

Bagaimana saya dapat mengetahui bahwa proses menyusui berjalan dengan baik?

- Lengkapi daftar pemeriksaan . Silakan beri tanda centang (✓) pada setiap kolom tersebut
- Apabila ada satu atau lebih tanda centang di bagian merah, silahkan dibicarakan dengan Bidan Anda atau Perawat Kesehatan Anak dan Keluarga untuk bantuan atau nasihat tentang pemberian makan bayi Anda
- Sebaiknya bayi Anda dan Anda mendapatkan dukungan sejak dini

Indonesian

😊 Proses menyusui berjalan baik bila: ✓	☹️ Bicarakan dengan bidan atau perawat kesehatan anak dan keluarga Anda bila: ✓
Anda memberikan ASI kepada bayi anda sebanyak 8 kali atau lebih selama 24 jam	Bayi anda mengantuk dan pemberian ASI kurang dari 6 kali dalam 24 jam
Bayi anda dapat menyusui selama 5 dan 40 menit setiap kalinya	Bayi Anda sering setiap kali menyusu kurang lebih hanya 5 menit. Bayi Anda sering setiap kali menyusu melebihi dari 40 menit Bayi Anda selalu tertidur di atas payudara Anda dan/atau tidak pernah selesai menyusu
Bayi anda mempunyai warna kulit yang normal	Bayi Anda tampak kuning (warna kulit menjadi kuning). Biasanya dimulai pada wajah bayi dan kemudian menyebar ke tubuh, lengan dan kaki. Silakan kunjungi Klinik Dukungan Menyusui Kesehatan Anak dan Keluarga Anda atau dokter umum Anda jika kondisinya semakin parah, dan/atau bayi Anda mengantuk
Bayi anda tenang dan nyaman disaat menyusui dan merasa senang setiap kali selesai	Bayi Anda sering berhenti dan mengisap payudara saat menyusui, atau menolak menyusu
Popok bayi anda basah dan kotor (lihat dihalaman sebelah)	Popok bayi anda tidak basah dan kotor (lihat di halaman sebelah)
Anda merasa nyaman saat pemberian ASI	Anda merasakan nyeri pada payudara atau puting yang tidak kunjung hilang setelah bayi menghisap untuk pertama kali. Puting susu Anda yang keluar dari mulut bayi tampak terjepit atau rata di satu sisi
Payudara anda terasa jauh lebih lunak setelah selesai menyusui	Payudara Anda tidak melunak, atau payudara Anda menggumpal atau merah setelah menyusui
Saat bayi Anda berumur lebih dari 3-4 hari, Anda bisa mendengarkan suara bayi menelan disaat menyusui	Bila Anda tidak melihat atau mendengar bayi Anda menelan sewaktu menyusu Anda merasa bayi Anda memerlukan dot empeng Anda merasa perlu memberikan bayi Anda susu formula

Diadaptasi dengan izin Inisiatif Kesehatan Ramah Bayi UNICEF oleh Kelompok Minat Menyusui SLHD dengan konsultasi konsumen. Dievaluasi oleh keluarga yang mengakses Layanan Kesehatan Anak dan Keluarga SLHD -2017.

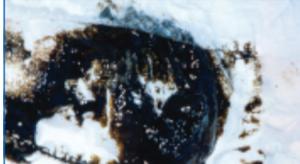
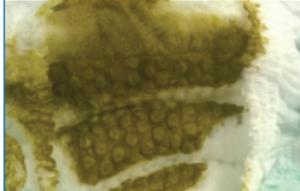


Sydney
Local Health District

Bagaimana saya dapat mengetahui bahwa proses menyusui berjalan dengan baik?

Bagaimana saya tahu bayi saya mendapat cukup ASI?

Popok bayi Anda akan berubah dalam minggu pertama. Memahami perubahan ini akan membantu Anda mengetahui apakah pemberian susu berjalan dengan baik. Bicaralah dengan bidan atau perawat Kesehatan Anak dan Keluarga Anda jika Anda khawatir. Silakan beri tanda centang (✓) pada kolom-kolom tersebut

Umur bayi	✓	Popok basah (kencing)	✓	Popok kotor (berak)	✓	Apakah “kotoran”nya seperti ini?
Umur 1–2 hari		<ul style="list-style-type: none"> • 1–2 atau lebih popok basah per hari • Perlu diketahui bahwa <i>urates</i> mungkin ada hingga hari ke 4* (lihat penjelasan di bawah) 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 atau lebih popok dengan kotoran ‘seperti tar’ berwarna hijau tua/hitam yang disebut mekonium 		
Umur 3–4 hari		<ul style="list-style-type: none"> • 3 atau lebih popok basah per hari • Popok seharusnya terasa lebih berat • Beberapa bayi perempuan mengalami <i>menstruasi semu</i> dan hal ini normal** (lihat penjelasan di bawah) 		<ul style="list-style-type: none"> • Kotoran berubah warna -coklat/hijau/kuning • Konsistensi kotoran menjadi lebih encer (‘kotoran berubah’) 		
Umur 5–6 hari		<ul style="list-style-type: none"> • 5 atau lebih popok basah per hari • Popok seharusnya lebih berat • Pada popok sekali pakai, seringkali sulit untuk mengetahui apakah popoknya basah, jadi untuk mengetahui apakah terdapat cukup air kencing, ambillah popok yang bersih dan tambahkan 2–4 sendok makan air. Ini akan memberi Anda gambaran tentang apa yang dicari/dirasakan 		<ul style="list-style-type: none"> • Paling tidak 2 popok dengan kotoran yang kuning • Kotoran kemungkinan sedikit berair 		
Umur 7–28 hari		<ul style="list-style-type: none"> • 6 atau lebih popok basah per hari • Popok seharusnya berat 		<ul style="list-style-type: none"> • Paling tidak 2 popok kotor per hari • Kotoran setidaknya harus berukuran koin 50 sen dan berwarna kuning yang sering kali terlihat encer dan ‘berbiji’ 		
Urates*		<p><i>Urates</i> adalah zat berwarna oranye tua/merah yang banyak dikeluarkan bayi dalam beberapa hari pertama. Pada usia ini, mereka tidak menjadi masalah. Namun, jika sudah melewati beberapa hari pertama, Anda harus memberi tahu Bidan/Perawat Kesehatan Anak dan Keluarga Anda karena ini mungkin merupakan tanda bahwa bayi Anda tidak mendapatkan cukup ASI</p>				
Menstruasi semu **		<p><i>Menstruasi semu</i> pada minggu pertama merupakan hal yang normal. Ini adalah keluarnya cairan berwarna merah muda dari vagina bayi karena penghentian hormon ibu setelah lahir</p>				

Diadaptasi dengan izin Inisiatif Kesehatan Ramah Bayi UNICEF oleh Kelompok Minat Menyusui SLHD dengan Konsultasi

Adapted with permission UNICEF Baby Friendly Health Initiative by the SLHD Breastfeeding Interest Group with consumer consultation.



220222

Consumer/carer reviewed: 08/22

Next review: 08/24

220222FEB24