

## Menyusui – Mengawali dengan Benar



Menyusui adalah cara yang alami dan normal untuk memberikan nutrisi pada bayi dan batita, dan ASI adalah susu yang dibuat khusus untuk bayi manusia. Mengawali dengan benar membantu untuk memastikan bahwa menyusui merupakan pengalaman yang menyenangkan untuk ibu dan bayi. Menyusui seharusnya mudah dan tidak sulit bagi kebanyakan ibu.

Kebanyakan ibu sangat mampu menyusui bayi mereka secara eksklusif selama 6 bulan. Bahkan kenyataannya kebanyakan ibu memproduksi ASI lebih dari cukup. Sayangnya, kebijakan dan kebiasaan yang sudah ketinggalan jaman di RS yang menggunakan susu botol masih sering terjadi di sebagian besar institusi pelayanan kesehatan dan membuat kegiatan menyusui menjadi sulit, bahkan tidak mungkin, untuk banyak ibu dan bayi. Seringkali juga, ibu-ibu tersebut menyalahkan diri mereka sendiri. Agar menyusui dapat dilakukan dengan baik dan benar, mengawali dengan cara terbaik sejak hari pertama dapat memberikan hasil yang sangat berbeda. Tentu saja, bahkan dengan permulaan yang kurang baik, banyak ibu dan bayi yang berhasil melakukannya. Dan ya, banyak ibu cukup meletakkan bayi ke payudaranya dapat langsung berhasil menyusui.

Prinsip dasar dari menyusui adalah membuat bayi melekat dengan baik. Bayi yang melekat dengan baik akan mendapatkan ASI dengan baik pula. Bayi yang tidak melekat dengan baik akan lebih sulit mendapatkan ASI, terutama jika ASI sedikit. Produksi ASI di awal kelahiran memang sedikit; ini hal yang normal dan alamiah, akan tetapi apabila bayi tidak melekat dengan baik, bayi akan mengalami kesulitan untuk mendapatkan ASI. Inilah sebabnya mengapa banyak ibu “tidak memiliki cukup kolostrum”. Hampir semua ibu mempunyai cukup kolostrum tetapi bayinya tidak mendapatkannya. Bayi tidak membutuhkan ASI yang banyak di hari-hari pertama, tapi sesuai dengan kebutuhannya.

Bahkan bila produksi ASI seorang ibu banyak, mencoba menyusui bayi dengan pelekatan yang kurang baik sama halnya dengan memberikan susu pada bayi dengan menggunakan botol susu dengan lubang dot yang terlalu kecil – botolnya penuh dengan susu, tapi sang bayi tidak memperoleh banyak susu atau mendapatkannya dengan sangat lambat – sehingga bayi dapat menghisap payudara dengan waktu yang lama atau menjadi sering menyusu atau tidak menyukai saat menyusu, hal-hal yang membuat ibu yakin bahwa ASInya sedikit, padahal sebenarnya tidak.

Jika pelakatan bayi tidak baik, ia juga dapat menyebabkan nyeri pada puting ibunya. Dan, bila pada saat yang sama bayi tidak mendapatkan cukup ASI, bayi akan menyusu lama, sehingga ibu semakin kesakitan. Seringkali ibu diberitahu bahwa bayinya sudah melekat dengan baik, tapi memang mudah mengatakan bahwa bayi sudah melekat dengan baik bahkan pada saat sebenarnya tidak. Para ibu juga mendapat banyak informasi yang membingungkan dan bertolakbelakang dari buku, majalah, internet, keluarga dan petugas kesehatan. Banyak tenaga kesehatan yang mendapatkan sedikit pelatihan tentang bagaimana mencegah masalah-masalah menyusui dan bagaimana mengatasinya bila masalah tersebut terjadi. Berikut adalah beberapa cara agar menyusui terasa lebih mudah:

- **Bayi seharusnya langsung mendapatkan kontak kulit dengan ibunya dan menyusu segera setelah ia lahir.** Mayoritas bayi yang baru lahir dapat kontak kulit dengan ibunya dan diberi kesempatan menyusu dalam beberapa menit setelah dilahirkan. Bahkan, penelitian membuktikan bahwa, bila diberi kesempatan, banyak bayi berusia beberapa menit dapat merayap ke arah payudara dari perut si ibu, melekat, dan mulai menyusu sendiri. Proses ini bisa hanya memerlukan waktu beberapa menit atau hingga satu jam atau lebih, tapi ibu dan bayi sebaiknya diberikan waktu ini (setidaknya satu atau dua jam pertama) berdua untuk mulai saling mengenal satu sama lain. Proses ini tidak membutuhkan usaha apapun dari ibu, dan alasan yang menyatakan bahwa hal tersebut tidak bisa dilakukan karena ibu terlalu lelah setelah melahirkan merupakan alasan yang tidak masuk akal, polos dan sederhana.

- **Bayi sebaiknya tetap mendapatkan kontak kulit dengan ibunya sebanyak mungkin segera setelah lahir dan pada minggu-minggu pertama dalam kehidupannya.** Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kontak kulit antara ibu dan bayi dapat membuat bayi tetap hangat sebagaimana di dalam inkubator (lihat paragraph kontak kulit di bawah ini, dan lembar informasi *Pentingnya Kontak Kulit*). Memang benar bahwa mungkin saat ini banyak bayi secara umum tidak melekat dan menyusui, hal ini bukan masalah, dan tidak ada ruginya menunggu bayi mulai menyusui. Kontak kulit merupakan hal yang baik dan sangat penting untuk ibu dan bayi bahkan bila bayinya tidak melakukan pelekatan.
- **Kontak kulit membantu bayi beradaptasi dengan lingkungan barunya:** pernapasan dan detak jantung bayi lebih normal, oksigen dalam darah lebih banyak, suhu tubuh lebih stabil dan kadar gula darah lebih tinggi. Lebih jauh, ada beberapa bukti yang bagus bahwa bayi yang mendapatkan kontak kulit pada hari-hari dan minggu-minggu pertama dalam hidupnya, (bukan hanya saat menyusui) perkembangan otaknya lebih baik. Saat ini juga diketahui bahwa otak berkembang dengan cara tertentu hanya karena kontak kulit ini, dan pertumbuhan penting ini terjadi lebih banyak pada 3-8 minggu pertama usia bayi.
- **Pelekatan yang benar sangat menentukan keberhasilan menyusui.** *Ini adalah kunci keberhasilan menyusui.* Sayangnya, kebanyakan ibu "dibantu" oleh orang yang tidak tahu bagaimana pelekatan yang benar. Jika Anda diberitahu bahwa posisi pelekatan bayi Anda yang berusia dua hari sudah benar walaupun puting Anda sangat lecet, Anda perlu ragu dan minta bantuan orang lain. Sebelum Anda meninggalkan RS, sebaiknya Anda sudah ditunjukkan bahwa bayi Anda telah melekat dengan benar dan benar-benar memperoleh ASI dan Anda tahu bagaimana mengetahui apakah ia mendapatkan ASI (mulut terbuka lebar - jeda - menutup mulut). Lihat juga video bagaimana pelekatan bayi. Ada juga beberapa video klip bayi-bayi berusia kurang dari 48 jam yang menyusui dan tidak hanya menghisap. Jika Anda dan bayi meninggalkan RS tanpa mengetahui hal ini, segera cari bantuan orang yang berpengalaman (lihat juga lembar informasi *Ketika Melekat*).

**Taking the baby off the breast and latching him on again and again only multiplies the pain and the damage and the mother's and baby's frustration.**

**Catatan:** Para ibu seringkali diberitahu bahwa jika menyusui terasa menyakitkan, berarti bayi tidak melekat dengan baik (yang biasanya benar), sehingga ibu harus melepaskan bayi dan kemudian mencoba pelekatan lagi dan lagi dan lagi... Ini bukan cara yang tepat. Daripada melepas dan mengulang pelekatan, sebaiknya perbaiki pelekatan sebisa mungkin dengan cara mendorong pantat bayi ke tubuh Anda dengan lengan. Kepala bayi akan mendongak sehingga hidungnya dalam 'posisi mengendus'. Bila perlu, ibu dapat mencoba menarik lembut dagu bayi sehingga sebagian besar payudara masuk ke mulut bayi. Bila cara tersebut tidak berhasil, jangan lepaskan bayi dari payudara dan melekatkan berulang kali, karena biasanya, rasa sakit di puting akan mereda. Pelekatan dapat diperbaiki di payudara satunya atau saat menyusui berikutnya. **Melepaskan bayi dari payudara lalu melekatkannya lagi dan lagi hanya akan menambah rasa sakit dan luka, dan membuat ibu dan bayi makin frustrasi.**

- Ibu dan bayi sebaiknya bersama-sama dalam satu kamar (rawat gabung/room in). Sama sekali tidak ada alasan medis bagi ibu dan bayi yang sehat untuk dipisahkan satu dengan lainnya, bahkan untuk jangka waktu yang singkat, bahkan setelah operasi caesar. Fasilitas kesehatan yang biasa memisahkan bayi dan ibu setelah kelahiran berarti tidak melakukan hal yang benar kepada ibu dan bayi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rawat gabung meningkatkan keberhasilan, bayi lebih tenang dan ibu lebih bahagia sebagaimana pada tahun 1930-an. Seringkali, alasan-alasan yang tidak relevan diberikan agar bayi dipisahkan. Salah satu contoh adalah bahwa bayi menelan mekonium sebelum lahir. Seorang bayi yang menelan mekonium dan baik-baik saja beberapa menit setelah lahir, akan baik-baik saja dan tidak perlu diletakkan dalam inkubator untuk "observasi" selama beberapa jam.

- **Memisahkan ibu dan bayi** agar ibu dapat beristirahat. Tidak ada bukti bahwa ibu yang dipisahkan dari bayi mereka akan beristirahat dengan lebih baik. Kebalikannya, ibu akan beristirahat lebih baik dan stres lebih ringan ketika bersama bayi. Ibu dan bayi belajar bagaimana tidur dengan irama yang sama. Dengan demikian, saat bayi mulai bangun untuk menyusu, maka ibu juga akan bangun dengan sendirinya. Ini tidak melelahkan seperti jika ibu terbangun dari tidur lelap, seperti yang sering terjadi jika bayi ada di tempat lain saat ia terbangun. Jika ibu diajari bagaimana menyusui dengan posisi tidur bersisian, maka ia akan dapat istirahat dengan lebih baik.
- **Tanda-tanda bayi akan menyusu.** Bayi menunjukkan tanda-tanda lapar jauh sebelum mulai menangis. Nafasnya mungkin berubah, misalnya. Atau ia mulai menggeliat. Ibunya, yang tidur bersama bayi, akan terbangun, ASI-nya akan mulai mengalir dan bayi dengan tenang akan menyusu sampai puas. Bayi yang terlanjur menangis untuk beberapa saat sebelum didekatkan ke payudara mungkin akan menolak menyusu, walaupun ia sudah kelaparan. Ibu dan bayi harus dianjurkan untuk tidur bersisian di RS. Ini cara yang baik agar ibu dapat beristirahat sembari bayi menyusu. Menyusui seharusnya menenangkan, bukan melelahkan.
- **Memandikan bayi.** Tidak ada alasan untuk memandikan bayi segera setelah lahir dan memandikan bayi dapat ditunda beberapa jam. Segera setelah lahir, bayi dapat dikeringkan tetapi jangan membersihkan lapisan putih di kulit bayi (*vernix*) yang melindungi kulit bayi yang halus. Sebaiknya menunggu sampai ibu dan bayi mendapat kesempatan untuk memulai menyusu dengan baik, di mana bayi diletakkan di dada ibu dan melekat dengan mudah. Lebih lanjut, memakaikan popok ke bayi sebelum bayi menyusu tidak disarankan karena seringkali membuat bayi marah. Ibu kadang-kadang diberitahu untuk memakaikan popok ke bayi akan membuat bayi tetap bangun. Tidak perlu membangunkan bayi untuk menyusu. Bila bayi mendapat kontak kulit dengan ibunya, bayi akan bangun saat siap dan mencari payudara. Seorang bayi yang menyusu dengan baik akan memberitahu ibunya untuk menyusu. Menyusui dengan menggunakan jadwal/ waktu sangatlah tidak masuk akal.
- **Dot/empeng sebaiknya tidak diberikan pada bayi.** Nampaknya ada beberapa kontroversi tentang apakah "bingung puting" ada. Dengan demikian, di hari-hari pertama ketika ibu biasanya hanya memproduksi sedikit ASI (seperti seharusnya), dan bayi diberikan susu dari botol (seperti seharusnya?) dimana ia mendapatkan aliran yang deras, bayi kemudian akan cenderung lebih memilih metode dengan aliran yang deras. Bayi lebih menyukai aliran yang deras. Anda tidak perlu menjadi orang yang sangat pintar untuk mengerti hal tersebut dan bayi juga mengerti dengan sangat cepat. Sebenarnya, *yang bingung bukanlah bayi*. Bingung puting melibatkan serangkaian masalah, termasuk bayi tidak dapat menyusu di payudara ibu dengan benar, sehingga ia tidak dapat memperoleh ASI dengan baik dan/atau sang ibu mengalami luka pada puting. Hanya karena bayi dapat "menerima keduanya" (menyusu dari payudara dan botol) bukan berarti botol susu tidak memiliki dampak negatif. Karena sekarang banyak alternatif tersedia jika bayi perlu diberikan asupan tambahan (lihat lembar informasi tentang *Alat Bantu Menyusui*, dan *Memberikan Minum dengan Jari dan Cangkir*) mengapa harus menggunakan dot? Menggunakan alat bantu menyusui, menggunakan jari atau cangkir untuk memberi minum bayi ketika bayi tidak membutuhkan tambahan asupan hanya sedikit lebih baik daripada memberikan tambahan asupan dengan menggunakan botol dot.
- **Jangan batasi lama atau frekuensi menyusui.** Bayi yang menyusu dengan benar tidak akan menyusu selama berjam-jam (lihat video bayi yang masih kecil menyusu dengan baik). Jika bayi menyusu dengan waktu yang sangat lama, biasanya karena bayi tidak melekat dengan baik dan tidak memperoleh ASI yang tersedia. Mintalah bantuan untuk memperbaiki pelekatan dan lakukan penekanan payudara agar bayi mendapat cukup ASI (lihat lembar informasi *Penekanan Payudara/Breast Compression*). Penekanan payudara bekerja sangat baik di hari-hari pertama menyusui agar kolostrum keluar dengan baik. Inilah yang akan membantu, **bukan** empeng, **bukan** botol susu, **bukan** membawa bayi ke ruang bayi. Bayi sering menyusu pada hari-hari pertama – hal ini normal dan hanya sementara. Faktanya, bayi cenderung sering menyusu pada beberapa hari pertama terutama pada sore dan malam hari. Hal ini normal dan membantu meningkatkan produksi ASI dan membantu mengembalikan ukuran rahim ibu. Pelekatan yang baik, sambil menekan payudara, dan mempertahankan kontak kulit antara ibu dan bayi membantu masa transisi ini berjalan lancar.

- **Pengganti ASI (tambahan air, air gula, atau susu formula) jarang sekali dibutuhkan.** Kebanyakan pengganti ASI dapat dihindari dengan memastikan bayi menyusui dengan benar sehingga ia memperoleh ASI dengan baik. Jika ada yang memberitahu Anda untuk memberikan tambahan asupan tanpa mengamati cara Anda menyusui, minta bantuan pada seseorang yang lebih tahu. Tidak banyak indikasi untuk memberikan pengganti ASI, namun seringkali disarankan untuk “kenyamanan” atau berkaitan dengan kebijakan RS yang sudah lama. Kalaupun pengganti ASI dibutuhkan, seharusnya diberikan menggunakan alat bantu menyusui yang ditempelkan di payudara (lihat lembar informasi *Alat Bantu Menyusui/Lactation Aid*), bukan cangkir, jari, suntikan, atau botol. Tambahan yang terbaik adalah kolostrum ibu. Kolostrum dapat dicampur dengan 5% air gula untuk mendapat volume yang lebih banyak jika Anda tidak dapat pemerah banyak pada awalnya. Memang sulit pemerah awalnya karena meskipun produksi kolostrum cukup untuk bayi, pemerah tidak selalu mudah bila ASI yang diproduksi sedikit, sebagaimana diharapkan pada hari-hari pertama. Formula sangat jarang dibutuhkan di beberapa hari pertama. (Lihat *GamePlan for Protecting and Supporting Breastfeeding in the First 24 hours* di *Life and Beyond*, yang dapat dipesan melalui nbc.ca).
- **Sampel gratis susu formula dan brosur dari perusahaan susu formula bukanlah hadiah.** Hanya ada satu tujuan dari "hadiah" ini, yaitu membuat Anda menggunakan susu formula. Cara ini sangat efektif dan merupakan pemasaran yang tidak etis. Jika Anda memperolehnya dari tenaga kesehatan, Anda sebaiknya mempertanyakan pengetahuan serta komitmennya akan menyusui. "Tapi saya butuh susu formula karena si bayi tidak mendapat cukup ASI!" Mungkin, tapi lebih mungkin, Anda tidak memperoleh bantuan yang memadai dan bayi tidak memperoleh ASI yang tersedia. Bahkan jika Anda membutuhkan susu formula, tak seorang pun seharusnya menyarankan merk tertentu dan memberikan sampel gratis. Carilah bantuan yang *benar*. Sampel susu formula bukanlah bantuan.

Pada kondisi tertentu, bisa jadi ibu tidak dapat menyusui di awal kelahiran bayi. Namun, bagaimanapun juga, kebanyakan "alasan medis" (misalkan, obat pasca melahirkan) BUKANLAH alasan utk menunda atau berhenti menyusui, dan berarti Anda mendapat informasi yang salah. Lihat lembar informasi *Pengobatan dan Menyusui* dan juga *Penyakit dan Menyusui*). Segera cari bantuan yang benar. Bayi prematur (lihat lembar informasi *Bayi Prematur dan Menyusui*) seharusnya dapat menyusui sesegera mungkin, bahkan pada usia kurang dari 34 minggu yang sepertinya merupakan aturan di banyak fasilitas kesehatan. Beberapa penelitian saat ini menunjukkan dengan jelas bahwa bayi prematur relatif tidak stres dengan menyusui pada ibunya, dibandingkan menyusui dari botol. Sayangnya, terlalu banyak tenaga kesehatan yang menangani bayi prematur tidak memahami hal ini (lihat lembar informasi *Bayi Prematur dan Menyusui*).

**Tidak melekat/Tidak menyusui?** Bila karena beberapa alasan bayi tidak bisa menyusui, mulailah pemerah kolostrum dengan tangan (seringkali lebih efektif daripada dengan pompa RS) sebaiknya dimulai sekitar 6 jam setelah melahirkan, atau segera setelah bayi diketahui tidak bisa menyusui pada payudara. Lihat lembar informasi *Bila Bayi Belum Dapat Melekat*.

**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.nbc.ca](http://www.nbc.ca). jika Anda kesulitan mengirim email atau mendapat akses internet, hubungi (416) 498-0002.