

# Persiapan Menyusui

## BAGI CALON IBU



**Dr. Meutia Ayuputeri MRes**  
Konselor Laktasi RSPI – Pondok Indah

**B**erbagai macam persiapan akan dilakukan oleh seorang ibu hamil dalam rangka menyambut kehadiran si buah hati. Persiapan ini biasa dimulai dari persiapan pakaian dan perlengkapan bayi, persiapan tempat tidur bayi, sampai persiapan stroller maupun car seat untuk kenyamanan saat bepergian. Apabila ibu berniat memberikan ASI pada bayinya, pasti ibu mempersiapkan perangkat untuk pemerah ASI berupa persiapan pompa ASI, botol susu, sterilisator, dan segala jenis pernik-perniknya. Artikel ini akan membahas beberapa hal penting yang perlu diketahui calon ibu dalam hal menyusui.

### Manfaat ASI bagi Keluarga

ASI merupakan nutrisi alami yang diciptakan khusus untuk bayi manusia. ASI memiliki kandungan yang unik dan dinamis, berubah-ubah sesuai kebutuhan bayi. Nutrisi yang terkandung dalam ASI mudah dicerna dan kaya zat gizi dan vitamin yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. ASI juga mengandung zat-zat imunologis yang dapat mencegah infeksi dan mengurangi alergi.

Apabila seorang ibu menyusui buah hatinya, hal ini akan membantu pemulihan ibu setelah proses persalinan. Proses menyusui juga akan menciptakan kedekatan emosional antara ibu dan buah hati, terlebih lagi apabila proses ini mendapat dukungan dari ayah dan anggota keluarga lainnya.

### Perkembangan Payudara Menyusui dan Produksi ASI

Pembentukan jaringan payudara seorang calon ibu telah dimulai dari sejak calon ibu tersebut berusia 18-19 minggu di dalam kandungan. Pada saat pubertas, hormon estrogen dan progesteron berperan dalam pertumbuhan sel-sel kelenjar payudara yang bertanggung jawab untuk produksi ASI dan beserta salurannya. Pematangan kelenjar payudara dan salurannya akan dimulai pada masa kehamilan dan dikenal dengan proses laktogenesis.

Laktogenesis I dimulai dari usia kehamilan sekitar 20 minggu, ditandai dengan pematangan kelenjar payudara. Kelenjar payudara telah dapat memproduksi ASI berupa *colostrum*, namun pengeluarannya dihambat oleh kadar hormon estrogen dan progesteron yang

tinggi saat kehamilan. Proses laktogenesis II terjadi pada saat kelahiran bayi. Tahap ini ditandai dengan pengeluaran ASI berupa *colostrum* akibat berkurangnya kadar hormon-hormon kehamilan. Produksi ASI akan dipertahankan oleh hormon prolaktin mulai hari ke 9 *postpartum* dalam periode galaktopoiesis. Galaktopoiesis akan berlangsung selama masa menyusui. Apabila proses menyusui berakhir, akan terjadi apoptosis sel dan *remodeling* jaringan payudara yang berlangsung dalam periode 40 hari setelah menyusui terakhir.

Proses menyusui bergantung pada mekanisme *supply and demand*. Pada saat bayi menyusu pada ibunya, hisapan bayi akan merangsang hipofisis anterior untuk memproduksi hormon prolaktin. Hormon ini berperan dalam produksi ASI. Hormon oksitosin yang disekresi oleh hipofisis posterior merangsang refleks pengeluaran ASI dari kelenjar payudara, atau yang dikenal dengan istilah *Let Down Reflex* (LDR). Semakin sering bayi menyusu, semakin aktif hormon ibu bekerja untuk memproduksi dan mengeluarkan ASI sesuai kebutuhan bayi. Inilah alasan pentingnya ibu mengenali kapan bayi ingin minum.

### Inisiasi Menyusui Dini dan Rawat Gabung

Inisiasi Menyusui Dini (IMD) sekarang ini telah menjadi hal yang wajib dilaksanakan pada semua rumah sakit sayang ibu dan bayi. Pada IMD, bayi diberi kesempatan untuk mulai menyusu sendiri segera setelah lahir. Proses IMD ini dilakukan di kamar bersalin dan kamar operasi dengan cara membiarkan kontak kulit antara

bayi dan ibunya setidaknya satu jam atau sampai menyusu awal selesai, tentunya dengan memperhatikan kondisi ibu dan bayi.

Selama perawatan *postpartum*, ibu dan bayi diharapkan dapat bersama selama 24 jam, sehingga ibu dapat belajar mengenali tanda-tanda bayi lapar dan dapat menyusui sesuai kebutuhan bayi.

Menyusui merupakan hal alamiah, namun butuh kesiapan

fisik dan mental dari calon ibu. Peran dokter dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak adalah dengan memberikan informasi relevan terutama mengenai anatomi dan fisiologi menyusui, serta pentingnya IMD dan rawat gabung. **MD**



## Jakarta International GI Endoscopy Symposium & Live Demonstration 2017

**Borobudur Hotel, Jakarta  
October 05-07, 2017**

**SECRETARIAT:**  
Menteng Square Apartment, Tower A No.6  
Jl. Matraman Raya No. 30E  
Jakarta 10430 – Indonesia  
Phone : +62-21-2961 4303, 3148680  
Fax : +62-21-2395 1145, 3148681  
E-mail : jiges.ld@gmail.com

Endorsed by :