



KONSEP NUTRISI DAN MENYUSUI BARU LAHIR



Barkah Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Barkah.wulandari@gmail.com

POIN PEMBELAJARAN:

1. Mengetahui mengenai IMD
2. Komponen mengenai ASI
3. Mengetahui teknik menyusui yang benar
4. Mengetahui tanda bayi cukup ASI
5. Mengetahui tanda bayi kekurangan ASI
6. Menunjukkan cara perawatan payudara
7. Mengetahui cara penyimpanan ASI
8. Mengetahui masalah keperawatan yang berhubungan dengan ASI

Standar Emas Makanan Bayi (WHO)

- IMD segera setelah bayi lahir selama minimal 1 jam
- Pemberian ASI Eksklusif
- Pemberian ASI Eksklusif sejak usia 6 bulan
- Melanjutkan menyusui hingga usia 2 tahun

Inisiasi Menyusui Dini

- Bayi mulai menyusu sendiri segera setelah lahir.
- Bayi lahir diletakkan di perut ibu yang sudah dialasi kain kering
- Bayi dikeringkan
- Tali pusat dipotong lalu diikat, Vernix tidak dibersihkan



Con't → IMD

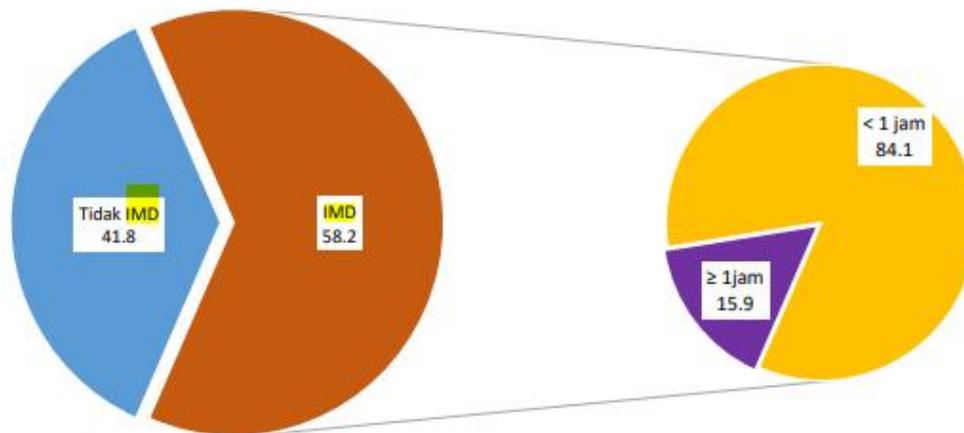
- Tanpa dibedong, ditengkurapkan di dada ibu. Bayi diberi topi untuk mengurangi evaporasi



Tujuan IMD

- Kontak kulit dengan kulit membuat ibu dan bayi lebih tenang
- Meningkatkan ikatan kasih sayang ibu dan bayi
- Mengurangi perdarahan setelah melahirkan
- Mengurangi terjadinya anemia

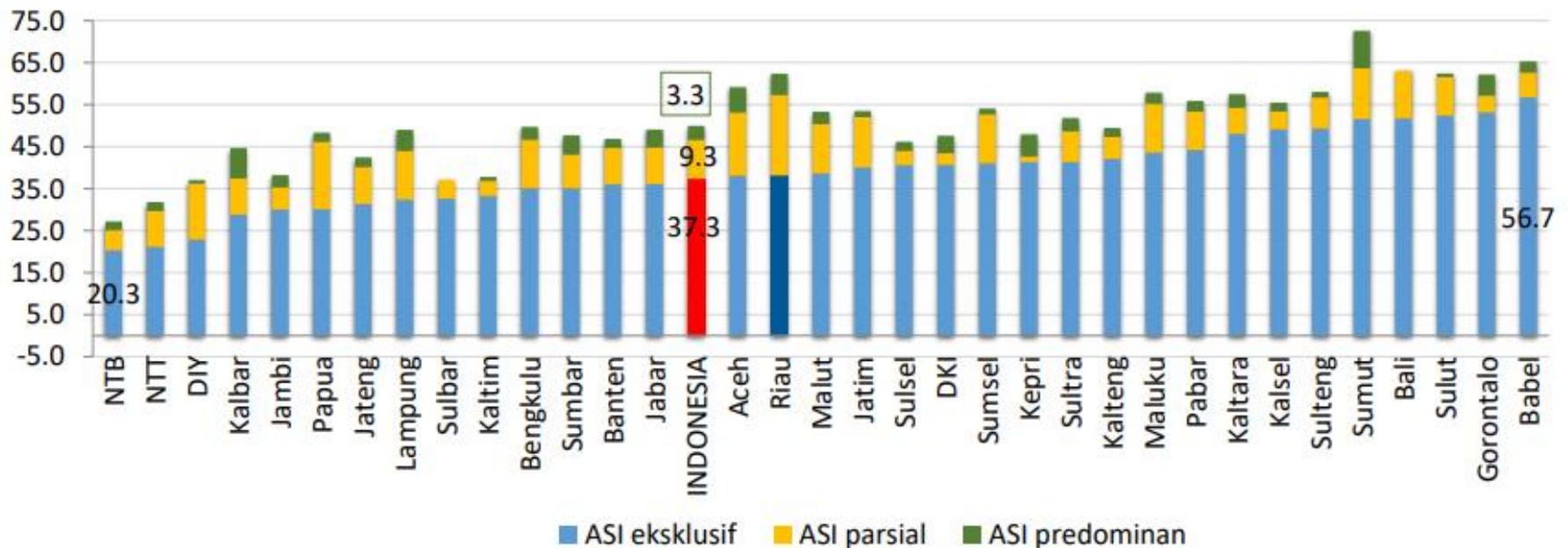
PROPORSI INISIASI MENYUSU DINI (IMD) PADA ANAK UMUR 0-23 BULAN, 2018



Target 2019 : 50%

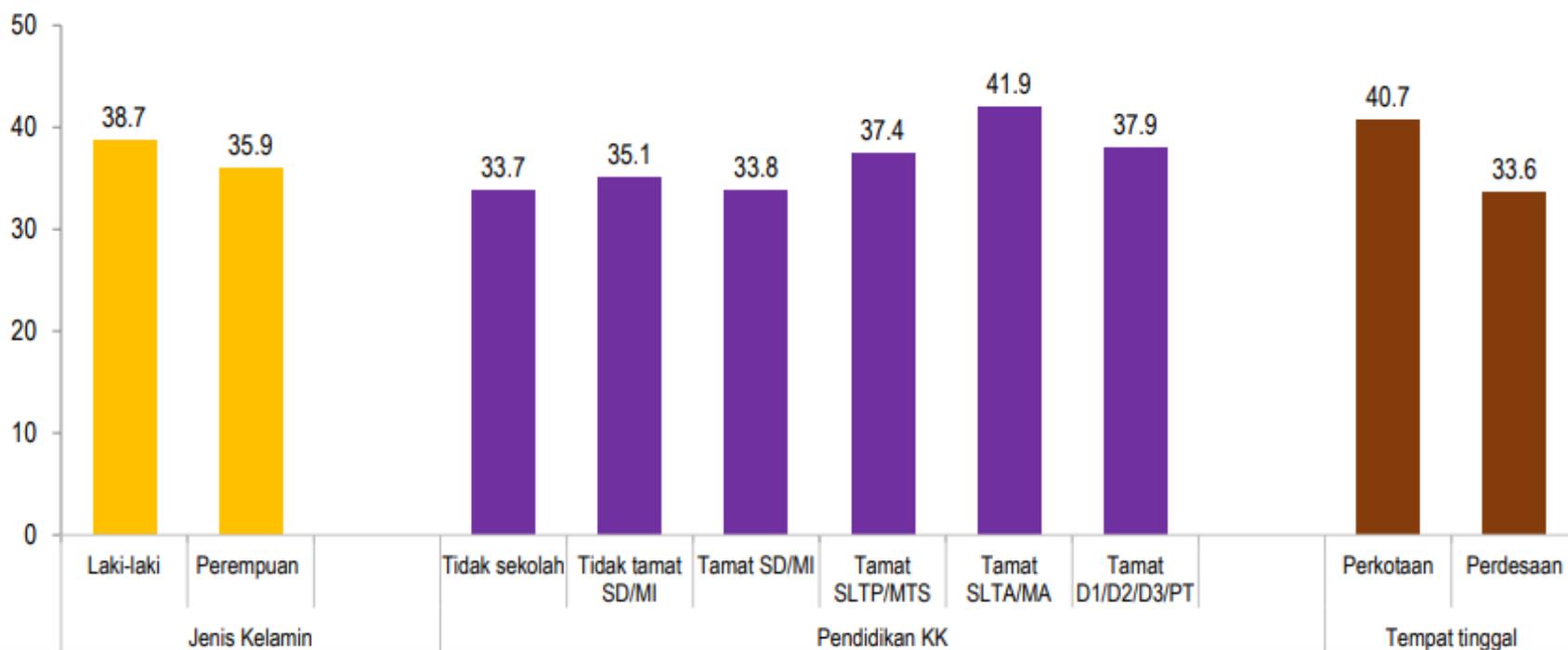
Riskesdas 2013:
IMD = 34,5%
IMD ≥ 1 jam = 11,7%

PROPORSI POLA PEMBERIAN ASI PADA BAYI UMUR 0-5 BULAN MENURUT PROVINSI, 2018



ASI eksklusif: dalam 24 jam terakhir hanya konsumsi ASI saja dan tidak mengonsumsi makanan/minuman dalam 24 jam terakhir.

PROPORSI ASI EKSKLUSIF PADA ANAK USIA 0-5 BULAN MENURUT KARAKTERISTIK, 2018



Tujuan pemberian Nutrisi pada Bayi dan Balita



1. Mencapai berat badan normal dan mempertahankannya
2. Mempertahankan status gizi dalam keadaan baik
3. Menyediakan zat gizi untuk menjamin tumbuh kembang
4. Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi
5. Membina kebiasaan makan yang baik

Pada waktu lahir dan selama beberapa bulan sesudahnya



Semua sekresi saluran cerna bayi mengandung enzim



Kapasitas untuk pencernaan di saliva, lambung, pankreas, di usus meningkat seiring dengan peningkatan usus



Untuk mencerna makanan



Indikasi pola alamiah untuk memperkenalkan berbagai makanan keras



Cont...

Bayi memproduksi sedikit amilase saliva → tidak siap mencerna karbohidrat kompleks dari makanan padat

Lemak dan kandungan susu formula dapat dicerna tetapi terjadi malabsorpsi pada lemak yang terkandung dlm formula dan makanan lain

Size and volume of a Newborn's Stomach



Fungsi ginjal bayi cukup bulan → tidak matang secara sempurna

Bayi hanya boleh diberikan makanan protein yang diperlukan untuk pertumbuhan tanpa natrium ekstra → NaCl atau garam dapur

→ tidak dipaksa bekerja mensekresi larutan yang terlalu banyak mengandung bahan sampah



**Terbaik
untukku !**



Tersedia setiap saat



Gizi sempurna



**Kenyamanan emosi
terbaik**



**Melindungi dari
bakteri dan penyakit**



Mudah dicerna

Kebutuhan Nutrien

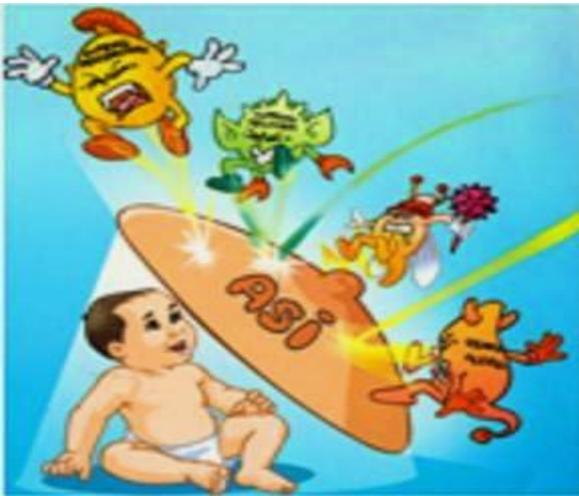
Kebutuhan energi basal untuk membangun fungsi metabolik organ

Kebutuhan energi untuk aktivitas fisik dan pencernaan makanan

Kebutuhan energi untuk pertumbuhan

ENERGI (Kalori atau kkal)

Pada 4 bulan pertama kehidupan



- 50%-60% energi → metabolisme basal
- 25%-40% → Pertumbuhan
- 10%-15% → Aktivitas dan kebutuhan lain

Karbohidrat

Harus memenuhi 40% sampai 45% kebutuhan kalori di makanan bayi baru lahir

Laktosa → Jenis karbohidrat yang jumlahnya paling banyak dalam diet bayi sampai usia 6 bulan

Laktosa → Mengandung kalori dalam bentuk mudah diolah



Asupan bayi kurang dari 6 bulan = 31 gr/hari

Lemak

Kolesterol

Komponen untuk pertumbuhan otak

trigliserida

ASI

Asam Lemak



Penting untuk pertumbuhan, perkembangan neurologi, dan fungsi penglihatan



Susu sapi lebih sedikit asam lemak esensial dan tidak mengandung asam lemak tak jenuh





PROTEIN

Whey (laktalbumin)

Kasein (*Curd*)

Memiliki kemampuan mengikat besi dan sifat bakteriostatik

Meningkatkan penyerapan besi → mencegah bakteri yang bergantung pada besi untuk berproliferasi di saluran pencernaan

Rasio perbandingan ASI = 60:40
formula = 80:20

Lebih mudah dicerna dan feses bayi dengan ASI menjadi lebih lunak



VITAMIN



ASI mengandung semua vitamin yang dibutuhkan untuk nutrisi bayi. Meskipun susu sapi mengandung Vit A dan B kompleks, Vitamin C, E, dan D harus ditambahkan



MINERAL

Zat besi pada ASI diserap lebih baik dibandingkan dengan susu sapi/ formula

Kandungan mineral pada susu sapi/ formula jauh lebih tinggi dibandingkan ASI → tidak cocok untuk bayi pada satu tahun pertama

Kandungan mineral ASI paling tinggi pada hari-hari pertama kehidupan dan turun sedikit selama masa menyusui



Komposisi ASI

Kolostrum → ASI hari 1-3

ASI masa transisi → ASI hari ke 4-10

ASI mature → ASI hari 10-
seterusnya



KOLOSTRUM



KANDUNGAN

- Kaya Antibodi
- Banyak Sel darah putih
- Pencahar
- Faktor- faktor pertumbuhan
- Kaya Vitamin A

KEPENTINGAN

- Melindungi terhadap Infeksi dan Alergi
- Melindungi terhadap Infeksi.
- Membersihkan dari Meconium
- Membantu mencegah kuning/icterus
- Membantu usus berkembang lebih matang, mencegah alergi dan ketidakcocokan (intoleransi)
- Mengurangi keparahan infeksi
Mencegah penyakit mata



Foremilk

1. Mengandung laktosa → pembentukan otak bayi dan memenuhi kebutuhan bayi terhadap air minum
2. Kaya akan protein → meningkatkan kekebalan tubuh, membantu mempercepat pembentukan saraf dan jaringan tubuh dan memperkuat daya tahan tulang serta kulit.

Hindmilk

Lebih banyak lemak dibandingkan foremilk sehingga bayi akan mendapatkan cukup energi dan merasa kenyang seharian.

KEUNIKAN ASI

Makanan yang paling ideal untuk bayi manusia

Komposisi dan volume ASI bervariasi tergantung tahap menyusui

Tahap I
Laktogenesis

Usia kehamilan 16-18 mg

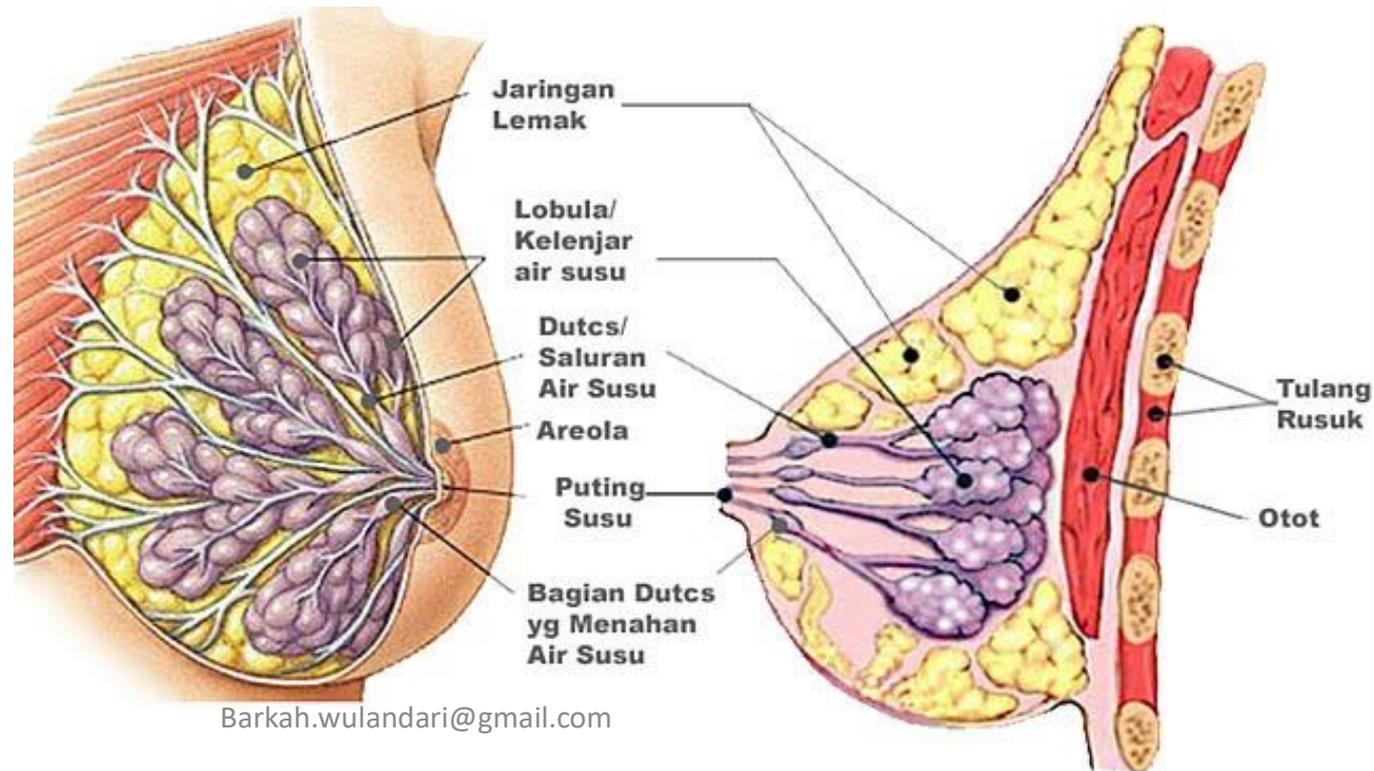
Tahap II



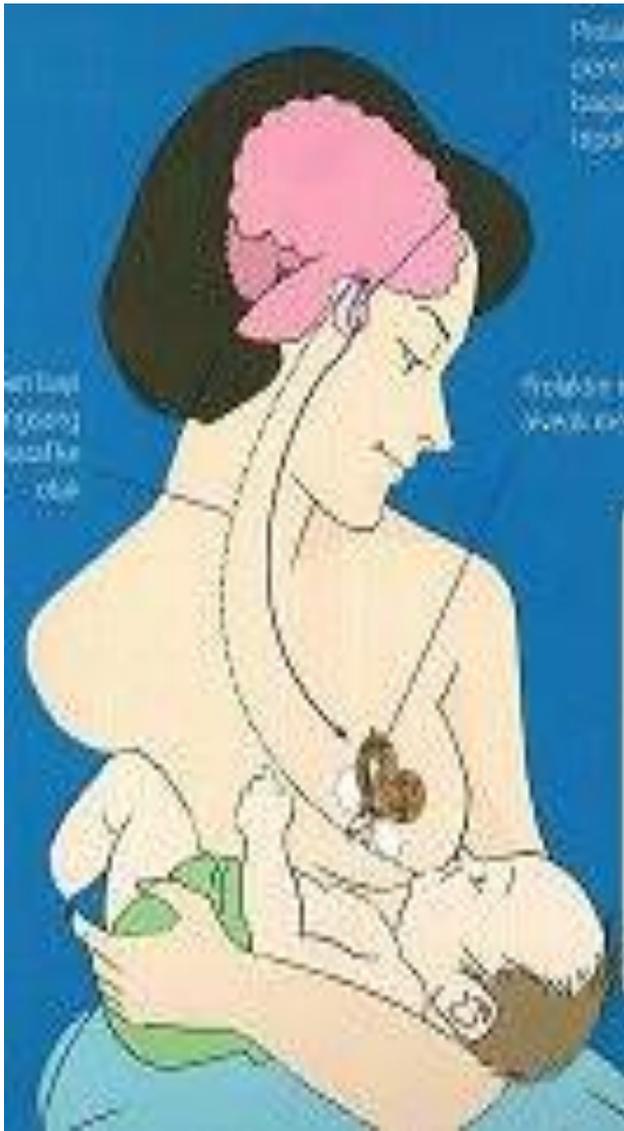
LAKTOGENESIS

↓ kadar estrogen dan progesteron → pelepasan prolaktin dari kelenjar hipofisis anterior.

Prolaktin selama hamil → mempersiapkan payudara: menyintesis dan menyekresi susu



LAKTOGENESIS



Prolaktin diproduksi sebagai respon terhadap isapan bayi dan pengosongan payudara

Payudara yang menyusui tidak pernah kosong sekali; alveoli secara konstan memproduksi susu ketika bayi disusui

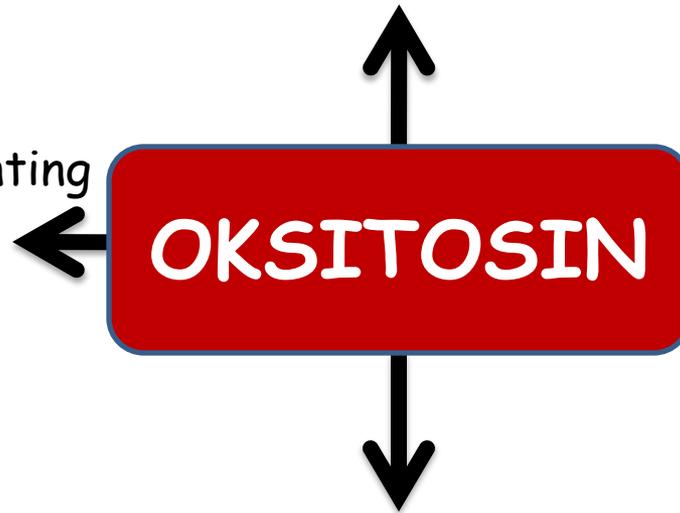
Semakin banyak ASI yang dikeluarkan dari payudara → ASI yg diproduksi semakin banyak

Pengosongan payudara yang tidak komplet dapat memicu penurunan suplai ASI

LAKTOGENESIS

Memiliki fungsi lain: mengontrol perdarahan post partum dan membantu involusio uteri

Hormon lain yang penting terhadap laktasi



Hormon untuk menstimulasi kontraksi uterus selama persalinan

Bertanggung jawab untuk refleks ejeksi susu (*milk ejection reflex*) selama persalinan → pengeluaran kolostrum

Refleks Oksitosin

Dirangsang oleh

- Rasa sayang
- Suara bayi
- Melihat bayi
- Rasa percaya diri ibu



Dihambat oleh

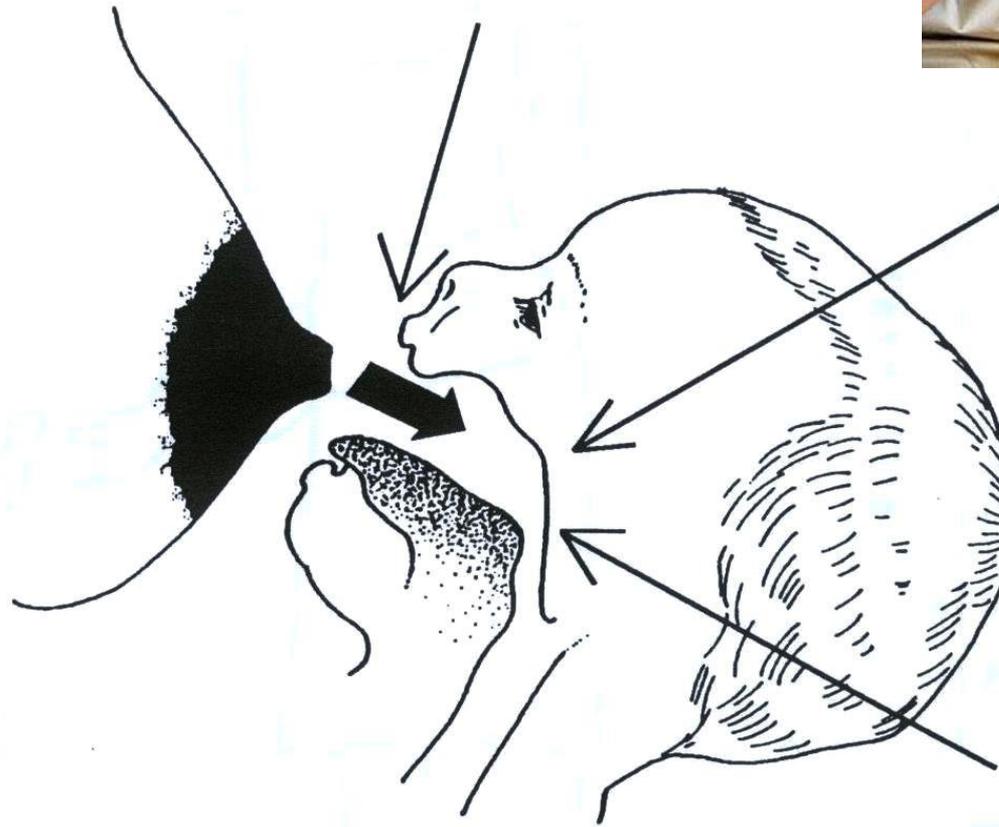
- Cemas
- Stres
- Sakit
- Keraguan

Refleks-refleks pada bayi



Refleks *Rooting*

Ibu belajar untuk memposisikan bayi



Refleks isap

Bayi belajar untuk menyusu

Refleks telan

POSISI MENYUSUI

Posisi Menyusui

Breast-Feeding Positions



Cradle hold



Cross-cradle hold



Football hold



Lying down

Copyright © 2002 McKesson Health Solutions LLC. All rights reserved

Menyusui Efektif

Teknik Menyusui yang Benar

Pastikan posisi yang benar dengan melihat hal-hal berikut ini:

- Areola Lebih banyak yang terlihat di atas mulut bayi
- Mulut bayi terbuka lebar
- Bibir bawah bayi membuka keluar
- Dagu bayi menyentuh payudara ibu.



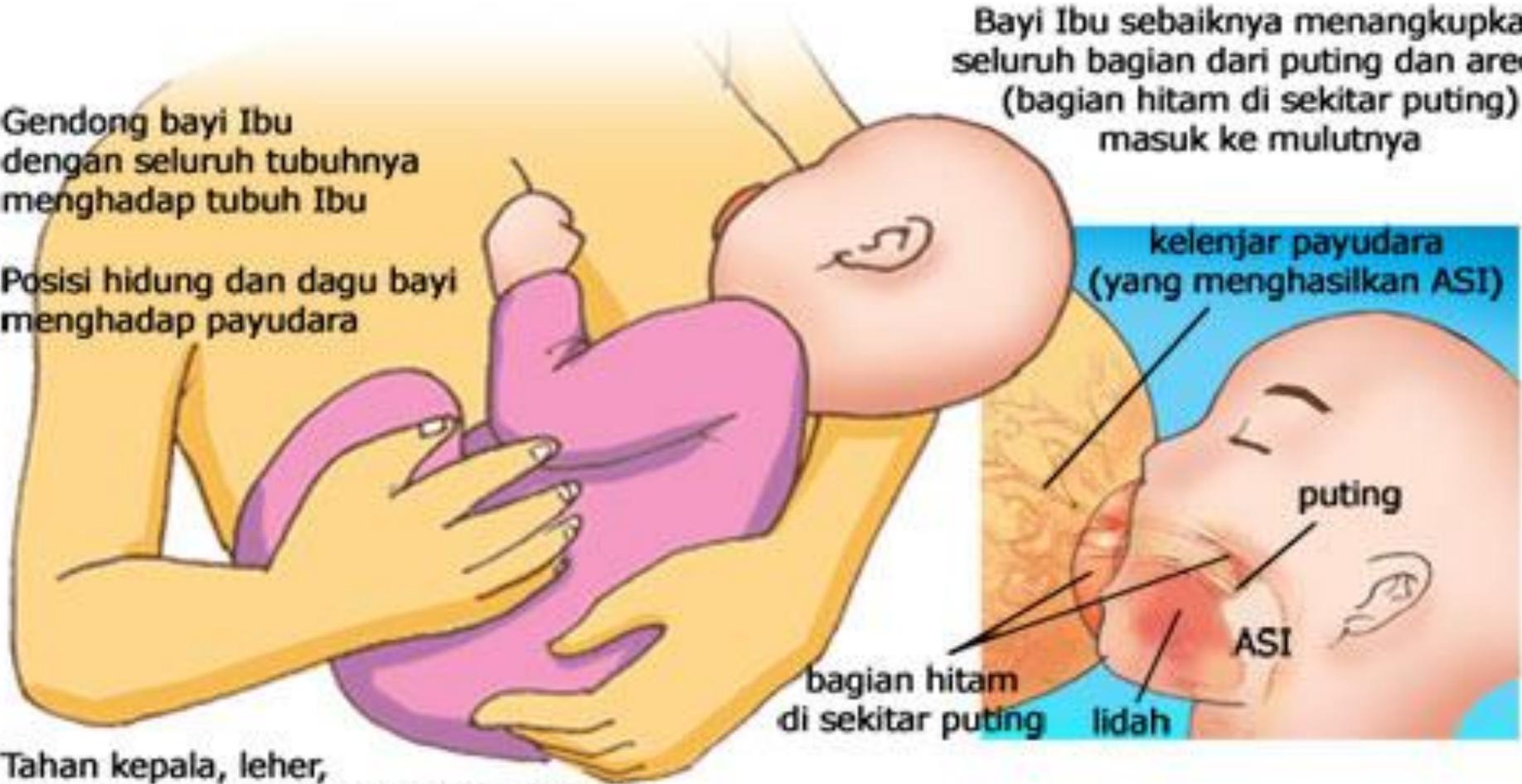
Posisi menyusui yang benar

Gendong bayi Ibu dengan seluruh tubuhnya menghadap tubuh Ibu

Posisi hidung dan dagu bayi menghadap payudara

Tahan kepala, leher, dan punggung bayi dengan tangan Ibu

Bayi Ibu sebaiknya menangkupkan seluruh bagian dari puting dan areola (bagian hitam di sekitar puting) masuk ke mulutnya



Cont

- Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut (*rooting reflex*) dengan cara :
 - Menyentuh pipi dengan puting susu
 - menyentuh sisi mulut puting susu
- Tunggu sampai bayi bereaksi dengan membuka mulutnya lebar dan lidah kebawah
- Usahakan sebagian besar areola masuk kemulut bayi, sehingga puting susu berada diantara pertemuan langit-langit yang keras (*palatum durum*) dan langit-langit yang lunak (*palatum molle*)

Posisi menyusui yang salah

1. Mulut tidak terbuka lebar, dagu tidak menempel pada payudara
2. Dada bayi tidak menempel pada dada ibu, sehingga leher bayi terputar
3. Sebagian besar daerah areola masih terlihat
4. Bayi mengisap sebentar-sebentar
5. Bayi tetap gelisah pada akhir menyusui
6. Kadang-kadang bayi minum berjam-jam
7. Puting susu ibu lecet dan sakit

Menyendawakan bayi



Media Pemberian ASI Selain Dot

sendok



pipet



gelas sloki



AIMI Jogja

spuit



(alat suntikan
tanpa jarum)



Indikator Menyusui yang Efektif



Bayi melekat dengan benar (sebelah kiri) dan tidak benar (sebelah kanan) pada payudara ibu

1. Lama menyusu
2. Feses
3. Urin
4. Peningkatan Berat Badan

1-2 hari → mekonium (hitam kehijauan, kental, lengket). Pada Akhir minggu pertama feses bayi yang mendapat ASI → kuning, lunak, berbiji-biji
± 1 bulan pertama → bayi dengan ASI BAB 5-10 kali sehari

Volume ASI bertambah → urin lebih encer dan warnanya lebih jernih
Urine warna gelap dan pekat → dehidrasi atau asupan ASI kurang

Tanda Peringatan dari Proses Menyusui yang tidak efektif

Putting susu

Nyeri

Terluka/ lecet

Suplai susu belum meningkat setelah hari ke4

Belum mengalami penambahan BB pada hari ke10 kehidupan

Setelah hari keempat kehidupan

1. Bayi memiliki kurang dari 6 popok basah per hari
2. Bayi kurang dari 3 kali buang air besar per hari
3. Tinja masih berupa mekonium

Bayi seperti harus disusui terus menerus

Penyebab “ASI Kurang”

- Menyusui tidak sering
- Menyusui terlalu cepat atau buru-buru
- Tidak menyusui malam hari
- Salah posisi menyusui
- Reflex oksitosin jelek (ibu cemas atau kurang PD)
- Pembangkakan payudara atau mastitis

Penatalaksanaan “ASI Kurang”

- Meningkatkan frekwensi menyusui
- Memperbaiki perlekatan
- Membangun rasa percaya diri ibu

Peningkatan berat badan yang adekuat dan frekwensi BAK 6 x/hari merupakan tanda bahwa bayi mendapatkan cukup ASI

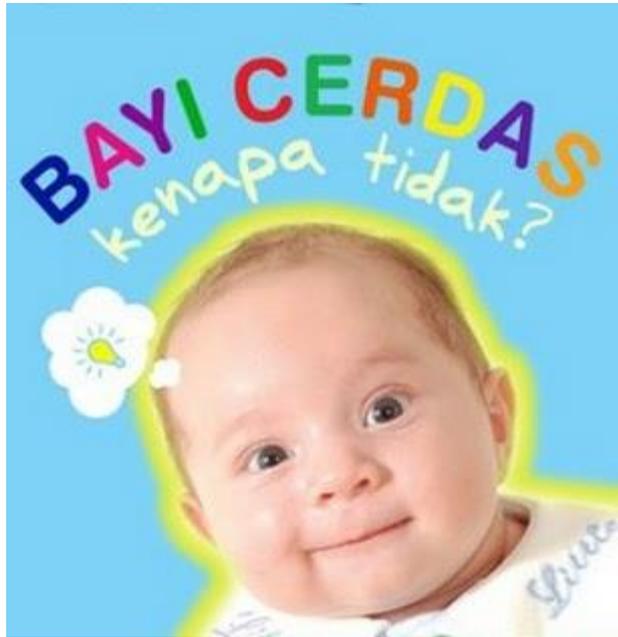
Panduan Penyimpanan ASI

Metode Penyimpanan	Waktu Penyimpanan Maksimal
Suhu Kamar	6 jam
Lemari pendingin (-4°C/24°F)	48 jam
Lemari pembeku (Lemari es 1 pintu)	Tahan 2 minggu
freezer yang mempunyai pintu terpisah sendiri	Tahan 3 bulan
Deep freezer (- 18°C atau lebih rendah)	6 bulan

Masalah Keperawatan berkaitan dengan nutrisi BBL



- Ketidakcukupan ASI
- Ketidakefektifan pemberian ASI
- Diskontinuitas pemberian ASI
- Kesiapan meningkatkan pemberian ASI
- Ketidakefektifan pola makan bayi (Berdasarkan NANDA 2015-2017)



TERIMA KASIH