

Menyusui dan Makanan Lainnya



Pendahuluan

ASI adalah satu-satunya asupan/makanan yang dibutuhkan bayi hingga usia 6 bulan. Menambah asupan makanan ataupun susu formula pada bayi dibawah 6 bulan tidak ada manfaatnya, kecuali pada keadaan khusus. Pemahaman yang salah mengenai menyusui seringkali membuat dugaan bahwa dibutuhkan asupan lain selain ASI. Dengan kata lain, jika bayi menyusui dengan baik dan kenaikan berat badan cukup baik, maka penambahan makanan padat hanya bila bayi menunjukkan tanda-tanda bahwa bayi memang sudah siap untuk mulai makan makanan padat. Lihat lembar informasi *Protokol untuk Mengatur Asupan ASI*.

Penambahan asupan di beberapa hari pertama

Orang seringkali berpikir bahwa beberapa hari di awal kelahiran bayi ASI belum keluar dan agar ASI keluar maka penting bagi ibu untuk ditambahkan asupan lain. Hal ini dikarenakan fakta bahwa di beberapa hari di awal kelahiran bayi seringkali ingin menyusu di payudara ibu dalam jangka waktu yang lama dan seringkali tampak tidak puas. Kata kunci “bayi terlihat menyusu” selama berjam-jam bisa jadi kenyataannya bayi tidak benar-benar menyusu (lihat di video clip bayi berusia 2 hari yang menyusu dengan benar dan mendapat ASI dengan benar di website nbc.ca). bayi tidak bisa mendapatkan ASI dengan baik jika bayi tidak mendapatkan pelekatan yang baik, apalagi ketika persediaan ASI belum lancar. Catatan, di hari-hari pertama setelah melahirkan memang tidak harus lancar. Tapi di beberapa hari pertama jika pelekatan tidak baik maka bayi tidak bisa mendapatkan ASI dengan mudah dan terlihat menyusu dalam jangka waktu yang lama.ada perbedaan antara “berada di payudara” dan meminum ASI dari payudara. Pelekatan bayi harus tepat agar ia mendapatkan jumlah ASI yang cukup sesuai dengan yang dibutuhkan secara alami. Di beberapa hari pertama, ibu sudah mampu memberikan ASI sesuai dengan yang dibutuhkan. Ibu tidaklah harus sudah bisa memproduksi ASI dalam jumlah besar dan tidak ada yang bisa membuktikan bahwa memberikan susu formula dalam jumlah banyak kepada bayi adalah baik untuk bayi dan aman! Ya, meskipun seseorang mencoba memompa payudaranya dan ternyata ASI masih belum keluar tidak membuktikan bahwa memang ibu belum bisa memproduksi ASI. Hasil perahan tidak membuktikan apa-apa. Sebagai catatan juga, tidak seorangpun yang memencet payudara ibu dan boleh mengatakan bahwa ada cukup ASI atau tidak.

Pelekatan yang baik sangat penting untuk membantu bayi mendapatkan ASI yang tersedia. Jika bayi tidak melakukan pelekatan dengan baik maka puting ibu bisa lecet dan jika bayi tidak mendapatkan ASI dengan optimal maka ia cenderung untuk menyusu dalam jangka waktu yang lama dan semakin memperparah lecet di puting ibu. Atau bayi bisa tertidur ketika menyusu dan terlihat menyusu dengan baik, namun bayi memang cenderung untuk tertidur ketika aliran ASI lambat.

1. bayi yang minum dengan baik (lihat video klip di situs nbc.ca) dan tertidur ketika menyusu à ini yang seharusnya terjadi.
2. bayi yang tidak mendapatkan ASI dengan baik dan tertidur di payudara à tidak seharusnya begini. Ibu dan bayi membutuhkan bantuan dengan cara menyusunya.

Ketika produksi ASI mulai banyak, setelah hari ke 3 – 4, bayi mungkin akan baik-baik saja meskipun ia belum bisa melakukan pelekatan dengan baik (ibu mungkin akan mengalami puting lecet, tapi banyak ibu yang hanya menempelkan bayi ke payudara dan menyusui dengan cara yang ia ketahui dan ibu dan bayi baik-baik saja). Jika sudah melakukan pelekatan dengan baik dan juga melakukan penekanan pada payudara (lihat di lembar

informasi Penekanan Payudara) tapi bayi belum bisa menyusu dengan baik, maka penambahan asupan, jika secara medis diperlukan, bisa diberikan melalui alat bantu menyusui (bisa dilihat di lembar informasi Alat Bantu Menyusui). Alat bantu menyusui ini cara yang jauh lebih baik dibanding memberikannya melalui jari ataupun gelas kecil. Dan ini sangat jauh lebih baik dibanding memberikan asupan melalui botol. Tapi perlu diingat, bantu bayi untuk mendapatkan pelekatan yang baik dan menggunakan penekanan payudara akan sangat membantu sehingga tidak perlu ada asupan tambahan. Menggunakan alat bantu menyusu sebelum membantu ibu dan bayi melakukan pelekatan dengan baik adalah tidak tepat hanya karena botol tidak digunakan untuk menambah asupan.

Air

ASI mengandung 90% air. Bayi yang menyusu dengan baik tidak membutuhkan tambahan air, meskipun di musim panas, bahkan di cuaca yang paling panas. Jika bayi tidak menyusu dengan baik, mereka tetap tidak memerlukan air, yang diperlukan adalah bantuan agar ibu dan bayi bisa menyusu dengan baik.

Vitamin D

Sepertinya ASI tidak mengandung cukup vitamin D, tapi ASI tetap mengandung sedikit vitamin D. Kita harus berasumsi bahwa secara alami ini bukan kesalahan. Faktanya, ASI adalah salah satu makanan alami yang mengandung vitamin D. Kita jelas mendapatkan vitamin D dari paparan sinar matahari. Bayi mendapatkan asupan vitamin D ketika dalam kandungan dan tetap sehat tanpa tambahan asupan vitamin D untuk beberapa bulan pertama, kecuali sang ibu dinyatakan mengalami kekurangan vitamin D saat hamil. Kekurangan vitamin D pada wanita hamil di Kanada dan Amerika Serikat jarang terjadi, tapi bisa saja terjadi. Memperbanyak paparan sinar matahari di luar rumah meskipun musim dingin ataupun ketika cuaca mendung akan memberikan asupan vitamin D alami ke bayi kita. Beberapa menit paparan sinar matahari di musim panas sudah cukup. 30 menit ketika musim panas atau satu jam ketika musim dingin akan memberikan lebih dari cukup vitamin D meskipun hanya wajah bayi yang terpapar sinar matahari.

Dalam keadaan khusus, mungkin di perlukan tambahan asupan vitamin D. Sebagai contoh, dalam situasi dimana bayi tidak bisa mendapatkan paparan sinar matahari (Kanada bagian utara, selama musim dingin bayi tidak pernah dibawa keluar rumah), memberikan vitamin D tetes akan dianjurkan. Jika Anda memiliki waktu yang terbatas untuk mendapatkan paparan sinar matahari, (ibu yang beresiko tinggi bila terkena sinar matahari, apalagi bila berkulit gelap) pastikan Anda mendapatkan asupan vitamin D saat hamil lebih tinggi dari rekomendasi dalam kondisi normal. Dan bayi Anda pun mungkin memerlukan suplemen vitamin D juga. Hasil penelitian akhir-akhir ini menunjukkan bahwa meminum vitamin D ketika menyusui (4000 IU sehari – 10 kali, rekomendasi normal) terbukti meningkatkan jumlah vitamin D di ASI yang akan melindungi bayi dari kekurangan vitamin D.

Zat Besi

ASI mengandung zat besi yang lebih sedikit dibanding susu formula, apalagi jika dibandingkan dengan susu formula yang sudah diberi tambahan zat besi. Sebenarnya, kadar zat besi yang rendah pada ASI mampu memberikan perlindungan ekstra pada bayi untuk melawan infeksi, banyak bakteri yang membutuhkan zat besi untuk berkembang biak. Zat besi yang ada di ASI di serap optimal oleh tubuh bayi (+50% mampu diserap tubuh), bayi dengan ASI eksklusif tidak memerlukan tambahan zat besi sebelum usia 6 bulan. Tetapi pengenalan terhadap makanan yang mengandung zat besi tidak boleh di tunda jika anak sudah berusia 6 bulan.

Makanan Padat (lihat lembar informasi Memulai Makanan Padat)

Bayi ASI eksklusif biasanya tidak membutuhkan makanan padat hingga usia 6 bulan. Bahkan, ada beberapa yang belum membutuhkan makanan padat hingga usia 9 bulan atau juga lebih, jika dinilai dari berat badan dan kecukupan zat besinya. Ada beberapa bayi yang mengalami kesulitan dalam belajar memulai makanan padat dan baru bisa menerima makanan padat pada usia 7-9 bulan. Dikarenakan bayi usia 6 bulan membutuhkan tambahan sumber zat besi, maka di sarankan untuk mulai memperkenalkan makanan padat di usia 6 bulan. Ada beberapa bayi yang sudah menunjukkan ketertarikan pada makanan padat pada usia 5 bulan, jadi jika ia mencoba mengambil makanan dari piring kita, tidak ada alasan untuk melarangnya bermain dengannya atau mencoba memasukkannya ke mulut.

Sudah menjadi kebiasaan pada tenaga kesehatan untuk menyarankan pemberian sereal pada saat memulai memberikan makanan padat pada bayi. Tidak ada yang istimewa pada sereal dan bayi akan baik-baik saja tanpa itu. Faktanya, selain kalori dan tambahan zat besi tidak banyak nutrisi yang ada di sereal. Cara yang termudah untuk mendapatkan zat besi adalah dengan memakan daging, bukan dari sereal yang dimana zat besinya sedikit bisa diserap dan sebagian besar akan keluar melalui kotoran bayi, lagipula sereal seringkali membuat bayi konstipasi. Makanan yang ibu makan adalah yang terbaik untuk bayi.

Tidak ada alasan mengapa bayi harus diperkenalkan dengan satu jenis makanan per minggu atau kenapa harus sayur dulu sebelum buah. Orang yang khawatir dengan manisnya buah belum pernah merasakan manisnya ASI. Bayi berusia 6 bulan bisa diberikan makanan yang ada di piring orang tuanya selama masih bisa dihancurkan dengan garpu. Dengan catatan, jika orang tua makan makanan yang sehat maka bayi akan mendapat makanan sehat juga. Kesulitan makan jaran terjadi jika pendekatan pemberian makan pada bayi dilakukan dengan santai.

ASI, susu sapi, susu formula, bekerja di luar rumah dan botol (lihat juga lembar informasi *Asupan untuk bayi ketika ibu bekerja di luar rumah*).

Di dunia industri yang modern ini sering kita temukan bayi yang menyusu dari botol sehingga terkadang kita tidak bisa membayangkan bahwa bayi bisa diberikan susu tanpa botol. “Kebutuhan” bayi akan botol adalah murni rekaan dan marketing terus menekankan mengenai ini. Tidak ada bayi yang perlu menyusu dari botol, sebagai ketentuan masuk Taman kanak-kanak – toh semua anak juga akan belajar minum dari gelas (bukan gelas hisap/*sippy cup* atau bahkan botol). Memang betul bayi yang sedikit lebih besar usianya tidak akan mau meminum dari botol jika memang tidak dibiasakan. Tidak ada ruginya. Jadi kenapa tidak mulai mengajarkan bayi Anda minum dari gelas? Bayi baru lahirpun bisa belajar untuk minum dari gelas, meskipun bayi baru lahir tidak perlu belajar minum dari gelas. Silahkan lihat video clip dari bayi berusia 2-3 minggu yang minum dari gelas di situs nbc.ca. dalam kasus ini bayi diberikan minum dengan gelas untuk menghindari pemberian botol. Bayi tersebut belum bisa melakukan pelekatan dengan baik pada payudara.

Jika ibu perlu meninggalkan bayi untuk alasan tertentu, bayi bisa minum ASI perah melalui gelas. Pada usia 6 bulan atau kurang, bayi bisa mulai belajar menggunakan gelas, meskipun sebelumnya belum pernah tapi biasanya bayi bisa dengan baik minum dari gelas di usia 7-8 bulan. Jika ibu harus mulai bekerja di usia bayi 6 bulan atau kurang, tidak perlu diperkenalkan dengan botol atau susu formula. Untuk kasus ini makanan pada mungkin bisa diperkenalkan pada bayi kurang dari 6 bulan (misal di usia 4-5 bulan), jadi ketika ibu tidak berada bersama bayi, bayi bisa mendapatkan makanan dan minumannya melalui sendok. Ketika semakin besar, gelas bisa menjadi digunakan lebih sering untuk memberikannya cairan. Anda dan bayi Anda bisa belajar untuk tidak menggunakan botol. Ketika bayi menolak menyusu melalui botol **Jangan pernah membiarkan bayi Anda lapar agar ia mau menyusu melalui botol.** Bukan karena bayi Anda keras kepala, ini karena ia memang tidak tau bagaimana caranya menggunakan putting buatan (dot). Ia juga mungkin tidak suka rasa susu formula, dan ini dapat dipahami.

Catatan, banyak pekerja di tempat penitipan anak yang tidak menyadari ini dan tidak senang jika melihat bayi berusia 6 bulan tidak mau minum susu dari botol. Informasikan mereka mengenai ini, dengan baik, tentunya.

Sudah banyak di beritahukan akhir-akhir ini bahwa tidak diperbolehkan memberikan susu sapi sampai bayi berusia 9 bulan. Bayi ASI bisa mulai meminum susu sapi setelah usia 6 bulan, khususnya ketika bayi mulai mencoba berbagai macam makanan padat. Bayi ASI, yang sudah di beri tambahan susu formula, bisa mencampurkan formula dengan makanan padat atau formulanya bisa digantikan dengan susu sapi. Saat ini, susu sapi lebih murah. Susu kambing bisa menjadi alternatif. Banyak bayi ASI yang tidak mau minum susu formula karena tidak suka rasanya. Lagi pula bayi ASI sudah mendapatkan yang ia butuhkan dari ASI tanpa harus ada tambahan susu apapun, meskipun hanya menyusui beberapa kali sehari. Lihat juga lembar informasi *Asupan untuk bayi ketika ibu bekerja di luar rumah*.

Bayiku yang berumur 4 bulan masih lapar kalau hanya ASI, makanan padat atau susu formula?

Tidak ada manfaat jika memberikan susu formula pada situasi ini, khususnya jika melalui botol dan bahkan banyak kerugiannya. Meskipun pada usia ini bayi masih mau diberikan melalui botol bila terlihat tidak puas menyusui dari payudara (dan nyatanya bayi bisa menyusui dari botol). Di sisi lain, jika bayi mulai menerima pemberian susu melalui botol dan produksi ASI ibu menurun, ini mungkin terjadi, banyak terjadi kasus, memberikan botol akan membuat bayi segera menolak menyusui pada payudara. Lihat halaman *Penambahan berat badan yang rendah setelah penambahan berat badan yang pesat* untuk alasan mengapa produksi ASI Anda dapat berkurang. Akan lebih disarankan untuk memberikan makanan padat melalui sendok dibanding melalui botol. (seringkali, masalah ini bisa diatasi dengan cara memperbaiki manajemen menyusui – cari bantuan!) Jika Anda ingin mencampur antara formula dan makanan padat makan berikan dengan sendok. **Bagaimanapun juga masih memungkinkan dengan beberapa teknik sederhana, bayi Anda tetap bisa bertambah berat badan dan atau tetap terpuaskan dengan menyusui saja. Silahkan konsultasikan dengan mengunjungi klinik / konselor laktasi.**

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. Jika Anda kesulitan mengirim email atau mendapat akses internet, hubungi (416) 498-0002.

Menyusui dan Makanan Lainnya, 2009©

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

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