

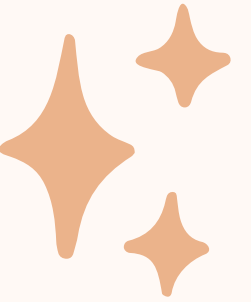
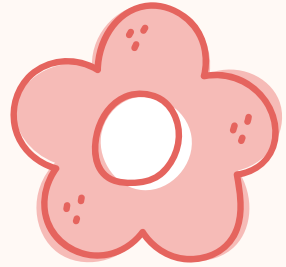


Val The Consultant®
Your Family Deserves The Best



ASI & SUSU FORMULA

PEOPLE DEVELOPMENT

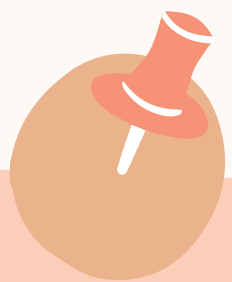


Apa itu ASI?


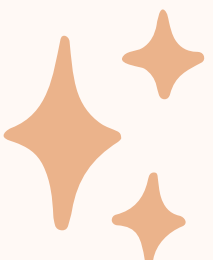
ASI adalah Air Susu Ibu yang merupakan sumber gizi utama bagi bayi yang belum bisa mengonsumsi makanan padat. Pemberian ASI eksklusif untuk bayi disarankan hingga Si Kecil berusia 2 tahun. Setelah menginjak usia 6 bulan, biasanya bayi diberi makanan pendamping ASI (MPASI).




Posisi Yang Benar Saat Memberikan ASI





Pastikan duduk dengan nyaman, santai, dan menatap bayi. Sebaiknya punggung bersandar dan kaki tidak menggantung. Bila perlu, sediakan penyangga untuk kaki.



Kepala dan tubuh bayi harus dalam garis lurus, peluk bayi dekat badan. Sebaiknya seluruh badan bayi ditopang, sehingga bayi dapat mendekat ke payudara dan hidung berhadapan dengan puting.



Jika bayi sudah lebih tua, letakkan kepalanya di lengan tangan dan bokong bayi di atas pangkuan





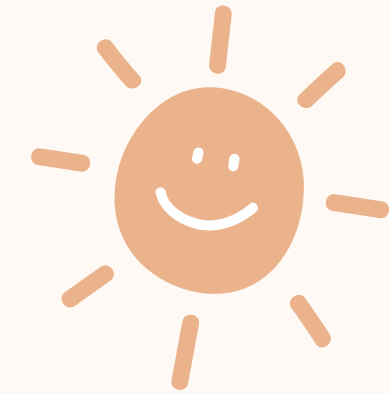
Cara Penyimpanan ASI Perah yang Benar



- Sterilisasi wadah ASI
 - Penyimpanan
 - Mencuci tangan
 - Penyusunan ASI
- 
- 
- 
- 



Tips Mencairkan ASI Perah ✨



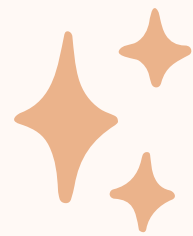
Jika ASI perah dibutuhkan segera, letakkan wadah ASI perah di bawah air mengalir. Lanjutkan merendamnya dalam mangkuk air hangat.

Untuk memeriksa apakah suhu ASI sudah sesuai untuk Si Kecil, teteskan ke pergelangan tangan. Jika suhu sudah sesuai, ASI bisa langsung diberikan kepada Si Kecil.

Gunakan ASI dalam waktu 24 jam setelah dicairkan seluruhnya. Setelah ASI dibawa ke suhu kamar atau dihangatkan, ASI harus digunakan dalam 2 jam.



Susu Formula: Jumlah dan Cara Pemberiannya



Takaran yang harus diperhatikan dalam memberikan susu formula:

- Biasanya bayi yang barulahir akan mengonsumsi 45-90 ml susu formula setiap 2-3 jam. Takaran tersebut akan meningkat seiring pertumbuhan tubuh dan kebutuhannya
- Saat berusia 2 bulan, bayi membutuhkan setidaknya 120-150 ml susu setiap 3-4 jamnya dan pada usia ke-4 bulan, kebutuhannya meningkat hingga 180 ml setiap lapar
- Pada usia yang ke-6 bulan, bayi akan memerlukan 180-230 ml susu setiap 4-5 jam dan harus diimbangi dengan pengenalan pada beberapa makanan halus.





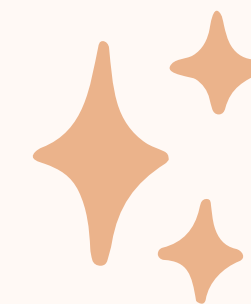
Cara Membuat Susu Formula yang Benar

- Cuci dan keringkan tangan terlebih dahulu
- Pastikan Botol Telah Bersih dan Steril
- Perhatikan Takaran yang Tepat untuk Susu Formula dan Suhu Air
- Takaran Susu Formula
- Mengaduk atau Mengocok Susu Formula Seduh





Hal yang Perlu Diperhatikan Saat Membuat Susu Formula



1
Air untuk Menyeduh
Susu Formula



2
Susu Formula yang
Tidak Langsung
Dikonsumsi



3
Jangan Mencampur
Sisa Susu dengan
Susu Baru



4
Periksa Tanggal
Kedaluwarsa





Thank You

