

Cara Memeras Air Susu Ibu Dengan Tangan (dijelaskan melalui gambar)

如何手擠乳(圖片說明) (印尼文)

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber gizi yang terpenting dan terbaik bagi bayi dalam penyerapan nutrisi. Maka bilamana bayi tidak berada di sisi ibunya sehingga tidak dapat menghisap ASI, sang ibu dapat menggunakan alat pompa payudara atau tangan untuk memompa/memeras air susu, dengan demikian baru mampu mempertahankan sekresi ASI.

◆Berapa lama memeras air susu sekali ?

1. Setelah melahirkan anak dapat mulai memeras air susu sejak hari pertama; secepat mungkin memeras air susu untuk merangsang sekresi ASI. Pemerasan ASI secara dini akan lebih mudah dilakukan daripada 48-72 jam setelah melahirkan anak.
2. Setiap dua sampai tiga jam memeras sekali (termasuk malam hari).
3. Jumlah sekresi prolaktin di malam hari paling banyak, maka pemerasan ASI di malam hari sangat penting.

◆Langkah-Langkah:



1. Mencuci bersih kedua tangan.



4. Gunakan ibu jari dan telunjuk untuk menekan payudara ke dalam dinding dada dengan lembut.



2. Mengambil posisi yang nyaman, dan menempatkan wadah bersih ke payudara.



5. Menekan dan melepaskan hingga air susu mengalir keluar.



3. Membentuk tangan ke-C, kemudian letakkan ibu jari di atas pentil dan areola, serta telunjuk di bawah pentil dan areola, jari-jari lainnya memegang payudara.



6. Memeras setidaknya 3-5 menit di setiap arah hingga laju aliran air susu menjadi lambat; gunakan cara yang sama untuk memeras payudara yang satu lagi.

Jika Anda telah paham dengan isi dari Cara Memeras Air Susu Ibu Dengan Tangan (dijelaskan melalui gambar), silakan tanda tangan.

Tanda tangan dari pasien atau keluarganya

Tanggal