

Penyimpanan ASI

ASI dapat diperah lalu disimpan. ASI perah adalah ASI yang diambil dengan cara diperah kemudian disimpan dan nantinya diberikan pada bayi.

Batas Penyimpanan ASI



- Jika anda menaruhnya pada suhu ruang bertahan 8 jam
- Di dalam lemari es dengan suhu 4 derajat celcius) bertahan 2 x24 jam
- Di dalam freezer (dengan suhu -18 derajat celcius) bertahan selama 6 bulan

Tanda Bayi Cukup ASI

Tidurnya nyenyak ●

Segar saat terbangun ●

BAB sebanyak 5 kali sehari ●

Warna feses kuning dan urin jernih ●

Bayi buang air kecil 6-8 kali per hari ●

Berat badan bertambah sesuai perkembangan ●



LF/PKRS/PNAS/004/2026



Contact Us



Jl. Raya Tayu – Pati KM. 03 No. 99A,
Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155



(0295) 415045



0822-2665-6907



sebeningkasih@yahoo.co.id



www.rsusebeningkasih.com

LF/PKRS/PNAS/004/2026



ASI EKSKLUSIF

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI pada bayi berupa ASI saja, tanpa diberikan cairan lain baik dalam bentuk apapun kecuali sirup obat. ASI Eksklusif diberikan minimal dalam jangka waktu 6 bulan



Hanya ASI
makanan
terbaik
untuk bayi

JENIS-JENIS ASI

Colostrum

- Sifatnya kental dan berwarna kekuningan
- Cairan pertama sampai hari keempat
- Pencahar (pembersih usus bayi)
- Mengandung beta karoten dan dibutuhkan oleh bayi yang baru lahir

Transisi

- Diproduksi hari keempat sampai hari kesepuluh
- Keluhan nyeri pada payudara sudah berkurang
- Pengeluaran ASI mulai stabil begitu juga kondisi fisik ibu
- Memiliki protein makin rendah tetapi lemak dan hidrat arang semakin tinggi

Matur

- Diproduksi hari keempat sampai hari kesepuluh
- Keluhan nyeri pada payudara sudah berkurang
- Pengeluaran ASI mulai stabil begitu juga kondisi fisik ibu
- Memiliki protein makin rendah tetapi lemak dan hidrat arang semakin tinggi

MANFAAT ASI BAGI BAYI



Memperkuat sistem
kekebalan tubuh



Berat badan yang ideal



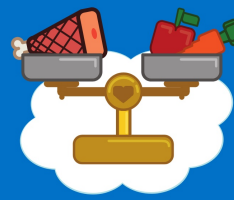
Meningkatkan kekebalan
pada sistem pencernaan



Tulang lebih sehat



Mendukung pertumbuhan
kecerdasan anak



Memiliki komposisi nutrisi
yang tepat dan seimbang



Mengurangi resiko sindrom
kematian bayi mendadak
(SIDS)



Menurunkan terjadinya
resiko berbagai penyakit

MANFAAT PEMBERIAN ASI BAGI IBU

- Mencegah beberapa jenis penyakit
- Mencegah pendarahan
- Mengurangi berat badan
- Mempercepat pemulihan pasca melahirkan
- Menurunkan risiko kanker payudara
- Mengurangi depresi pasca melahirkan
- Sebagai alat kontrasepsi alami

