

**Beberapa mitos menyusui, dan masih beberapa mitos, bahkan masih banyak lagi mitos!!**

1. **Kebanyakan wanita tidak bisa menghasilkan ASI yang cukup.** TIDAK BENAR! Hampir semua wanita menghasilkan ASI lebih dari cukup, bahkan sering kali timbul permasalahan seputar pasokan ASI yang terlalu berlebihan. Seorang bayi yang kenaikan berat badannya lambat, atau bahkan cenderung mengalami kehilangan berat badan, seringkali **bukan disebabkan karena ibunya tidak cukup menghasilkan ASI**, tetapi bayi tersebut tidak berhasil untuk mengeluarkan dan minum ASI yang dihasilkan oleh ibunya tersebut. Biasanya, hal ini disebabkan oleh pelekatan — yaitu posisi mulut bayi pada payudara ibu — yang kurang tepat. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang ibu baru untuk segera, pada hari pertama kelahiran, dipandu untuk melakukan pelekatan secara benar oleh seseorang yang benar-benar mengerti mengenai teknik pelekatan yang tepat.
2. **Normal kok kalau payudara/puting terasa sakit pada saat kita sedang menyusui.** TIDAK BENAR! Walaupun bukan sesuatu hal yang aneh jika pada hari-hari pertama menyusui seorang ibu akan merasa sedikit kurang nyaman pada payudaranya, tapi kondisi ini seharusnya hanya berlangsung selama beberapa hari saja, dan tidak boleh menjadi sedemikian parahnya sehingga seorang ibu menjadi takut untuk menyusui bayinya. Rasa sakit yang amat sangat pada puting ketika sedang menyusui menandakan bahwa bayi belum sempurna pelekatannya. Sakit atau lecet pada puting yang berlangsung selama lebih dari 3-4 hari tidak boleh diabaikan, harus dicari tahu penyebabnya. Membatasi waktu menyusu pada payudara juga bukan merupakan cara yang tepat untuk mencegah timbulnya puting lecet. Usahakan agar tindakan mengistirahatkan payudara dan puting sakit sebagai solusi yang terakhir.
3. **3-4 hari setelah kelahiran bayi, ASI memang belum (cukup) keluar.** TIDAK BENAR! Seringkali memang nampak seperti demikian keadaannya karena posisi pelekatan bayi belum sempurna sehingga bayi tidak berhasil untuk minum ASI yang tersedia dalam payudara ibunya. Pada saat belum banyak ASI yang tersedia (memang normalnya demikianlah keadaannya untuk beberapa hari pertama), posisi pelekatan bayi harus sempurna sehingga bayi dapat mengeluarkan dan minum ASI dari payudara ibunya. Kalau tidak, maka sering terjadi "... tapi dia sudah menyusu selama 2 jam, kenapa yak kok masih lapar...". Ketika pelekatan belum sempurna, bayi tidak dapat minum ASI pertama yang dihasilkan oleh ibunya, yaitu kolostrum. Siapapun yang menyarankan anda untuk memerah/memompa ASI anda untuk mengetahui berapa banyak kolostrum yang dihasilkan jelas tidak memiliki pengetahuan laktasi, dan sebaiknya abaikan saja sarannya. Ketika pasokan ASI ibu menjadi banyak, kadangkala bayi tetap dapat minum ASI walaupun pelekatannya kurang baik.
4. **Bayi harus menyusu pada setiap payudara masing-masing selama 20 (10, 15, 7.6) menit.** TIDAK BENAR! Namun demikian, harus dipastikan bahwa bayi tidak sekedar "ngempeng" pada payudara tapi benar-benar "minum" dari payudara. Apabila ternyata seorang bayi sudah berhasil minum ASI selama 15-20 menit dari satu payudara, kemungkinan besar dia tidak mau lagi minum dari payudara yang lainnya. Kalau dia hanya minum selama satu menit pada satu payudara, kemudian mengisap sebentar-sebentar atau bahkan jatuh tertidur, selanjutnya hal yang sama juga terjadi pada payudara yang lainnya, maka besar kemungkinan bayi akan tetap lapar. Seorang bayi akan menyusu dengan lebih baik, lebih efektif dan lebih lama apabila pelekatan mulut bayi pada payudara ibu telah benar.
5. **Bayi ASI membutuhkan tambahan cairan air putih ketika cuaca sedang panas.** TIDAK BENAR! ASI mengandung seluruh cairan (air) yang dibutuhkan oleh bayi.

6. **Bayi ASI perlu tambahan asupan vitamin D. TIDAK BENAR!** Semua orang butuh vitamin D. Produsen susu formula memang menambahkannya pada produk mereka. Namun, bayi lahir dengan hati yang penuh dengan vitamin D, serta kebiasaan menjemur bayi setiap pagi juga membantu dia mendapatkan tambahan vitamin D melalui sinar ultra violet. Vitamin D sifatnya larut dalam lemak dan dapat disimpan oleh tubuh. Dalam keadaan tertentu, misalnya ketika ibunya sendiri ternyata menderita kekurangan vitamin D, maka memberikan tambahan suplemen vitamin D kepada bayi bisa dianggap perlu.
7. **Seorang ibu harus mencuci putingnya setiap kali sebelum mulai menyusui. TIDAK BENAR!** Pemberian susu formula kepada seorang bayi memang harus sangat memperhatikan faktor-faktor kebersihan, karena susu formula merupakan tempat yang baik untuk berkembang biak-nya bakteri dan juga rentan terhadap kontaminasi. Membersihkan/mencuci puting malah akan menghilangkan minyak-minyak alami yang melindungi puting dari resiko lecet karena puting kering.
8. **Dengan memompa/memerah ASI, seorang ibu bisa tahu berapa banyak ASI yang dihasilkan olehnya. TIDAK BENAR!** Seberapa banyak ASI yang berhasil diperah/dipompa tergantung pada banyak sekali faktor, termasuk tingkat stres seorang ibu. Seorang bayi yang menyusui dengan benar bisa mengeluarkan ASI dari payudara ibunya jauh lebih banyak dibandingkan dengan jumlah ASI yang berhasil diperah/dipompa oleh ibunya sendiri. Jumlah ASI yang berhasil diperah/dipompa hanya bisa menjadi indikator terhadap seberapa banyak ASI yang bisa anda perah/pompa, bukan sebagai tolak ukur atas jumlah ASI yang bisa anda produksi secara keseluruhan.
9. **ASI tidak cukup mengandung zat besi untuk memenuhi kebutuhan bayi. TIDAK BENAR!** ASI mengandung zat besi dalam jumlah yang tepat untuk memenuhi kebutuhan bayi. Apabila bayi lahir cukup bulan, maka zat besi yang terdapat didalam ASI bisa memenuhi kebutuhannya sekurangnya untuk 6 bulan pertama. Susu formula mengandung terlalu banyak zat besi, dan zat besi yang ditambahkan dalam susu formula tersebut sangat sedikit yang terserap oleh usus bayi, sehingga sebagian besar kemudian dikeluarkan kembali lewat BAB bayi.
10. **Lebih gampang memberikan susu dengan botol dibandingkan bila menyusui secara langsung. TIDAK BENAR!** Namun demikian, seringkali proses menyusui menjadi sulit karena para ibu tidak mendapatkan bantuan praktis yang diperlukan pada saat pertama kali mulai menyusui bayinya. Suatu awal yang buruk memang dapat membuat proses menyusui menjadi sulit. Tetapi, kesulitan tersebut tentunya dapat diatasi. Kadangkala menyusui pada awalnya memang dirasakan sulit karena ibu tidak mendapatkan bantuan yang diperlukan sehingga timbul berbagai kesulitan. Namun, seiring dengan berjalannya waktu, berbagai kesulitan tersebut dapat diatasi dan menyusui menjadi semakin mudah.
11. **Menyusui membuat ibu tidak bebas beraktivitas. TIDAK BENAR!** Tergantung bagaimana anda memandangnya. Seorang bayi dapat disusui dimana saja, kapan saja sehingga sebenarnya lebih membebaskan bagi sang ibu. Tidak perlu menggotong segala macam peralatan pembuatan susu formula kemana-mana. Tidak perlu cemas memikirkan dimana dapat menghangatkan susu formula tersebut. Tidak perlu khawatir kesterilan proses pembuatan susu formula tersebut. Dan yang terpenting, ASI tetap dapat diperah/dipompa apabila ibu memang harus meninggalkan bayi dirumah.
12. **Tidak ada cara untuk mengetahui seberapa banyak ASI yang diminum oleh bayi. TIDAK BENAR!** Memang tidak ada cara yang mudah untuk mengukur seberapa banyak ASI yang dikonsumsi oleh bayi, tetapi bukan berarti anda tidak bisa tahu apakah bayi anda cukup mendapatkan ASI. Pastikan bahwa posisi badan bayi pada saat sedang menyusui, serta pelekatan mulut bayi pada payudara ibu telah benar sehingga bayi dapat MINUM ASI dan bukan hanya ngempeng. Bayi BAK minimal 5-6 kali dalam sehari, dan selesai sendiri menyusunya dengan cara melepaskan sendiri dari payudara ibu. Bayi tampak, tenang, kenyang dan tidak rewel ketika selesai menyusui, dan setiap bulan ada

kenaikan BB bayi yang wajar.

13. **Dewasa ini, susu formula hampir sama kandungannya dengan ASI. TIDAK BENAR!** Pernyataan bahwa susu formula sama kandungannya dengan ASI juga sudah pernah dipropagandakan produsen susu formula pada tahun 1900-an, bahkan jauh sebelumnya. Susu formula masa kini cenderung disama-samakan kandungannya dengan ASI, walau sebenarnya tidak. Setiap kandungan yang tidak terdapat dalam susu formula (tetapi terdapat dalam ASI) diputarbalikkan oleh produsen susu formula dan dianggap sebagai suatu nilai lebih. Intinya adalah, susu formula sama sekali berbeda dengan ASI, susu formula berusaha menyamakan diri dengan ASI walau dibuat berdasarkan pengetahuan yang sempit dan tidak menyeluruh tentang apa kandungan ASI sebenarnya. Susu formula tidak mengandung zat antibodi atau kekebalan tubuh, sel-sel hidup, enzim-enzim, dan tidak mengandung hormon. Dibandingkan ASI, susu formula mengandung lebih banyak zat aluminium, mangan, cadmium (sejenis logam berat), timbal dan zat besi. Susu formula juga mengandung jauh lebih banyak protein dibandingkan ASI. Kandungan protein dan lemak yang terdapat dalam susu formula juga berbeda dengan yang terdapat dalam ASI. Kandungan susu formula tidak berubah dari periode awal menyusui hingga akhir, dari hari pertama ke hari ketujuh ke hari ketigapuluh, dari satu ibu ke ibu lainnya, dari satu bayi ke bayi lainnya. ASI dibuat khusus hanya untuk bayi ANDA. Susu formula dibuat dan disamaratakan untuk semua bayi. Susu formula hanya mampu membuat bayi menjadi gendut, tetapi bayi tidak mendapatkan kandungan nutrisi dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan, yang semuanya terdapat dalam ASI.
14. **Apabila seorang ibu menderita penyakit infeksi, maka dia harus berhenti menyusui. TIDAK BENAR!** Menyusui justru malah akan membuat bayi lebih tahan terhadap infeksi, dengan sedikit sekali pengecualian. Pada saat sang ibu mengalami demam (atau batuk, muntah, diare, ruam, dsb), sang ibu sudah menularkan infeksi tersebut ke bayinya jauh sebelum ibu tahu bahwa ibu sedang menderita sakit. Perlindungan terbaik bagi bayi yang mengalami infeksi adalah ASI. Apabila bayi ikut tertular, maka bayi akan lebih cepat pulih bila bayi tetap mendapatkan ASI. Selain itu, mungkin saja sebenarnya sang bayi lah yang menderita infeksi dan menularkannya kepada ibunya, tetapi bayi tidak menunjukkan tanda-tanda sakit karena bayi terus minum ASI. Juga, **infeksi payudara**, termasuk di dalamnya rasa sakit dan pembengkakan pada payudara, bukan merupakan alasan untuk ibu berhenti menyusui. Bahkan, infeksi payudara akan cepat pulih apabila sang ibu terus menyusui, terutama menyusui dengan payudara yang sedang sakit.
15. **Apabila bayi menderita diare atau muntah-muntah, maka ibu harus berhenti menyusui. TIDAK BENAR!** Obat yang paling mujarab untuk infeksi saluran pencernaan bayi adalah ASI. Hentikan segala macam jenis asupan lainnya untuk sementara waktu, tetapi lanjutkan pemberian ASI-nya. ASI satu-satunya cairan yang dibutuhkan oleh bayi ketika dia sedang diare dan/atau muntah-muntah, kecuali dalam kasus tertentu yang sifatnya luar biasa. Bayi merasa lebih nyaman ketika sedang menyusu, ibu merasa lebih tenang ketika sedang menyusui.
16. **Apabila seorang ibu sedang mengkonsumsi obat-obatan, maka dia harus berhenti menyusui. TIDAK BENAR!** Hanya sedikit sekali jenis obat-obatan yang tidak aman untuk dikonsumsi selagi ibu sedang menyusui. Apabila ibu sedang minum obat, maka ASI akan mengandung sedikit sekali obat-obatan yang sedang diminum ibu tersebut. Walau begitu, apabila Anda cenderung takut untuk minum obat selama menyusui, ada baiknya Anda mencari obat alternatif yang lebih aman. Resiko pemberian makanan buatan (susu formula) pada ibu dan bayi *harus dipertimbangkan* ketika memutuskan apakah menyusui dapat diteruskan (lembar informasi *Menyusui dan Obat-obatan dan Menyusui dan Penyakit*).

### Mitos-mitos Lainnya

1. **Seorang ibu yang sedang menyusui harus sangat memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsinya. TIDAK BENAR!** Seorang ibu yang menyusui memang sebaiknya mengkonsumsi jenis makanan yang mengandung gizi seimbang, tetapi tidak perlu mengkonsumsi jenis

makanan tertentu atau bahkan menghindari beberapa jenis makanan. Seorang ibu yang menyusui tidak perlu minum susu untuk dapat menghasilkan susu. Seorang ibu yang menyusui sebaiknya mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Namun, apabila terdapat riwayat alergi di keluarga, misalnya alergi seafood dan alergi susu sapi, maka ibu menyusui perlu lebih hati-hati dalam mengkonsumsi jenis-jenis makanan tersebut.

2. **Seorang ibu yang sedang menyusui harus banyak makan untuk dapat memproduksi ASI yang cukup.** TIDAK BENAR! Seorang ibu mampu memproduksi ASI secara cukup, kecuali apabila seorang ibu masuk ke kategori sangat kurang gizi untuk periode yang cukup lama. Umumnya, bayi akan mendapatkan ASI sesuai dengan kebutuhannya. Banyak ibu yang khawatir apabila ia tidak banyak makan maka akan mempengaruhi produksi ASInya. Sebetulnya tidak perlu kuatir. Banyak / tidaknya makanan yang dikonsumsi ibu tidak berpengaruh terhadap kualitas maupun kuantitas ASI. Ada ibu yang makan lebih banyak selama menyusui, ada yang makan lebih sedikit, dua-duanya sah-sah saja dan tidak mempengaruhi ASI. Seorang ibu boleh saja makan makanan dengan gizi seimbang sesuai dengan selera.
3. **Seorang ibu yang sedang menyusui harus minum banyak cairan.** TIDAK BENAR! Seorang ibu seharusnya minum sesuai dengan kebutuhan dan rasa hausnya. Ada beberapa ibu-ibu menyusui yang selalu merasa haus ketika sedang menyusui, namun ada juga yang tidak. Jangan terpaku pada ketentuan bahwa harus minum sekian gelas air per hari.
4. **Seorang ibu perokok sebaiknya memang tidak menyusui.** TIDAK BENAR! Seorang ibu yang tidak bisa berhenti merokok seharusnya tetap menyusui bayinya. Penelitian telah membuktikan bahwa ASI menurunkan resiko efek sampingan yang secara negatif ditimbulkan oleh asap rokok, seperti penyakit paru-paru pada bayi. Memang akan jauh lebih baik apabila ibu tidak merokok, namun jika ibu tidak bisa berhenti merokok, maka lebih baik ibu merokok dan menyusui daripada ibu merokok tapi memberikan susu formula kepada bayi.
5. **Seorang ibu tidak boleh minum alkohol saat menyusui.** Tidak benar! Konsumsi alkohol yang wajar seharusnya tidak dilarang. Seperti halnya dengan sebagian besar obat, alkohol sangat sedikit keluar di dalam susu. Sang ibu dapat mengkonsumsi alkohol dan tetap menyusui sebagaimana biasanya. Melarang alkohol adalah cara lain yang tidak perlu dalam membatasi ibu menyusui.
6. **Ibu yang putingnya berdarah tidak boleh menyusui.** Tidak benar! Meskipun darah membuat bayi gumoh lebih banyak, dan darah bahkan mungkin muncul dalam buang air besar nya, ini bukan alasan untuk berhenti menyusui bayi. Puting susu yang sakit dan berdarah tidak lebih buruk dari puting susu yang sakit dan tidak berdarah. Rasa sakit yang merupakan masalah ibu, dan ini dapat diatasi. Mintalah bantuan. (Lembar Informasi Puting Nyeri dan vasospasme dan Fenomena Raynaud's). Kadang-kadang ibu mengalami perdarahan dari puting susu yang jelas berasal dari dalam payudara dan tidak biasanya berhubungan dengan nyeri. Hal ini sering terjadi dalam beberapa hari pertama setelah kelahiran dan mengendap dalam beberapa hari. Sang ibu tidak harus berhenti menyusui untuk ini. Jika pendarahan tidak berhenti segera, perlu dicari sumber masalahnya, tapi ibu harus tetap menyusui.
7. **Wanita yang pernah melakukan operasi pembesaran payudara tidak dapat menyusui.** Tidak benar! Kebanyakan melakukannya dengan sangat baik. Tidak ada bukti bahwa menyusui dengan implan silikon berbahaya bagi bayi. Kadang-kadang operasi ini dilakukan melalui areola. Wanita dengan pembesaran payudara melalui areola ini sering memiliki masalah dengan pasokan susu, seperti halnya setiap wanita yang melakukan operasi dengan sayatan di sekitar garis areola.
8. **Wanita yang pernah melakukan operasi pengecilan payudara tidak dapat menyusui.** Tidak benar! Operasi pengecilan payudara seringkali tidak menurunkan kemampuan ibu untuk memproduksi ASI, tetapi karena banyak ibu memproduksi ASI lebih dari cukup, beberapa ibu yang memiliki operasi pengecilan payudara kadang-kadang bisa menyusui secara eksklusif. Dalam situasi seperti itu, pemantauan proses

menyusui harus dilakukan dengan perhatian khusus dengan prinsip-prinsip yang disebutkan dalam Lembar Informasi Menyusui- Mengawali dengan Benar. Namun, jika ibu tampaknya tidak menghasilkan cukup ASI, dia masih bisa menyusui, dengan alat bantu menyusui (sehingga puting buatan tidak mengganggu menyusui). Lihat Lembar Informasi Alat Bantuan Menyusui.

9. **Bayi prematur perlu belajar untuk menggunakan botol sebelum mereka bisa mulai menyusui.** Tidak benar! Bayi prematur akan lebih berkurang stress dengan menyusui daripada menggunakan botol susu. Seorang bayi dengan berat 1200 gram dan bahkan lebih kecil dapat mulai menyusu pada payudara segera setelah ia stabil, meskipun ia belum bisa melekat selama beberapa minggu. Namun, dia sedang belajar dan hal tersebut penting bagi bayi dan ibunya. Sebenarnya, berat badan bayi atau usia kehamilan tidak masalah seperti halnya kesiapan bayi untuk mengisap, sebagaimana ditentukan oleh gerakan bayi mengisap. Tidak ada alasan lagi untuk memberikan botol untuk bayi prematur seperti halnya pada bayi cukup bulan. Bila cairan tambahan benar-benar diperlukan ada cara untuk memberikannya tanpa menggunakan dot.
10. **Bayi dengan bibir sumbing dan / atau celah langit-langit tidak dapat menyusu.** Tidak benar! Beberapa melakukannya dengan sangat baik. Bayi dengan bibir sumbing saja bisa menyusu dengan baik. Tapi banyak bayi dengan celah langit-langit memang mengalami kesulitan untuk melekat. Tidak diragukan, bagaimanapun, bahwa jika menyusu bahkan tidak dicoba, bayi tidak akan pernah menyusu. Kemampuan bayi untuk menyusu tidak selalu tergantung pada seberapa parah/besar celah tersebut. Menyusu harus dimulai, sebanyak mungkin, menggunakan prinsip-prinsip menyusui yang tepat. (Lembar Informasi Menyusui-Memulai dengan Benar). Jika botol yang diberikan, hal itu akan melemahkan kemampuan bayi untuk menyusu. Jika bayi perlu diberi minum, tetapi tidak dapat melekat, cangkir bisa dan harus digunakan daripada botol. Memberi minum dengan jari kadang-kadang berhasil pada bayi dengan bibir sumbing / celah langit-langit, tapi tidak selalu (Lihat Lembar Informasi Memberi minum dengan Jari dan Cangkir).
11. **Wanita dengan payudara kecil menghasilkan ASI lebih sedikit dibandingkan dengan payudara besar.** Omong kosong!
12. **Menyusui tidak memberikan perlindungan terhadap kehamilan.** Tidak benar! Ini memang bukan metode yang handal, tetapi tidak ada metode 100% handal. Pada kenyataannya, menyusui bukan metode buruk untuk menjaga jarak kelahiran anak, dan memberikan perlindungan yang dapat diandalkan terutama selama enam bulan pertama setelah kelahiran. Hal ini hampir sama baiknya dengan pil KB, jika bayi di bawah usia enam bulan, jika ibu menyusui secara eksklusif, dan jika ibu belum mendapat menstruasi normal setelah melahirkan. Setelah enam bulan pertama, perlindungan berkurang, namun masih ada, dan rata-rata, wanita menyusui memasuki tahun kedua kehidupan akan punya bayi setiap dua sampai tiga tahun bahkan tanpa metode kontrasepsi buatan
13. **Ibu menyusui tidak boleh minum pil KB.** Tidak benar! Pertanyaannya adalah bukan tentang paparan hormon wanita, yang bayi yang terkena pula melalui menyusui. Bayi hanya mendapat lebih sedikit dari pil. Namun, beberapa wanita yang minum pil, bahkan pil progestin saja, menemukan bahwa produksi ASI berkurang. Pil yang mengandung estrogen lebih mungkin untuk mengurangi produksi ASI. Karena begitu banyak wanita menghasilkan lebih dari cukup, ini kadang-kadang tidak masalah, tapi kadang-kadang tidak bahkan bila produksi ASI berlimpah, dan bayi menjadi rewel dan tidak puas saat menyusu. Bayi bereaksi terhadap kecepatan aliran ASI, bukan apa yang ada "di payudara", sehingga bahkan suplai ASI yang sangat baik mungkin menyebabkan bayi yang biasa dengan aliran lebih cepat menjadi rewel. Menghentikan penggunaan pil seringkali membuat normal lagi. Jika mungkin, wanita yang sedang menyusui sebaiknya menghindari pil KB, atau setidaknya menunggu sampai bayi mulai MPASI (biasanya sekitar 6 bulan usia). Bahkan pada bayi yang usianya >6 bulan, produksi ASI dapat turun secara signifikan. Jika ibu tetap memutuskan menggunakan pil KB, sebaiknya menggunakan pil progestin saja (tanpa estrogen).
14. **Bayi memerlukan jenis susu lainnya setelah enam bulan.** Tidak benar! ASI memberikan semua kebutuhan bayi yang ada di susu lain bahkan lebih banyak lagi. Bayi berusia lebih dari enam bulan harus dimulai makan makanan padat terutama agar mereka belajar bagaimana

makan dan sehingga mereka mulai mendapatkan sumber zat besi lain, yang oleh 7-9 bulan, tidak diberikan dalam jumlah yang cukup dari ASI saja. Jadi susu sapi atau formula tidak diperlukan selama bayi menyusui. Namun, jika ibu ingin memberikan ASI setelah 6 bulan, tidak ada alasan bahwa bayi tidak bisa mendapatkan sapi atau susu kambing, selama bayi masih menyusui beberapa kali sehari, dan juga mendapatkan berbagai padat makanan di lebih dari jumlah minimal. Kebanyakan bayi berusia lebih dari enam bulan yang tidak pernah minum susu formula tidak akan menyukainya karena rasanya berbeda.

## Lebih Banyak lagi Mitos dalam Menyusui

1. **Wanita dengan puting datar atau terbenam tidak bisa menyusui.** Tidak benar! Bayi tidak menyusui pada puting susu, mereka menyusu pada payudara. Meskipun mungkin lebih mudah bagi bayi untuk melekat pada payudara dengan puting menonjol, puting tidak harus tetap keluar. Sebuah awal yang tepat biasanya akan mencegah masalah menyusui dan ibu dengan berbagai bentuk puting bisa menyusui dengan baik. Dulu, nipple shield sering disarankan agar bayi dapat menyusu. **Nipple shield tidak boleh digunakan, terutama dalam dua minggu pertama!** Meskipun kelihatannya bisa menyelesaikan masalah, penggunaannya dapat mengakibatkan proses menyusui yang buruk dan penurunan berat badan yang parah, serta membuat bayi lebih sulit untuk melekat di payudara. (Lihat Lembar Informasi Pemberian minum melalui jari dan cangkir). Jika bayi tidak bisa menyusu pada payudara pada awalnya, dengan bantuan yang tepat, dia akan sering menyusu pada payudara nanti. Payudara juga berubah dalam beberapa minggu pertama, dan selama ibu menjaga pasokan ASI yang baik, bayi biasanya akan melekat pada usia 8 minggu usia entah bagaimana caranya, namun mintalah bantuan dan bayi dapat melekat dengan baik lebih awal. Lihat Lembar Informasi Ketika Bayi belum bias melekat
2. **Wanita hamil harus berhenti menyusui.** Tidak benar! Jika ibu dan anak masih menghendaki, menyusui dapat dilanjutkan. Beberapa ibu terus menyusui anak yang lebih besar bahkan setelah melahirkan bayi. Banyak wanita memutuskan untuk berhenti menyusui ketika mereka hamil karena puting mereka yang sakit, atau karena alasan lain, tetapi tidak perlu terburu-buru atau alasan medis untuk menghentikan menyusui. Pada kenyataannya, banyak alasan baik untuk tetap menyusui. Pasokan ASI kemungkinan akan menurun selama kehamilan, tetapi jika bayi mendapat asupan lain, ini bukan permasalahan. Namun, beberapa bayi akan berhenti menyusui jika produksi ASI sedikit.
3. **Bayi yang sedang diare tidak boleh menyusu.** Tidak benar! Pengobatan terbaik untuk infeksi usus (gastroenteritis) adalah menyusui. Selain itu, bayi tidak memerlukan cairan lain selain ASI. Jika intoleransi laktosa adalah masalah, bayi dapat diberi cairan tetes lactase, tersedia tanpa resep, tepat sebelum atau setelah menyusu, tapi ini jarang diperlukan dalam menyusui bayi. Dapatkan informasi tentang penggunaannya dari klinik. Dalam hal apapun, laktosa intoleransi karena gastroenteritis akan hilang seiring dengan waktu. Susu formula bebas laktosa tidak lebih baik dari menyusui. Menyusui adalah lebih baik daripada susu formula apapun.
4. **Bayi akan tetap berada pada payudara selama dua jam karena mereka suka mengisap.** Tidak benar! Bayi membutuhkan dan suka mengisap, tetapi seberapa banyak yang mereka butuhkan? Kebanyakan bayi yang tetap di payudara untuk waktu yang lama mungkin lapar, meskipun mereka mungkin mendapatkan ASI dengan baik. Berada di payudara tidak sama dengan menyusu di payudara. Melekatkan bayi ke payudara dengan lebih baik memungkinkan bayi untuk menyusu lebih efektif, sehingga menghabiskan lebih banyak waktu untuk benar-benar minum. Anda juga dapat membantu bayi untuk minum lebih banyak dengan memerah ASI ke mulutnya ketika dia tidak menelan lagi sendiri (Lihat Lembar Informasi Breast Compression). Bayi lebih muda dari 5-6 minggu seringkali tertidur pada payudara karena aliran susu lambat, belum tentu karena mereka telah cukup untuk minum. Lihat video di nbc.ca.

5. **Bayi perlu tahu bagaimana minum dari botol. Oleh karena itu botol harus diperkenalkan sebelum bayi tidak mau minum dari botol.** Tidak benar! Meskipun banyak ibu memutuskan untuk memperkenalkan botol karena berbagai alasan, tidak ada alasan bayi harus belajar minum dari botol. Memang, tidak ada keuntungan bagi bayi itu minum dari botol. Karena wanita di Kanada memperoleh 52 minggu cuti hamil, bayi dapat mulai makan makanan padat sekitar 6 bulan, jauh sebelum ibu kembali bekerja. Bayi itu bahkan dapat minum cairan atau makanan padat yang cukup encer dari sendok. Bayi dapat mulai belajar bagaimana untuk minum dari cangkir sejak lahir atau lebih, dan meskipun mungkin membutuhkan waktu beberapa minggu untuk bayi yang lebih tua untuk belajar menggunakannya secara efisien, ia akan belajar. Jika ibu akan memperkenalkan botol, lebih baik dia menunggu sampai bayi telah menyusui dengan baik selama 4-6 minggu, dan kemudian memberikan hanya sesekali. Kadang-kadang, bagaimanapun, bayi yang minum dari botol dengan baik pada 6 minggu, menolaknya pada 3 atau 4 bulan bahkan jika mereka telah mendapatkan botol teratur (bayi cerdas). Jangan khawatir, kemudian lanjutkan seperti di atas dengan makanan padat dan sendok. Memberikan botol saat menyusui tidak berjalan dengan baik adalah bukan ide yang baik dan biasanya membuat menyusui bahkan lebih sulit. Demi Anda dan bayi jangan mencoba untuk "membuat bayi lapar sampai menyerah". Mintalah bantuan.
6. **Jika ibu menjalani operasi, dia harus menunggu sehari sebelum menyusui lagi.** Tidak benar! Ibu dapat menyusui segera setelah operasi, segera setelah dia sadar. Baik obat yang digunakan selama anestesi, obat penghilang rasa sakit atau antibiotik yang digunakan setelah operasi tidak mengharuskan ibu bergenti menyusui, kecuali dalam keadaan khusus. Rumah sakit yang paham akan mengakomodasi ibu menyusui dan bayi ketika salah satu ibu atau bayi perlu dirawat di rumah sakit, sehingga dapat terus menyusui. Banyak aturan yang membatasi menyusui lebih untuk kenyamanan staf daripada untuk kepentingan ibu dan bayi.
7. **Menyusui kembar sangat sulit dilakukan.** Tidak benar! Menyusui bayi kembar lebih mudah daripada memberikan susu dengan botol pada bayi kembar, jika menyusui berjalan dengan baik. Inilah sebabnya mengapa sangat penting bahwa upaya khusus harus dilakukan untuk mendapatkan ASI tepat ketika ibu memiliki kembar (Lihat Lembar Informasi Menyusui-Memulai dengan benar dan Pentingnya Kulit Kontak). Beberapa wanita telah menyusui secara eksklusif bayi kembar tiga. Ini jelas membutuhkan banyak usaha dan waktu, tapi kembar dan kembar tiga membutuhkan lebih banyak usaha dan waktu bagaimanapun bayi diberi makan
8. **Wanita yang payudaranya tidak membesar atau hanya sedikit membesar selama kehamilan, tidak akan menghasilkan ASI yang cukup.** Tidak benar! Ada sangat sedikit wanita yang tidak dapat menghasilkan cukup ASI (meskipun mereka dapat terus menyusui, dengan dilengkapi dengan bantuan laktasi). Beberapa wanita mengatakan bahwa payudara mereka tidak membesar selama kehamilan. Namun, sebagian besar wanita yang adanya tidak tampak membesar selama kehamilan menghasilkan ASI lebih dari cukup.
9. **Ibu yang payudaranya tidak tampak penuh produksi ASI-nya sedikit.** Tidak benar! Payudara tidak perlu terasa penuh untuk menghasilkan banyak ASI. Hal yang biasa bahwa wanita menyusui itu merasa payudaranya kurang penuh saat tubuhnya menyesuaikan asupan susu bayinya. Hal ini dapat terjadi tiba-tiba dan dapat terjadi sejak dua minggu setelah kelahiran atau bahkan lebih awal. Payudara tidak pernah "kosong" dan juga menghasilkan ASI saat bayi menyusui. Apakah bayi mendapat ASI dari payudara? Itulah yang penting, bukan bagaimana payudara terasa penuh. Tidak perlu percaya bila ada yang meremas payudara Anda untuk menentukan apakah ASI cukup atau tidak cukup. Lihat video di nbc.ca.
10. **Menyusui di tempat umum adalah tidak sepatutnya.** Tidak benar! Ini adalah penghinaan dan pelecehan terhadap ibu yang sedang menyusui bayi mereka dengan menyebut hal tersebut tidak sepatutnya. Wanita yang mencoba melakukan yang terbaik untuk bayi mereka tidak boleh dipaksa oleh orang lain atau kurangnya pemahaman orang lain untuk tinggal di rumah atau menyusui bayi mereka di toilet umum. Mereka yang tidak berkenan hanya perlu memalingkan muka. Anak-anak tidak akan mengalami kerusakan psikologis dengan melihat seorang

wanita menyusui. Sebaliknya, mereka bisa belajar sesuatu yang penting, indah dan mempesona. Mereka bahkan bisa belajar bahwa payudara tidak hanya untuk menjual bir. Wanita lain yang telah meninggalkan bayi mereka di rumah untuk diberi minum dengan botol ketika mereka keluar mungkin akan terdorong untuk membawa bayi bersama mereka di lain waktu.

11. **Menyusui anak sampai usia 3 atau 4 tahun adalah abnormal dan tidak baik bagi anak, menyebabkan hubungan ketergantungan antara ibu dan anak.** Tidak benar! Menyusui selama 2-4 tahun adalah norma dalam sebagian besar budaya sejak awal waktu manusia ada di planet ini. Hanya dalam 100 tahun terakhir ini menyusui dipandang sebagai sesuatu yang harus dibatasi. Menyusui anak-anak yang memasuki tahun ketiga tidak membuat mereka tergantung. Sebaliknya, mereka cenderung merasa sangat aman dan dengan demikian lebih mandiri. Mereka sendiri akan memutuskan untuk berhenti menyusui (dengan dorongan yang lembut dari ibu), dan dengan demikian akan merasa aman dalam pemenuhan kebutuhan mereka.
12. **Jika bayi tidak menyusu dari payudara selama beberapa hari (minggu), ibu tidak boleh menyusui lagi karena ASI basi.** Tidak benar! ASI tetap bagus seperti sebelumnya. ASI di payudara bukan susu atau susu formula dalam botol.
13. **Setelah olah raga seorang ibu tidak boleh menyusui.** Tidak benar! Sama sekali tidak ada alasan mengapa seorang ibu tidak akan bisa menyusui setelah berolahraga. Penelitian yang diakui menunjukkan bahwa bayi rewel saat menyusu setelah ibu berolahraga itu tidak benar dan bertentangan dengan pengalaman sehari-hari dari jutaan ibu.
14. **Ibu menyusui tidak boleh mewarnai rambutnya.** Tidak benar! Saya tidak tahu dari mana pendapat ini berasal.
15. **Menyusui sering disalahkan untuk banyak hal.** Benar! Profesional kesehatan keluarga, tetangga, teman dan sopir taksi akan menyalahkan menyusui jika ibu lelah, gugup, menangis, sakit, sakit di lututnya, sulit tidur, selalu mengantuk, terasa pusing, anemia, memiliki relaps artritis (migrain, atau masalah kronis) mengeluh rambut rontok, perubahan visi, dering di telinga atau kulit gatal. Menyusui akan disalahkan sebagai penyebab masalah perkawinan dan perilaku anak-anak. Menyusui disalahkan ketika harga-harga naik dan perekonomian goyah. Dan setiap kali ada sesuatu yang tidak sesuai dengan "buku gambar" kehidupan, sang ibu akan diberitahu oleh semua orang bahwa hal itu akan lebih baik jika ia berhenti menyusui.

## Lebih Banyak Lagi Mitos Menyusui

1. **ibu menyusui tidak bisa menyusui jika mereka sedang menjalani pemeriksaan dengan sinar-X.** Tidak benar! Pemeriksaan dengan sinar X regular seperti pada dada dan gigi tidak mempengaruhi ASI atau bayi dan ibu dapat menyusui tanpa kekhawatiran. **Mammogram** lebih sulit dibaca saat ibu menyusui, tetapi dapat tetap dilakukan dan ibu tidak harus berhenti menyusui hanya untuk pemeriksaan tersebut. Selain itu, ada cara lain untuk memeriksa benjolan payudara. Metode terbaru seperti **CT scan** dan **MRI scan** tidak menjadi perhatian, bahkan jika metode kontras digunakan. **Dan sinar X khusus yang menggunakan media kontras?** Selama tidak ada isotop radioaktif yang digunakan tidak ada yang perlu dkuatirkan dan ibu tidak harus berhenti menyusui bahkan untuk sekali. Hal ini termasuk penelitian-penelitian seperti pyelogram intravena, lymphangiogram, venogram, arteriogram, myelogram, dll. **Bagaimana dengan penelitian yang menggunakan nukleotida radioaktif (scan tulang, scan paru-paru, dll)?** Bayi akan menerima sedikit nukleotida radioaktif melalui ASI. Namun, hal tersebut seperti pemeriksaan yang sama yang sering dilakukan pada anak-anak, bahkan pada bayi kecil. Dan bila potensi kerugian jika ibu berhenti menyusui cukup besar, ibu sebaiknya, menurut pendapat saya, terus menyusui. Jika ibu merasa harus berhenti menyusui untuk jangka waktu tertentu, sebaiknya ibu pemerah ASI sebelumnya sehingga bayi mendapat ASI perah dan bukan susu formula. Setelah dua setengah hidup, 75% dari senyawa tersebut akan keluar dari tubuh Anda. Ini tentu saja menunggu cukup lama (setengah kehidupan teknesium, yang digunakan dalam



scan radioaktif yang hanya enam jam, sehingga 12 jam setelah injeksi, 75% dari itu akan keluar dari tubuh Anda). Pengecualian adalah **tiroid scan menggunakan I131**. Tes ini **harus dihindari** pada ibu menyusui. Ada banyak cara untuk mengevaluasi tiroid, dan hanya pada kondisi yang sangat khusus thyroid scan benar-benar harus dilakukan. Jika pemindaian harus dilakukan, melakukannya dengan I123 mengharuskan ibu untuk berhenti menyusui selama 12 sampai 24 jam tergantung pada dosis. Cek dulu sebelum menggunakan radioaktif yodium – pemeriksaan bisa menunggu sampai ibu yakin. Dalam banyak kasus di mana scan harus dilakukan, dapat ditunda selama beberapa bulan. Kebetulan, pemindaian paru-paru dengan radioaktif kontras tidak lagi merupakan tes terbaik untuk menyingkirkan gumpalan paru-paru. CT scan sekarang merupakan pemeriksaan yang lebih disukai untuk membuktikan atau menyangkal diagnosa. [Lihat juga Lembar Informasi Menyusui dan Obat)

2. **ASI dapat ‘mengering’ begitu saja.** Tidak benar! Atau jika ini terjadi, itu merupakan kejadian langka. Di samping perubahan dari hari ke hari dan dari pagi ke malam, produksi ASI tidak berubah tiba-tiba. Ada perubahan-perubahan yang terjadi yang mungkin membuatnya tampak seolah-olah produksi ASI tiba-tiba jauh lebih sedikit, sbb:
  - **Peningkatan kebutuhan bayi, atau disebut percepatan pertumbuhan.** Jika ini yang menjadi alasan ASI seolah-olah tidak cukup, menyusui lebih sering selama beberapa hari akan membuatnya kembali normal. Coba pemerah payudara dengan tangan Anda untuk membantu bayi mendapatkan ASI (Lembar Informasi Kompresi Payudara).:
  - **Perubahan perilaku bayi.** Pada usia sekitar lima sampai enam minggu, bayi yang tertidur di payudara ketika aliran susu melambat, cenderung mulai menarik-narik payudara atau menangis ketika aliran ASI melambat. ASI belum kering, tapi bayi telah berubah. Coba menggunakan teknik kompresi payudara untuk membantu bayi mendapatkan lebih banyak ASI. Lihat nbc.ca website untuk video bagaimana melatkatkan bayi pada payudara, bagaimana mengetahui bayi mendapatkan ASI, cara menggunakan kompresi.
  - **Payudara ibu seperti tidak penuh atau lunak.** Hal ini normal setelah beberapa minggu bagi ibu yang payudaranya tidak lagi membengkak, atau bahkan penuh. Selama bayi minum pada payudara, jangan khawatir (lembar Informasi Apakah bayiku mendapat cukup ASI?)
  - **Bayi menyusui kurang baik.** Hal ini sering karena bayi yang diberikan dot botol atau empeng dan dengan demikian belajar menyusu dengan cara yang tidak tepat.

Pil KB dapat menurunkan produks ASI Anda. Pikirkan untuk menghentikan pil KB atau menggantinya dengan pil KB yang hanya mengandung progesteron. Atau gunakan metode lain. Obat lain yang dapat mengurangi produksi ASI adalah pseudoefedrin (Sudafed), beberapa antihistamin, dan mungkin diuretik.

Jika bayi tampaknya tidak benar-benar akan mendapatkan cukup ASI, mintalah bantuan, tetapi jangan perkenalkan botol dot yang hanya akan memperburuk keadaan. Jika benar-benar diperlukan, gunakan alat bantu menyusui yang tidak akan mengganggu menyusui, atau dengan cangkir. Bagaimanapun, banyak hal bisa dilakukan sebelum memutuskan untuk menggunakan media pemberian ASI perah. Dapatkan bantuan. Coba gunakan teknik kompresi payudara dengan tangan Anda untuk membantu bayi mendapatkan ASI (Lembar Informasi Kompresi Payudara).

3. **Dokter tahu banyak tentang menyusui.** Tidak benar! Tentu saja, ada beberapa dokter yang paham tentang menyusui. Namun, sangat sedikit dokter terlatih di Amerika Utara atau Eropa Barat belajar tentang menyusui di sekolah kedokteran. Bahkan lebih sedikit lagi para dokter yang belajar tentang aspek-aspek praktis dalam membantu ibu mulai menyusui dan membantu mereka mempertahankan menyusui. Setelah sekolah kedokteran, sebagian besar dokter mendapatkan informasi tentang pemberian makan bayi dari perwakilan perusahaan susu formula atau iklan

4. **Dokter anak, setidaknya, tahu banyak tentang menyusui.** Tidak benar! Tentu saja, ada beberapa pengecualian. Namun, dalam pelatihan sekolah pasca sekolah kedokteran mereka (residensi), kebanyakan dokter anak tidak belajar apa pun secara formal tentang menyusui, dan apa yang mereka dapatkan secara sepintas sering salah. Untuk sebagian besar siswa di kedokteran anak, menyusui dipandang sebagai "kendala untuk perawatan medis yang baik" dari bayi yang dirawat di rumah sakit.
5. **Literatur dari perusahaan susu formula perusahaan dan sampel susu formula tidak mempengaruhi berapa lama seorang ibu menyusui.** Benarkah? Jadi, mengapa perusahaan-perusahaan formula bekerja keras untuk memastikan bahwa ibu baru diberikan sampel susu formula ini, sampel dari perusahaan mereka? Apakah sampel-sampel susu formula ini dan literatur diberikan untuk mendorong menyusui? Apakah perusahaan susu formula mengambil biaya sampel dan booklet sehingga ibu akan didorong untuk menyusui lagi? Perusahaan-perusahaan tersebut sering berpendapat bahwa, jika ibu memberikan susu formula, mereka ingin ibu untuk menggunakan merek mereka. Namun dalam bersaing satu sama lain, perusahaan-perusahaan formula juga bersaing dengan menyusui. Apakah Anda yakin terhadap argumen yang digunakan perusahaan rokok?
6. **ASI yang diberikan bersama dengan susu formula dapat menyebabkan masalah bagi bayi.** Tidak benar! Kebanyakan ibu menyusui tidak perlu menggunakan susu formula dan ketika muncul masalah yang tampaknya membutuhkan susu buatan, sering masalah dapat diatasi tanpa menggunakan susu formula. Namun, ketika bayi mungkin memerlukan susu formula, tidak ada alasan bahwa ASI dan susu formula tidak dapat diberikan bersama-sama.
7. **Bayi yang disusui sesuai permintaan kemungkinan besar akan "kolik".** Tidak benar! Bayi ASI yang kolik seringkali penambahan berat badannya sangat cepat dan kadang-kadang minum sering. Namun, sering kolik bukan karena mereka sering menyusu, tetapi karena mereka tidak minum ASI seperti seharusnya. Biasanya, bayi minum dengan sangat baik untuk beberapa menit pertama, kemudian ngempeng atau tidur. Ketika bayi ditawarkan payudara yang satunya, dia akan minum lagi sebentar dan kemudian ngempeng atau tidur. Bayi akan mendapatkan ASI yang kadar lemaknya relatif rendah dan dengan demikian minum sering. Menyusu dengan selalu mendapatkan ASI yang rendah lemak tersebut dapat menimbulkan gas, menangis dan buang air besar yang encer. Ibu dapat mendorong bayi untuk menyusu lagi di payudara yang pertama, sehingga mendapatkan ASI dengan kadar lemak lebih tinggi, dengan menggunakan teknik kompresi payudara saat bayi tampak menghisap payudara tetapi tidak minum. (Lembar Informasi Kolik pada Bayi ASI dan Kompresi Payudara). Juga lihat video di [nbc.ca](http://nbc.ca)
8. **Ibu yang mendapat imunisasi (tetanus, rubella, hepatitis B, hepatitis A, dll) harus berhenti menyusui selama 24 jam (3 hari, 2 minggu).** Tidak benar! Mengapa mereka harus berhenti menyusui? Tidak ada resiko untuk bayi, dan bahkan menguntungkan. Pengecualian yang sangat jarang adalah pada bayi yang memiliki kekurangan kekebalan tubuh. Dalam hal ini ibu sebaiknya tidak mendapat imunisasi dengan virus hidup yang dilemahkan (misalnya oral, bukan polio suntik, atau campak, gondok, rubella) bahkan jika bayi sedang mendapatkan ASI perah dengan botol dot.
9. **Tidak ada yang namanya bingung puting.** Tidak benar! Bayi tidak bingung, meskipun, bayi tahu persis apa yang dia inginkan. Bayi yang mendapat aliran lambat dari payudara dan kemudian mendapat aliran cepat dari botol akan mengenali bahwa yang satu lebih cepat daripada yang lain. Bayi yang hanya menyusu dari payudara selama tiga atau empat bulan akan menolak botol dot. Beberapa bayi lebih suka payudara kanan atau kiri. Bayi yang minum dari botol dot biasanya lebih memilih satu jenis dot. Jadi ada semacam pemilihan terhadap satu putting disanding yang lain. Pertanyaannya adalah seberapa cepat hal itu bisa terjadi? Bahkan pada bayi yang mendapatkan serangkaian proses yang benar, preferensi/pemilihan dapat terjadi setelah mendapatkan satu atau dua botol dot. Bayi yang mengalami kesulitan pelekatan mungkin tidak pernah diberi dot, tetapi mengenalkan dot jarang dapat memperbaiki, dan sering membuatnya lebih buruk. Perhatikan bahwa kebanyakan

orang yang mengatakan bahwa tidak ada yang namanya bingung puting juga menyarankan ibu untuk mulai memberikan botol dot lebih awal sehingga bayi tidak akan menolaknya.

**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.

**Mitos-mitos Seputar Menyusui**, Jack Newman MD, FRCPC, IBCLC, 2009©  
Revised by Edith Kernerman, IBCLC, 2009©