat dalam 10 menit pertama. Biarkan bayi yang menentukan kapan ia siap makan dan biasanya ini berhasil, bayi mengisap dan *minum* dari payudara dan setidaknya buang air besar berwarna kuning 2-3 kali sehari. Ingat, bayi mungkin terlihat menyusu selama 2 jam tapi sebenarnya hanya makan atau minum (mulut terbuka lebar > jeda > menutup mulut untuk mengisap) selama 2 menit, tentu akan tetap lapar saat melepaskan payudara. Jika bayi mudah tertidur saat menyusu, **Anda dapat menekan payudara agar ASI tetap mengalir** (lihat lembar informasi *Penekanan Payudara*). Hubungi klinik menyusui apabila menemui kesulitan dan jangan langsung memberi makanan tambahan. Jika makanan tambahan benar-benar diperlukan, cara terbaik untuk memberikannya adalah tanpa menggunakan puting buatan (lihat lembar informasi *Alat Bantu Menyusui*).
5. **"Saya hanya bisa memerah setengah ons susu".** Jangan terpengaruh karena ini tidak berarti apa-apa. Tidak perlu memerah payudara "hanya untuk mengetahuinya". Kebanyakan ibu menghasilkan banyak ASI. Biasanya masalah timbul karena bayi tidak mendapatkan ASI akibat pelekatan yang salah dan/atau ASI tidak mengalir dengan baik. Menekan payudara mungkin diperlukan (lembar informasi *Penekanan Payudara*). Masalah-masalah ini seringkali dapat diatasi dengan mudah.
6. **Bayi masih mau minum melalui botol meski sudah menyusu.** Ini tidak berarti bayi masih lapar dan 'percobaan' ini bukan ide yang baik karena pemberian botol dapat mengganggu kegiatan menyusui. Seringkali bayi akan minum lebih banyak cairan dari botol walaupun mereka sudah kenyang.
7. **Pada minggu kelima tiba-tiba bayi menarik diri dari payudara dan masih tampak lapar.** Ini tidak berarti ASI Anda telah "kering" atau berkurang. Selama beberapa pekan pertama kehidupannya bayi sering jatuh tertidur di payudara walau mereka belum kenyang akibat aliran ASI yang melambat. Ketika mereka lebih tua (4-6 minggu), mereka mungkin tidak lagi mudah tertidur, tetapi bereaksi dengan menjauhi payudara atau mengamuk kesal. Pasokan susu tidak berubah; melainkan bayinya yang berubah. Lakukan pelekatan yang terbaik dan tekan payudara untuk meningkatkan aliran ASI kepada bayi, lihat lembar informasi *Ketika Melekat dan Penekanan Payudara* dan saksikan video di nbc.ca.

Catatan tentang timbangan dan bobot

1. Tidak ada timbangan yang sama. Kami telah menemukan perbedaan yang tajam antara satu timbangan dengan yang lain. Bobot seringkali salah tulis. Sebuah popok yang basah mungkin beratnya 250 gram (setengah pon) atau lebih, jadi bayi seharusnya ditimbang dalam keadaan telanjang.
2. Banyak acuan kenaikan berat badan diambil dari pengamatan terhadap pertumbuhan bayi yang diberi susu buatan. Seharusnya acuan ini tidak berlaku pada bayi ASI. Memperbaiki cara menyusui bisa mengejar berat bayi yang awalnya naik dengan lambat. Grafik pertumbuhan hanyalah sebuah pedoman.

Pertanyaan? Pertama-tama kunjungi laman nbc.ca atau drjacknewman.com. Jika informasi yang Anda butuhkan tidak ada, klik *Contact Us* dan tulis pertanyaan Anda ke dalam email. Informasi juga tersedia di dalam **Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding** (atau **The Ultimate**

Breastfeeding Book of Answers); dan/atau DVD kami, **Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding** (tersedia dalam bahasa Perancis atau dengan teks dalam bahasa Spanyol, Portugis dan Itali); dan/atau **The Latch Book and Other Keys to Breastfeeding Success**; dan/atau **L-eat Latch and Transfer Tool**; dan/atau **GamePlan for Protecting and Supporting Breastfeeding in the First 24 Hours of Life and Beyond**.

Untuk membuat perjanjian dengan klinik kami kunjungi www.nbci.ca. Jika Anda kesulitan mengirim email atau mendapat akses internet, hubungi (416) 498-0002.

Apakah Bayi Saya Mendapatkan Cukup ASI? May 2008

Written and Revised by Jack Newman, MD, FRCPC 1995-2005

Revised by Edith Kernerman, IBCLC, and Jack Newman, MD, FRCPC © 2009