

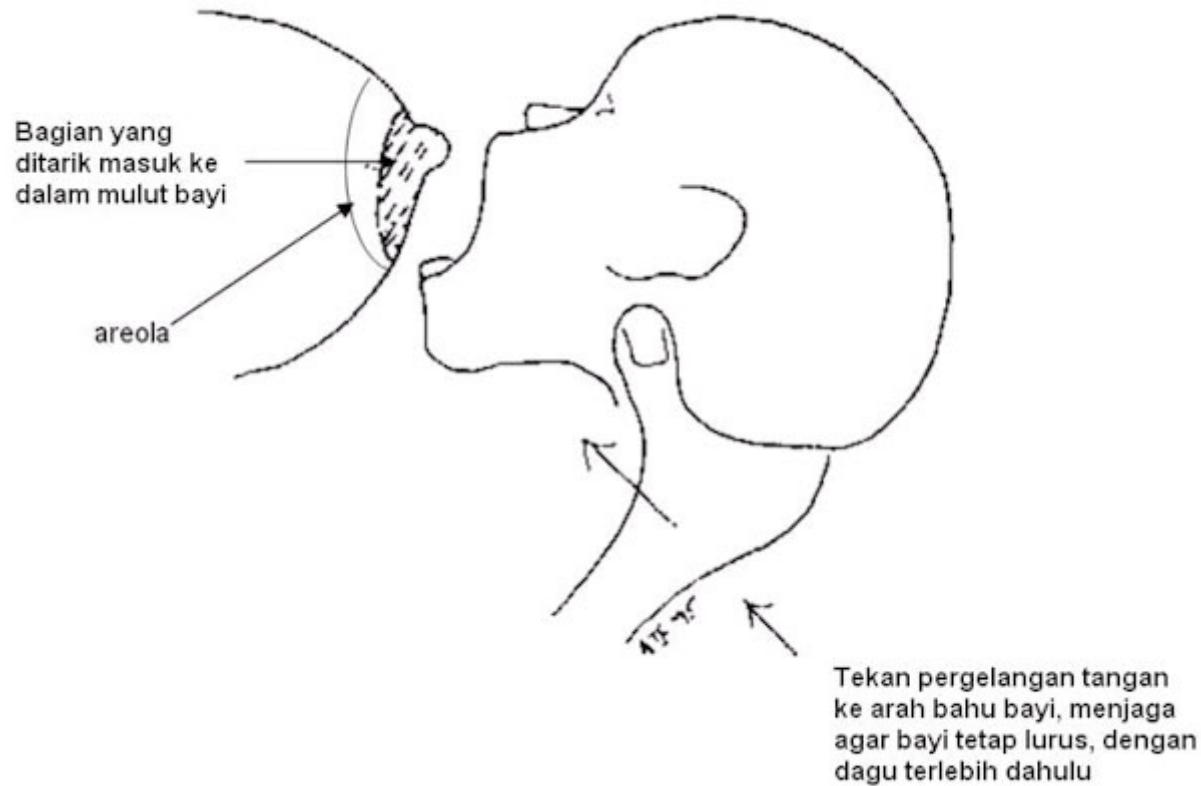


### Posisi Mendekap Menyilang untuk Payudara Kiri:

- Arahkan hidung bayi sehingga tidak melewati puting Anda, atau ke arah kiri puting Anda, dengan kata lain, pastikan puting Anda tidak segaris dengan dagu bayi Anda.
- Tempatkan tangan kanan Anda di bawah wajah bayi, sehingga keempat jari Anda membentuk semacam bantal untuk pipi bayi (eratkan masing2 jemari hingga tidak ada jarak antar jemari)
- Sekarang, Anda menyangga seluruh bobot kepala bayi dengan tangan Anda
- Anda mungkin lebih nyaman mendudukkan pantat bayi di lengan Anda, menyerupai lemari yang menyangga beban (ini bisa dilakukan di awal2 masa kelahiran sang bayi)
- Atau Anda bisa membiarkan pantat bayi sedikit terjantai secara diagonal dan peluk erat hingga dekat ke tulang iga dengan siku Anda
- Peluk erat tubuh dan kaki bayi Anda
- Dengan perlahan, tarik pantat bayi dengan bagian dalam/bawah lengan Anda dengan gerakan seperti menyajikan ke dalam piring saji
- Gerakan ini akan membawa bayi mendekat pada payudara Anda dengan puting mengarah pada langit2 mulut
- Sanggallah kepala bayi tapi JANGAN menekan ke arah payudara Anda
- Alih2 mendekatkan kepala bayi kepada atau mendekati payudara Anda, sebaiknya dekaplah tubuh bayi kepada tubuh Anda, dan kepala bayi akan mengikuti
- Miringkanlah kepala bayi sedikit ke belakang sehingga hidungnya terangkat dan dagu bayi mendekat ke payudara sedangkan hidung bayi tidak pernah menyentuh payudara Anda
- Pergunakanlah seluruh lengan Anda untuk mendekatkan bayi ke payudara Anda, saat mulut bayi **sedang terbuka lebar**
- Daggu bayi harus berada jauh dari dada bayi

PERHATIKAN BIBIR BAWAH bayi, *arahkan sejauh mungkin dari pangkal puting* Anda, sehingga lidah bayi menarik **lebih banyak bagian payudara** ke mulut. gerakkan kepala dan badan bayi bersamaan, pastikan bayi tidak membungkuk. Apabila Anda mempertahankan pinggang Anda tetap lurus, dengan pipi bayi tertangkup pada jemari Anda, maka dagu bayi tidak akan menunduk ke bawah ke arah dadanya.

Setelah melekat, bibir atas bayi akan mendekat ke puting, areola nampak di atas bibir. Jagalah dagu bayi dekat pada payudara Anda.

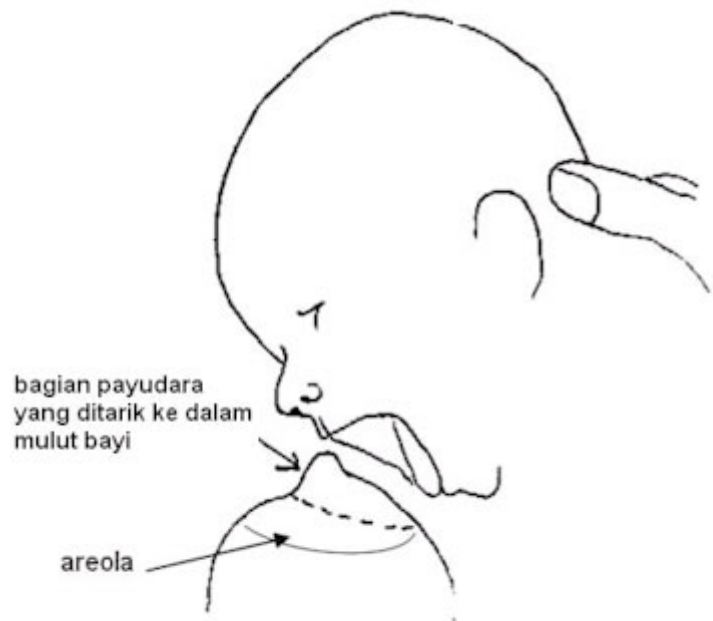


### MULUT TERBUKA LEBAR

Pastikan bayi membuka mulutnya lebar-lebar sebelum didekatkan ke payudara. Ajarkan bayi untuk membuka mulut dengan lebar:

- Hindari menempatkan bayi dalam posisi menyusui sebelum Anda benar-benar siap untuk melekatkan bayi Anda. Semakin lama bayi menunggu sampai Anda siap (membuka payudara Anda, dll.), semakin bayi Anda akan frustrasi dan lebar bukaan mulut bayi akan semakin berkurang.
- bawa bayi mendekati payudara, sentuhkan bibir atasnya dengan puting
- gerakkan mulut bayi SECARA PERLAHAN
- sentuhkan bibir atas dengan puting, gerakkan dengan perlahan lagi
- **ulangi sampai mulut bayi terbuka lebar dan lidah bayi menjulur keluar**
- **ATAU**, lebih baik lagi, gerakkan puting payudara Anda di sepanjang **bibir atas** bayi, dari sudut yang satu ke sudut lainnya, dengan lembut, sampai mulut bayi terbuka lebar.

SUDUT PANDANG IBU KETIKA MENYUSUI BAYI



Kepala bayi agak miring ke belakang

Bawa bayi mendekat dengan cepat

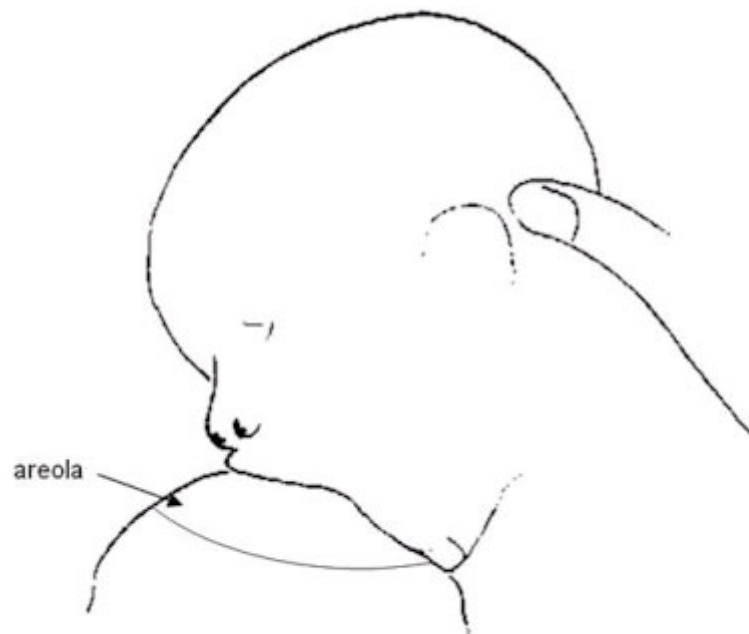
Tekan bahu bayi menggunakan telapak tangan dengan lembut

Hanya dagu dan pipi yang menyentuh payudara

Tubuh bayi dekat dengan tubuh ibu

**Gerakkan bayi, bukan payudara**

## SUDUT PANDANG IBU KETIKA MENYUSUI



Kepala agak dimiringkan ke belakang

Dagu menekan payudara

Tahan bahu bayi dengan kuat, menjaga agar bayi tetap lurus

### ANJURAN UNTUK IBU

#### Postur Ibu

- Duduk dengan tegak, punggung tersangga dengan baik.
- Tubuh menghadap ke depan, pangkuan datar.

#### Posisi Bayi Sebelum Menyusui Dimulai

- Puting susu mengarah ke bibir atas atau lubang hidung bayi.

#### Tubuh Bayi

- Tidak perlu menempatkan bayi terlalu jauh dengan perut menghadap perut, tapi cukup sehingga bayi bisa meraih payudara dari bawah dan melakukan kontak mata dengan ibu.
- Tegangkan jaringan payudara dengan mengangkat secara perlahan dengan menempatkan jari mendatar pada dinding dada dan ibu jari mengarah ke atas (jika membantu, gunakan juga *sling* atau perban di sekitar payudara).

#### Dekatkan bayi ke arah payudara dengan cepat

- Kepala sedikit miring ke belakang, mendorong ke arah dalam bahu, sehingga dagu dan rahang melakukan kontak (bukan hidung) sedangkan mulut bayi masih terbuka lebar. Jagalah bayi agar tetap lurus (lidah dekat dengan payudara) bibir bawah diarahkan sejauh mungkin dari puting payudara, sehingga lidah bayi menarik sebanyak mungkin bagian payudara.

## PERINGATAN

### Sebaiknya Ibu MENGHINDARI :

- menyorongkan payudara
- mengejar bayi dengan payudara
- menggerakkan payudara ke atas dan ke bawah
- memegang payudara dengan tangan menyerupai menggunting
- tidak menyangga payudara
- memutar tubuh kepada sang bayi, bukan memalingkan sedikit saja
- mengarahkan puting tepat ke tengah-tengah mulut bayi
- menarik dagu bayi ke bawah untuk membuka mulut bayi
- menekuk kepala bayi saat mendekatkannya ke arah payudara
- mendekatkan payudara ke mulut bayi alih-alih mendekatkan bayi ke payudara
- mendekatkan bayi ke arah payudara tanpa bukaan mulut yang cukup
- tidak mendekatkan bayi ke arah payudara dengan cukup cepat ketika mulut bayi sudah membuka lebar
- menyentuh hidung bayi, dan bukan dagu bayi.
- memegang payudara untuk menjauhkan dari hidung bayi (hal ini tidak diperlukan jika bayi sudah melekat dengan baik, hidung memang jauh dari payudara)

Lihat juga video menyusui dan posisi menyusui lainnya.

**Pertanyaan?** Pertama-tama kunjungi laman [nbc.ca](http://nbc.ca) atau [drjacknewman.com](http://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.nbc.ca](http://www.nbc.ca). Jika Anda kesulitan mengirim email atau mendapat akses internet, hubungi (416) 498-0002. Ketika Melekat, 2009©

Written and revised (under other names) by Jack Newman, MD, FRCPC, 1995-2005©

Revised by Jack Newman MD, FRCPC, IBCLC and Edith Kernerman, IBCLC, 2008, 2009©