



Gizi Ibu Hamil dan Bayi

Kurikulum Pengasuhan Anak bagi Orangtua di Aceh ini dikembangkan bersama oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan United Nation's Children Fund (UNICEF).

Program ini terlaksana atas dukungan dari IKEA Foundation 

Agustus 2019





Gizi Ibu Hamil dan Bayi

Pertemuan 7

Tujuan:

1. Meningkatkan pengetahuan gizi pada ibu hamil dan bayi baru lahir hingga usia 6 bulan.
2. Meningkatkan pengetahuan tentang manfaat ASI eksklusif.

Durasi:

1 jam 10 menit

Alat dan Bahan:

- Buku Bacaan Menjadi Orangtua Hebat
- Buku Kesehatan Ibu Anak (KIA)
- Video animasi pentingnya 1000 HPK atau Lembar Balik – Cerita 3 tentang 1000 HPK

Cara membaca dan menggunakan dokumen panduan pertemuan ini:

- Panduan pertemuan ini berisikan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan kader selama pertemuan. Kader perlu membaca instruksi-instruksi yang ada sebelum melaksanakan kegiatan yang diminta.
- Kalimat yang tertulis di dalam kotak berwarna **hijau** adalah materi yang perlu dibacakan kader langsung kepada peserta seperti yang tertulis.
- Untuk membantu menjelaskan topik pertemuan, kader akan menggunakan lembar balik dengan cara penggunaan sebagai berikut:
 - Masukkan tangan kiri ke dalam lipatan segitiga lembar balik.
 - Arahkan lembaran judul (dan lembaran untuk peserta pada halaman-halaman berikutnya) kepada peserta. Pastikan bahwa peserta paling belakang dapat melihat gambar dan tulisan yang ada.
 - Lembaran yang menghadap kader adalah petunjuk dan bahan penjelasan yang perlu dibacakan langsung oleh kader pada saat menyampaikan materi.
 - Kader dapat membalik lembar demi lembar selama pertemuan berlangsung, sambil membacakan penjelasan pada lembaran untuk kader.

Pembukaan

5'

1. Kader mengucapkan salam dan menyampaikan tujuan dari pertemuan.

Bapak/Ibu, alhamdulillah hari ini kita bertemu lagi untuk melanjutkan pertemuan tentang pengasuhan anak. Pertemuan hari ini adalah pertemuan ketujuh yang tidak terlepas dari pertemuan sebelumnya. Pada hari ini kita akan membahas lebih lanjut tentang **gizi ibu hamil dan bayi**.

Catatan untuk kader:

Kader bisa menyambut peserta dengan menyapa dan menyebut nama peserta langsung.

- 2.. Kader memimpin doa. Jika memungkinkan, kader meminta salah satu peserta untuk secara sukarela memimpin doa.
3. Kader mengajak peserta untuk mengingat kembali apa yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya.

Sebelum kita memulai pertemuan hari ini, apakah ada Bapak/Ibu yang bisa mengingatkan kita bersama tentang apa yang kita pelajari dalam pertemuan sebelumnya?

Catatan untuk kader:

Jika tidak ada peserta yang ingat, kader bisa mengingatkan kembali secara umum apa saja yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya, yaitu tentang menjaga kesehatan anak usia dini.

4. Kader bertanya kepada peserta tentang tugas rumah yang sudah dilakukan

Bapak/Ibu, saya juga ingin menanyakan apakah Bapak/Ibu sudah sempat mengerjakan tugas rumah yang kita bahas pada pertemuan yang lalu:

- Apakah Bapak/Ibu sudah menyampaikan apa yang dipelajari kepada anggota keluarga di rumah? Apakah Bapak/Ibu sudah melakukan stimulasi atau rangsangan perkembangan anak sesuai KKA? Apa saja yang Bapak/Ibu lakukan?
- Bagaimana pengalamannya dalam menjaga kebersihan rumah dan apakah anak-anak mau dilibatkan?
- Apakah keluarga sudah mengonsumsi makanan bergizi?

5. Kader melakukan penyegaran suasana dengan memeragakan **salam BKB**, dan meminta peserta untuk mengikuti gerakan yang dicontohkan kader.

Kader mengucapkan
“Salam BKB!”

Peserta dan kader menjawab dengan:



“Orangtua hebat” (sambil gerakan mengacungkan dua ibu jari)



“Balita cerdas” (sambil menunjuk ke kening dengan dua jari telunjuk)



“Keluarga bahagia” (sambil membuat gerakan tangan membuat simbol hati)

Pengenalan Topik

5'

- 6 Kader menyampaikan bahwa topik tentang gizi akan dibagi ke dalam dua pertemuan.

Seperti yang disampaikan tadi, hari ini kita akan membahas tentang gizi. Topik tentang gizi ini akan disampaikan dalam dua pertemuan, yaitu pertemuan hari ini sebagai pertemuan ke-tujuh untuk membahas asupan gizi yang dibutuhkan selama kehamilan hingga bayi berusia 6 bulan.

Pertemuan ke-delapan bulan depan akan membahas gizi yang dibutuhkan bayi setelah berusia 6 bulan hingga 5 tahun.

7. Kader menyampaikan bahwa ajaran agama Islam juga mengatur tentang gizi bagi umatnya. Lalu menanyakan pada peserta jenis-jenis makanan yang terdapat di dalam Alquran dan dianjurkan untuk dikonsumsi.

Sebutkan apa saja jenis makanan yang disebutkan di dalam Alquran dan bernilai gizi sangat baik?

8. Kader mengucapkan terima kasih dan menyimpulkan jawaban peserta.

Banyak ayat-ayat di Alquran yang memberi petunjuk kepada kita tentang bagaimana Allah SWT menciptakan berbagai jenis makanan untuk menjadi perhatian bagi kita, misalnya:

- **Daging hewan** (surat An-Nahl: 5) merupakan zat yang dibutuhkan bagi pertumbuhan tubuh (sumber protein bagi tubuh).
- **Daging ikan** (surat An-Nahl: 14) berguna untuk pertumbuhan tubuh (sumber protein) dan mengandung berbagai jenis vitamin (misalnya

vitamin A untuk kesehatan mata, vitamin D untuk kekuatan tulang).

- **Susu** (surat An-Nahl: 66) mengandung banyak vitamin, mengandung nutrisi yang berguna untuk kekuatan tulang (zat kalsium), menyehatkan jantung (zat potasium), dan lain sebagainya.
- **Madu dan buah-buahan** (surat An-Nahl: 67 dan 68) dan sayur-sayuran (surat Al-Baqarah: 61) adalah sumber vitamin yang berkhasiat untuk kekuatan tubuh (mencegah penyakit).
- **ASI** (surat Al-Luqman:14) sangat kaya manfaat bagi anak dan ibu, sumber makanan utama dan satu-satunya pada saat bayi lahir hingga usia 6 bulan.

Jadi Bapak/Ibu, penting sekali bagi kita untuk peduli terhadap masalah gizi ini, karena ajaran agamapun mengajarkan kita tentang gizi yang baik.

Catatan untuk kader:

Kader bisa menggunakan **Bahan Bacaan Pertemuan 7** di bagian akhir panduan pertemuan ini jika perlu menjelaskan lebih lanjut.

Kegiatan Inti

30'

9. Kader mengajak peserta untuk berdiskusi kelompok. Kader membagi peserta ke dalam 4 kelompok kecil. Kemudian setiap kelompok mendiskusikan empat pertanyaan sebagai berikut selama 5 menit:

Pertanyaan kelompok:

1. Sebutkan apa saja yang termasuk makanan gizi seimbang bagi ibu hamil?
 2. Apa itu Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan manfaatnya?
 3. Apa itu ASI Eksklusif dan manfaatnya?
 4. Apa itu ASI pertama (kolostrum) dan manfaatnya?
-
10. Kader meminta setiap kelompok menyampaikan hasil diskusinya. Kader membatasi waktu sekitar 2 menit untuk masing-masing kelompok menyampaikan hasil diskusinya.
 11. Kader menyampaikan informasi yang lengkap sesuai Buku KIA tentang menjaga gizi ibu hamil (halaman 4-6, cetakan 2016) dan anak usia dini (halaman 33, cetakan 2016).

A. Asupan bergizi bagi ibu hamil:

- Makan dengan pola gizi seimbang dan bervariasi sebagaimana digambarkan dalam gambar 'isi piringku' pada halaman selanjutnya.

- Cukup minum sebanyak 10 gelas per hari.
- Jika mual, muntah dan tidak nafsu makan, pilihlah makanan yang tidak berlemak dalam porsi kecil tetapi sering, misalnya buah, roti, ubi, dll.

B. **Inisiasi Menyusu Dini (IMD)** adalah meletakkan bayi di perut-dada ibu segera setelah melahirkan agar bayi berusaha menyusu. Hal ini dilakukan minimal selama satu jam pertama kelahiran dibantu oleh petugas kesehatan. IMD hanya bisa dilakukan jika kondisi ibu dan bayi yang baru lahir dalam kondisi stabil. Manfaat IMD adalah:

- Memberi kesempatan pada bayi untuk mendapatkan kolostrum yaitu tetes ASI pertama ibu berwarna kekuningan, yang kaya nutrisi dan membantu mencegah penyakit.
- Membangun keintiman antara ibu dan bayi, karena kulit bayi bersentuhan langsung dengan kulit ibunya.
- Membantu ibu untuk pulih cepat setelah proses melahirkan.

C. **ASI eksklusif** adalah pemberian ASI saja tanpa makanan dan minuman lain kepada bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Manfaat ASI eksklusif adalah:

- Anak yang mendapatkan ASI eksklusif/ASI saja sampai usia 6 bulan memiliki daya tahan tubuh terhadap penyakit yang lebih

tinggi daripada anak yang mendapatkan makanan lain selain ASI.

- Selain lebih sehat dan bermanfaat bagi anak, memberi ASI juga lebih hemat karena ASI tidak perlu dibeli.

D. **Kolostrum** adalah susu yang dihasilkan oleh kelenjar susu dalam tahap akhir kehamilan dan beberapa hari setelah kelahiran bayi. Kolostrum warnanya kekuningan dan kental. Manfaat kolostrum adalah:

- Dapat mencegah infeksi pada bayi Kolostrum kaya akan sel darah putih yang melawan infeksi bakteri dan virus. Bayi yang diberi kolostrum tidak rentan terkena pneumonia, bronkitis, flu, infeksi perut, dan penyakit infeksi lainnya.
- Mencegah bayi kuning setelah persalinan. Kolostrum membantu tubuh mengurangi bilirubin, sehingga bayi tidak mengalami ikterus atau penyakit kuning.
- Membantu perkembangan organ pencernaan bayi. Kolostrum bermanfaat untuk mempersiapkan sistem pencernaan agar dapat mencerna susu matang yang diproduksi payudara ibu nantinya.



12. Kader menayangkan **video animasi** tentang pentingnya masa 1000 HPK. Jika kader tidak bisa menayangkan video, kader bisa menggunakan **Lembar Balik Cerita 3** tentang pentingnya 1000 HPK.
13. Kader menanyakan pada peserta apa yang dipelajari dari video/lembar balik 1000 HPK tersebut, terutama yang terkait dengan gizi ibu hamil dan bayi baru lahir.
14. Kader mengucapkan terima kasih dan menyimpulkan jawaban peserta.

Kesimpulan dari video animasi pentingnya masa 1000 HPK:

- Selama kehamilan Pak Iman (Suami) dan anggota keluarga lainnya membantu Bu Asih dalam melakukan pekerjaan rumah tangga.
- Pak Iman (Ayah) mulai merangsang atau menstimulasi bayi sejak dalam kandungan dengan cara bercerita.
- Bu Asih (Ibu) membacakan kitab suci kepada bayi dalam kandungan, hal ini juga merupakan stimulasi kepada bayi.
- Kedua orangtua mulai menabung sejak mengetahui kehamilan, untuk keperluan melahirkan dan keperluan bayi mereka.
- Bidan membantu Bu Asih melakukan Inisiasi Menyusu Dini dan meminta Bu Asih untuk memberikan ASI eksklusif, karena sangat banyak manfaatnya.

Kesimpulan

10'

15. Kader meminta kesediaan beberapa peserta untuk menyampaikan pendapat tentang apa yang sudah dipelajari hari ini dan menyimpulkan.

- Ingatlah memakan makanan bergizi dan memberikan ASI, termasuk ASI eksklusif, karena ini adalah perintah Allah SWT. Bagi yang mengerjakan akan mendapatkan pahala yang besar.
- Jika Allah SWT sudah menyerukan di dalam Alquran, maka setiap kesulitan dalam memberikan ASI atau makanan bergizi pasti akan dibukakan pintu dari Allah SWT untuk mencari jalan keluar.
- Oleh karena itu jika ada yang mengalami kesulitan dalam memberikan ASI, ibu-ibu dan keluarga perlu berusaha mencari jalan keluar, dengan berkonsultasi kepada pihak kesehatan/petugas gizi, atau konselor menyusui.

Pengisian KKA

5'

16. Kader membantu setiap peserta mengisi Kartu Kembang Anak (KKA).

17. Jika kader menemukan ada **anak yang belum mampu melakukan tugas perkembangan sesuai usianya**, yang ditunjukkan oleh titik perpotongan antara garis tegak (merupakan tugas perkembangan) dan garis datar (merupakan umur anak dalam hitungan bulan) yang berada di bawah garis merah, maka kader memberikan tugas rumah kepada **orangtua untuk melakukan stimulasi (rangsangan)** kepada anak sesuai dengan yang disarankan di KKA. **Sampaikan kepada orangtua dari anak tersebut untuk tidak merasa malu** jika anaknya belum mampu melakukan tugas perkembangan, karena **kecepatan perkembangan setiap anak berbeda-beda**.
18. Kader perlu memastikan orangtua telah melakukan tugas rumah untuk melakukan rangsangan (stimulasi) pada pertemuan sebelumnya. Jika anak masih belum dapat melakukan tugas perkembangannya meskipun sudah dilakukan rangsangan (stimulasi) maka sarankan orangtua untuk merujuk (membawa) anak ke Puskesmas terdekat atau tenaga ahli tumbuh kembang lainnya (dokter, psikolog, tenaga pendidik) agar mendapatkan bantuan lebih lanjut.

Tugas Rumah

5'

19. Kader meminta peserta untuk **melakukan tugas rumah** sebagai berikut. Sampaikan juga bahwa tugas rumah ini akan ditinjau bersama pada pertemuan berikutnya.

- Menyampaikan apa yang sudah dipelajari pada hari ini kepada anggota keluarga di rumah.
- Menstimulasi perkembangan anak sesuai hasil dari KKA.
- Menyediakan makanan bergizi seimbang sesuai porsi 'isi piringku' untuk ibu hamil dan memberikan ASI saja kepada bayi sampai 6 bulan.
- Mau berkonsultasi dengan petugas kesehatan/ gizi dan konselor ASI jika mengalami kesulitan dalam menyusui anak.

Penutup

5'

20. Kader menyampaikan rencana pertemuan berikutnya (hari, tanggal, waktu dan tempat) dan meminta relawan dari peserta untuk membantu mengingatkan peserta lainnya untuk hadir dalam pertemuan berikutnya.
21. Kader mengingatkan tentang KB dengan menyampaikan hal-hal berikut.

Bapak/Ibu yang belum ber-KB, ingatlah manfaat KB diantaranya adalah dapat mengurangi resiko kehamilan pada ibu, yang dikenal dengan sebutan 4T:

- Terlalu muda (usia di bawah 16 tahun)
- Terlalu tua (usia di atas 35 tahun)
- Terlalu sering/dekat (perbedaan usia antar anak sangat dekat)
- Terlalu banyak (memiliki banyak anak)

22. Kader mengucapkan terima kasih atas kehadiran para peserta dalam kegiatan ini.
23. Kader meminta salah seorang peserta untuk memimpin doa penutup kegiatan.
24. Kader menutup kegiatan dengan yel-yel orangtua hebat atau yel-yel kelompok masing-masing.

Kader mengajak peserta melakukan yel-yel orangtua hebat.

Kader mengatakan **“Mau jadi orangtua hebat?”**

Peserta dan kader menjawab dengan: **“Ayo ke BKB”**
(sambil gerakan kedua tangan gaya mengajak orang ikut serta)

Catatan untuk kader:

Jika pertemuan ini bukan dalam bentuk pertemuan BKB, kader bisa mengganti istilah BKB dengan nama lain sesuai dengan nama pertemuan, misalnya: posyandu, kelas ibu, PKK, dan lain sebagainya.

Bahan Bacaan Pertemuan 7

Perawatan sehari-hari untuk ibu hamil:

1. Makan beragam makanan secara proporsional dengan pola gizi seimbang dan 1 porsi lebih banyak daripada sebelum hamil.
2. Istirahat yang cukup:
 - Tidur malam paling sedikit 6-7 jam dan usahakan siangya tidur/berbaring 1-2 jam
 - Posisi tidur sebaiknya miring ke kanan
 - Gunakan kelambu untuk menghindari nyamuk
 - Bersama dengan suami lakukan rangsangan/stimulasi pada janin dengan sering mengelus-elus perut ibu dan ajak janin bicara sejak usia kandungan 4 bulan
3. Menjaga kebersihan diri:
 - Cuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, setelah buang air besar dan buang air kecil
 - Menyikat gigi secara benar dan teratur minimal setelah sarapan dan sebelum tidur
 - Mandi 2 kali sehari
 - Bersihkan payudara dan daerah kemaluan
 - Ganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari
 - Periksa ke fasilitas kesehatan pada saat pemeriksaan kehamilan
4. Boleh melakukan hubungan suami istri selama hamil. Tanyakan ke petugas kesehatan cara yang aman.
5. Melakukan aktivitas fisik:
 - Ibu hamil yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan memperhatikan kondisi ibu dan keamanan janin.

- Suami dapat membantu istrinya yang sedang hamil untuk melakukan pekerjaan sehari-hari.
- Ikuti senam ibu hamil sesuai dengan anjuran petugas kesehatan.



Makanan yang halal dan baik

Banyak ayat Alquran yang menjelaskan tentang pentingnya menjaga makanan, misalnya QS AL-Baqarah 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا
وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya: "Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu."

Perintah tentang makanan tersebut ditegaskan kembali dalam firman Allah dalam Al-Maidah ayat 88:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا
وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

"dan makanlah makanan yang halal lagi baik (thayib) dari apa yang telah dirizkikan kepadamu dan bertaqwalah kepada Allah dan kamu beriman kepada-Nya"

Makna baik (thayib) dalam hal ini adalah yang tidak membahayakan tubuh kita. Perintah ini disejajarkan dengan bertaqwa kepada Allah SWT, yang menunjukkan betapa pentingnya menjaga makanan tersebut.

Selanjutnya surat an-Nahl banyak menjelaskan makanan-makanan yang bermanfaat bagi tubuh manusia, yang bersumber dari bumi:

- Hewan ternak (Surat An-Nahl ayat 5)

Dan hewan ternak telah diciptakan-Nya, untuk kamu padanya ada (bulu) yang menghangatkan dan berbagai manfaat, dan sebagiannya kamu makan.

- Lautan (Surat An-Nahl ayat 14)

Dan Dialah yang menundukkan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan daging yang segar (ikan) darinya, dan (dari lautan itu) kamu mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai. Kamu (juga) melihat perahu berlayar padanya, dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya, dan agar kamu bersyukur.

- Minuman dari ternak (susu) (Surat An-Nahl ayat 66)

Dan sungguh, pada hewan ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari apa yang ada dalam perutnya (berupa) susu murni antara kotoran dan darah, yang mudah ditelan bagi orang yang meminumnya.

- Buah-buahan (Surat An-Nahl ayat 67)

Dan dari buah kurma dan anggur, kamu membuat minuman yang memabukkan dan rezeki yang baik. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang mengerti.

- Madu (Surat An-Nahl ayat 68)

Dan Tuhanmu mengilhamkan kepada lebah, "Buatlah sarang di gunung-gunung, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibikin manusia,

- Sayur-sayuran (Surat Al-Baqarah ayat 61)

Dan (ingatlah), ketika kamu berkata, "Wahai Musa! Kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan saja, maka mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami, agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi, seperti: sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas dan bawang merah." Dia (Musa) menjawab, "Apakah kamu meminta sesuatu yang buruk sebagai ganti dari sesuatu yang baik? Pergilah ke suatu kota, pasti kamu akan memperoleh apa yang kamu minta." Kemudian mereka ditimpa kenistaan dan kemiskinan, dan mereka (kembali) mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa hak (alasan yang benar). Yang demikian itu karena mereka durhaka dan melampaui batas.

Dalam ayat-ayat tersebut Allah menunjukkan berkahnya pada manusia untuk memanfaatkan hasil bumi, namun juga sekaligus mengingatkan agar manusia tidak melampaui batas dalam upayanya.

Tips agar ibu dapat memberikan ASI eksklusif pada bayinya

Seringkali kita mendengar ibu-ibu menjadi putus asa karena tidak bisa memberikan yang terbaik bagi bayinya. Banyak ibu yang sudah berusaha sepenuh hati untuk memberikan ASI secara eksklusif namun dihadapi berbagai kendala, misalnya ASI yang tidak keluar, bayi tidak suka ASI, jumlah ASI tidak memadai sementara baik terlihat masih ingin menyusui.

Untuk memaksimalkan manfaat menyusui, bayi sebaiknya disusui selama 6 bulan pertama. Beberapa langkah yang dapat menuntun ibu agar sukses menyusui secara eksklusif selama 6 bulan pertama, antara lain:

1. Biarkan bayi menyusui sesegera mungkin setelah bayi lahir, terutama dalam 1 jam pertama (inisiasi dini), karena bayi baru lahir sangat aktif dan tanggap dalam 1 jam pertama dan setelah itu akan mengantuk dan tertidur.
2. Bayi mempunyai refleks menghisap (*sucking reflex*) sangat kuat pada masa tersebut. Jika ibu melahirkan dengan operasi caesar juga dapat melakukan hal ini, yaitu ketika kondisi ibu sadar, atau bila ibu telah bebas dari efek anestesi.
3. Proses menyusui dimulai segera setelah lahir dengan membiarkan bayi diletakkan di dada ibu sehingga terjadi kontak kulit kulit. Bayi akan mulai merangkak untuk mencari puting ibu dan menghisapnya. Kontak kulit dengan kulit ini akan merangsang aliran ASI, membantu ikatan batin (*bonding*) ibu dan bayi, serta perkembangan bayi.

4. Yakinkan bahwa hanya ASI makanan pertama dan satu-satunya bagi bayi. Makanan atau cairan lain (seperti gula, air, susu formula) tidak perlu diberikan karena akan menghambat keberhasilan proses menyusui. Makanan atau cairan lain akan mengganggu produksi dan pasokan ASI, menciptakan bingung puting, serta meningkatkan risiko infeksi.
5. Susui bayi sesuai kebutuhannya sampai puas. Bila bayi puas, maka ia akan melepaskan puting dengan sendirinya.

Agar proses menyusui dapat berjalan lancar, maka seorang ibu harus mempunyai keterampilan menyusui agar ASI dapat mengalir dari payudara ibu ke bayi secara efektif. Keterampilan menyusui yang baik meliputi posisi menyusui dan perlekatan bayi pada payudara yang tepat.

Perlekatan yang tepat saat menyusui

- Posisi menyusui harus nyaman mungkin, dapat dengan posisi berbaring atau duduk. Posisi yang kurang tepat akan menghasilkan perlekatan yang tidak baik.
- Posisi dasar menyusui terdiri dari posisi badan ibu, posisi badan bayi, serta posisi mulut bayi dan payudara ibu.
- Posisi badan ibu saat menyusui bisa dilakukan dalam posisi duduk, tidur terlentang, atau posisi tidur miring. Saat menyusui, bayi harus disanggah sehingga kepala lurus menghadap payudara dengan hidung menghadap ke puting, dan badan bayi menempel dengan badan ibu (sanggahan bukan hanya pada bahu dan leher).

- Sentuh bibir bawah bayi dengan puting, tunggu sampai mulut bayi terbuka lebar dan secepatnya dekatkan bayi ke payudara dengan cara menekan punggung dan bahu bayi (bukan kepala bayi).
- Arahkan puting susu ke atas, lalu masukkan ke mulut bayi dengan cara menyusuri langit-langitnya.
- Masukkan payudara ibu sebanyak mungkin ke mulut bayi sehingga hanya sedikit bagian areola bawah yang terlihat dibanding areola bagian atas. Bibir bayi akan memutar keluar, dagu bayi menempel pada payudara, dan puting susu terlipat di bawah bibir atas bayi.

Posisi tubuh yang baik ketika menyusui:

- Posisi muka bayi menghadap ke payudara
- Perut/dada bayi menempel pada perut/dada ibu
- Seluruh badan bayi menghadap ke badan ibu hingga telinga bayi membentuk garis lurus dengan lengan bayi dan leher bayi
- Seluruh punggung bayi tersanggah dengan baik
- Ada kontak mata antara ibu dengan bayi
- Pegang belakang bahu jangan kepala bayi
- Kepala terletak di lengan, bukan di siku

Posisi menyusui yang tidak benar dapat dilihat sebagai berikut :

- Leher bayi terputar dan cenderung ke depan
- Badan bayi menjauhi badan ibu
- Badan bayi tidak menghadap ke badan ibu
- Hanya leher dan kepala tersanggah
- Tidak ada kontak mata antara ibu dan bayi
- Memegang payudara terlalu dekat ke puting (C-hold atau U-hold)

