

Dengan Tangan Memeras dan Menyimpan ASI

(手擠乳與母乳儲存 印尼文)

ASI dapat memberikan gizi yang penting dan baik diserap bayi , maka itu saat bayi masih tidak sanggup menghisap ASI atau bayi sedang rawat inap , ibu tidak dapat memberikan ASI , boleh dengan cara memakai alat pompa ASI atau dengan tangan memeras payu dara untuk mengeluarkan ASI , Dengan ini baru dapat mempertahankan kelancaran sekresi ASI .

◆ Kalau begitu berapa lama harus mengeluarkan ASI ?

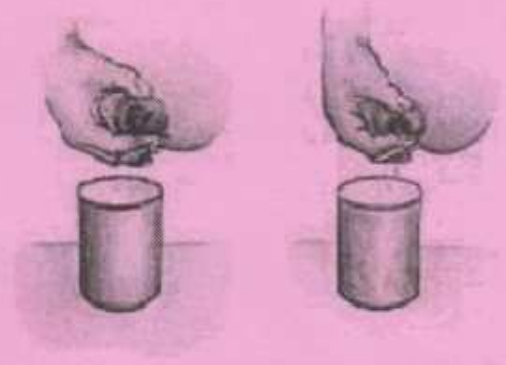
1. Hari pertama setelah melahirkan mulai mengeluarkan ASI , usahakan dilakukan sedini mungkin karena dapat merangsang pengeluaran ASI .
2. Setiap 2 s/d 3 jam melakukan sekali .

◆ Prosedur mengeluarkan dengan tangan :

1. Cuci tangan
2. Dengan posisi duduk yang nyaman .
3. Sediakan alat tampung yang bersih , dekatkan alat ini ke payu dara .
4. ibu jari dan jari telunjuk taruh di sekitar area areola mammae (lingkaran hitam) , jari lainnya menyangga payu dara dan menekan ke arah dalam dada .
5. Dengan ibu jari dan jari telunjuk menekan area lingkaran hitam , pijit dan peras juga di setiap sisi .
6. Dengan cara peras dan tekan , santai , sekurang-kurangnya 3 s/d 5 menit , juga dengan cara yang sama dilakukan pada payudara yang satu lagi .

◆ Penyimpanan ASI

Boleh membagi-bagikan ASI dalam kantong yang tidak berkuman atau susu botol , letakkan di bagian pembekuan kulkas, bila perlu aru keluarkan untuk dicairkan, dibagi dengan jumlah yang diperlukan bayi untuk sekali minum , setiap kali sebelum menyusui masukkan ASI ke dalam air yang bersuhu kurang dari 60 derajat celsius dipanaskan dengan cara diisolasi dengan air, jangan gunakan microvawe .



◆ Masa Kadaluarsa penyimpanan ASI sebagai berikut :

Di bawah suhu kamar (25°C)	6 s/d 8 jam
Kamar pendinginan	5 hari
Kamar pembekuan	3 s/d 4 bulan

©Setelah dicairkan boleh taruh di ruangan pendingin selama 24 jam

Bila anda telah memahami isi dari dengan tangan memeras dan menyimpan ASI silabkan tanda tangan

Pasien atau anggota keluarga _____ tanggal _____

 高雄市立聯合醫院
Rumah Sakit Municipal United Kaoshiung

PS800272 97.12.2000 張 21x29.7cm