

Penambahan Berat Badan Lambat Setelah Penambahan Berat Badan Awal Pesat



Kadang-kadang bayi yang bertumbuh serba sehat dan bertambah berat badannya dengan pesat dengan mendapat ASI eksklusif akan mulai melambat kenaikan berat badannya, atau bahkan tidak bertambah sama sekali, setelah 2 sampai 4 bulan. Bayi ASI Eksklusif memang cenderung lebih lambat kenaikan berat badannya setelah tiga atau empat bulan dibandingkan bayi yang mendapatkan susu formula, dan hal ini normal. Kenaikan berat badan yang lebih cepat pada bayi susu formula *bukanlah* standar yang sebaiknya digunakan. *Menyusui* adalah cara memberi makan yang paling normal, alami, dan tepat secara fisiologis bagi bayi dan balita. Menggunakan bayi susu formula sebagai model normal adalah tidak rasional dan mendorong kita memberikan saran yang keliru pada para ibu mengenai pemberian makan/minum dan pertumbuhan bayi.

Pada beberapa kasus, sakit yang dialami bayi dapat juga menyebabkan kenaikan berat badannya tidak sepesat yang diharapkan. Memberi tambahan susu formula tidak menyembuhkan dan justru dapat membuat bayi kehilangan manfaat-manfaat dari menyusui secara eksklusif.

Anda dapat membedakan kapan bayi mendapatkan atau tidak mendapatkan ASI saat menyusui (lihat di bawah dan klip-klip video di situs nbc.ca). Jika bayi menghisap payudara namun tidak mendapatkan ASI, ya tentu saja inilah sebabnya berat badannya tidak naik dan biasanya produksi ASI ibu pun akan berkurang. Produksi ASI yang menurun adalah penyebab umum bayi menjadi rewel dan menarik payudara dan/atau berat badan bayi tidak lagi bertambah cukup baik.

Mengapa ASI bisa berkurang?

1. **Anda sedang mengonsumsi pil KB, Mirena IUD, Depo Provera, atau mengonsumsi estrogen dan/atau progesteron dalam bentuk lain.** Perlu diingat bahwa menyusui itu sendiri mampu mencegah kehamilan, khususnya jika ibu menyusui eksklusif.
2. **Anda sedang hamil.** Kehamilan pasti akan mengurangi produksi ASI.
3. **Anda sedang berupaya mengurangi menyusui atau sedang “melatih” bayi untuk tidur sepanjang malam.** Jika ini masalahnya, susui bayi jika ia lapar atau memasukkan tangannya ke dalam mulut. Pertimbangkan untuk tidur bersama bayi secara *aman* sehingga bayi dapat tetap menyusui di malam hari tanpa Anda harus bangun dari tempat tidur.
4. **Anda memberi bayi minum dari dot cukup sering.** Lebih baik menghindari dot sama sekali, namun memakai dot sesekali saja biasanya tidak akan mempengaruhi produksi ASI. Akan tetapi, penggunaan dot rutin dan sering akan menyebabkan bayi sulit untuk melekat dengan baik pada payudara sehingga makin tidak mendapatkan cukup ASI. Sering bayi akan berhenti menyusui sebelum payudara “kosong” yang berakibat produksi ASI menurun. Lihat bagian di bawah “Alasan Ini Butuh Penjelasan Lebih Lanjut”. Jika bayi harus diberi minum oleh orang lain, maka cangkir (bukan gelas hisap/*sippy cup* yang hakikatnya sama dengan dot) lebih baik daripada botol dot. Lihat video di situs nbc.ca
5. **Goncangan emosional ada kalanya dapat mengurangi produksi ASI.**
6. **Ibu yang menderita sakit, terutama jika mengalami demam, dapat juga mengurangi produksi ASI.** Mastitis dan tersumbatnya saluran ASI juga dapat mengurangi produksi ASI. Untungnya hal ini jarang terjadi.
7. **Mungkinkah Anda terlalu banyak bekerja?** Memang mudah terperangkap keinginan memuaskan orang-orang lain tentang apa yang seharusnya Anda lakukan. Kurangi pekerjaan rumah tangga. Tidurlah ketika bayi tidur. Jika Anda letih, berbaringlah saat menyusui bayi dan

biarkan diri Anda tertidur. Pastikan bahwa menyusui sambil tidur bersama bayi dilakukan dengan aman sesuai pedoman yang disusun oleh UNICEF dan UK *Baby Friendly*

<http://www.babyfriendly.org.uk/pdfs/sharingbedleaflet.pdf>.

8. **Beberapa jenis obat dapat mengurangi produksi ASI.** Obat-obat antihistamin, khususnya jenis lama seperti Benadryl; pseudoephedrine (Sudafed) juga dapat mengurangi produksi ASI. Perhatikan bahwa kedua jenis obat tersebut (atau yang mirip) ditemukan dalam obat-obat flu dan anti alergi.
9. **Anda hanya menyusukan salah satu payudara saja setiap kali menyusui.** Bukanlah ide yang baik untuk menyusui bayi dengan satu payudara saja, untuk *mengikuti aturan*. Ya, memastikan bayi telah “menuntaskan” satu payudara sebelum menawarkan sebelahnya, dapat membantu mengatasi lambatnya kenaikan berat badan bayi dan kolik pada bayi. Namun berbagai aturan menyusui dan menyusui itu sendiri tidak selalu sejalan. Jika bayi tidak benar-benar mendapatkan ASI, tidak ada gunanya membiarkan bayi tetap menghisap untuk waktu yang lama. Anda sebaiknya “menuntaskan” satu payudara dan jika bayi tetap ingin menyusu, tawarkan payudara yang lain.

Bagaimana Anda tahu bayi sudah “menuntaskan” satu payudara? Saat bayi tidak lagi minum, bahkan ketika dilakukan teknik penekanan payudara (lihat klip video dan lembar informasi mengenai penekanan payudara pada situs nbc.ca). Hal ini tidak berarti Anda harus segera melepaskan bayi dari payudara begitu bayi tidak lagi menyusu sama sekali selama satu atau dua menit (bisa saja Anda akan mendapatkan refleks pengeluaran ASI, jadi tungguilah sebentar lagi). Namun jika jelas bayi tidak lagi menyusu, lepaskan bayi dari payudara dan jika bayi terlihat ingin minum lagi, tawarkan payudara yang satunya. Bagaimana Anda tahu bayi sedang minum atau tidak? Lihat klip-klip video di situs tersebut di atas.

Jika bayi melepaskan sendiri payudara ibunya, apakah ini berarti bayi telah “selesai” menyusu pada payudara tersebut? Belum tentu. Bayi seringkali melepaskan diri dari payudara ibunya ketika aliran ASI melambat, atau ketika bayi terkejut oleh aliran ASI yang tiba-tiba banyak ketika ibu mendapatkan refleks pengeluaran ASI. Coba tawarkan lagi bayi untuk menyusu pada payudara tersebut jika ia ingin menyusu lagi, namun jika ia tampak tidak minum sekalipun dengan teknik kompresi, pindahlah ke payudara yang sebelahnya.

10. Kombinasi dari beberapa hal tersebut diatas.

11. **Kadang-kadang produksi ASI menurun tanpa alasan yang jelas.** Mungkin saja alasannya tidak sesulit itu untuk ditelaah kalau Anda sudah mencerna informasi pada alinea di bawah ini dan tahu cara mengenali apakah bayi mendapatkan ASI (atau tidak).

Alasan ini (nomor 11) butuh penjelasan lebih lanjut. Pada beberapa minggu pertama, bayi cenderung untuk tertidur di payudara ibunya saat aliran ASI melambat. Melambatnya aliran ASI ini terjadi lebih cepat jika bayi tidak melekat dengan baik. Bayi yang tidak terlalu baik pelekatnya tetapi pasokan ASI ibunya melimpah, dapat tetap bertambah berat badan dengan baik, namun ia akan sangat tergantung pada refleks pengeluaran ASI untuk mendapatkan ASI. Bayi ini akan menghisap kemudian tidur kemudian menghisap lagi, tanpa mendapatkan jumlah ASI yang banyak, begitu aliran ASI yang cepat itu berkurang, namun tiap kali ibu mengalami refleks pengeluaran ASI, ia akan minum lagi, bahkan dengan setengah tertidur. Begitu usia bayi bertambah, sebagian bayi melepaskan payudara ketika aliran ASI melambat, seringkali dalam hitungan beberapa menit saja sejak mulai menyusu. (Sebenarnya ada bayi yang melakukan hal ini sejak dini sekali, ada yang tidak pernah begitu, dan sebagian lain kombinasi antara tidur dan melepaskan payudara tergantung seberapa lapar atau bagaimana *mood*-nya.). Hal ini lebih mungkin terjadi jika bayi pernah diberikan dot sebelumnya, tapi bisa juga terjadi sekalipun bayi tidak pernah menggunakan dot. Jika ini terjadi, kebanyakan ibu mungkin akan memindahkan bayi

ke payudara sebelahnya namun kemudian hal yang sama terulang. Bayi mungkin saja masih lapar tetapi akan menolak untuk menyusu lagi dan memilih untuk mengisap tangannya. Dia tidak akan memperoleh ASI yang dikeluarkan melalui refleks-refleks pengeluaran ASI yang seharusnya bisa dia dapatkan jika menyusu lebih lama. Akhirnya, bayi minum makin sedikit dan produksi ASI pun berkurang karena bayi makin sedikit minum serta aliran ASI pun semakin cepat melambat saat menyusu, maka lingkaran setan telah dimulai. Kisahnya tidak selalu begini dan banyak bayi tetap bertambah berat badan dengan baik meskipun mereka hanya menyusu sebentar-sebentar saja. Bayi mungkin saja tetap melepaskan payudara dan mengisap tangannya karena masih ingin mengisap (kegiatan yang menyenangkan bagi bayi), namun jika penambahan berat badan baik, tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Tetap saja, akan lebih menyenangkan jika bayi tidak cepat-cepat melepaskan payudara ketika menyusu.

Cara untuk menghindari semua itu adalah melalui pelekatan yang baik sejak awal. Banyak ibu yang diberitahu bahwa pelekatannya sudah sempurna, padahal kenyataannya masih jauh dari sempurna. Pelekatan masih dapat diperbaiki bahkan untuk bayi yang lebih tua umurnya, tapi itu tidak selalu mudah, meskipun kadang tidak sulit juga. Lihat Protokol untuk Mengatur Pasokan ASI dan klip-klip video di situs nbc.ca.

Often, domperidone will increase the milk supply significantly and we use it often. However, you should not use it if you are pregnant. In the first place it won't work if you are pregnant and although there is no evidence that it is worrisome to use during pregnancy, the absence of studies showing concern does not mean it is safe during pregnancy.

Seringkali domperidone akan meningkatkan produksi ASI secara signifikan dan kami sering meresepkannya. Tetapi, jangan mengkonsumsinya jika Anda sedang hamil. Pertama, karena obat ini tidak akan bekerja jika Anda sedang hamil dan meskipun tidak ada bukti bahwa obat ini berbahaya dipakai oleh ibu hamil, tidak adanya penelitian yang menunjukkan dampak bahaya bukan berarti obat ini aman dikonsumsi di kala hamil.

Bagaimana Mengetahui Bayi Benar-benar Minum ASI dari Payudara?

Saat bayi mendapatkan ASI (bayi *tidak* mendapatkan ASI hanya dengan memasukkan puting kedalam mulutnya dan melakukan gerakan menghisap), akan terlihat jeda berhenti pada ujung dagunya setelah bayi membuka lebar mulutnya dan sebelum ia menutup mulutnya, itulah yang disebut satu isapan (jenis hisapan dengan mulut terbuka lebar – *jeda* – mulut tertutup). Jika Anda ingin coba mendemonstrasikannya sendiri, letakkan jari telunjuk (atau jari lain) ke dalam mulut dan menghisaplah seperti saat Anda menghisap sedotan. Saat menghisap, dagu Anda turun dan tetap turun selama Anda masih menghisap. Saat berhenti menghisap, dagu Anda kembali naik (posisi semula). Jeda yang bisa diamati di dagu bayi saat ia menyusu adalah petunjuk bahwa mulutnya penuh ASI. Semakin **lama** jedanya, semakin **banyak** ASI yang diminum. Sekali Anda mengenali jeda itu, Anda bisa mengesampingkan semua omong kosong yang disampaikan kepada para ibu yang menyusu. **Seperti:** *Susui bayi 20 menit pada masing-masing payudara*. Bayi yang melakukan hisapan seperti ini (dengan jeda) selama 20 menit terus-menerus mungkin akan terlalu kenyang untuk menyusu lagi pada payudara yang lain. Bayi yang sekedar mengempeng (tidak minum) selama 20 jam tetap akan lapar setelah lepas dari payudara. Lihat klip-klip video pada situs nbc.ca yang menunjukkan kapan bayi mendapatkan atau tidak mendapatkan ASI dan juga bagaimana melekatkan bayi, serta bagaimana melakukan teknik penekanan payudara.

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.

Penambahan Berat Badan Lambat Setelah Penambahan Berat Badan Awal Pesat, 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©