

Pesan-pesan tentang
Inisiasi Menyusu Dini (IMD)
dan
Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif
untuk
Tenaga Kesehatan
&
Keluarga Indonesia



DIREKTORAT BINA GIZI MASYARAKAT DEPKES

DESEMBER 2008

Merasakan keajaiban karunia Tuhan melalui IMD (Inisiasi Menyusu Dini)

APAKAH IMD ITU?

IMD adalah meletakkan bayi menempel di dada atau perut Ibu segera setelah lahir, membiarkannya merayap mencari puting, kemudian menyusu sampai puas. Proses ini dibiarkan berlangsung minimal selama satu jam pertama sejak bayi lahir

1. **Tuhan menetapkan bahwa dada ibu yang baru melahirkan akan menghangatkan bayi dengan tepat.** Ketika baru lahir, bayi tidak perlu dibedong. Suhu kulit dada ibu yang melahirkan akan menyesuaikan dengan suhu tubuh bayi. Jika bayi kedinginan, suhu kulit ibu otomatis naik dua derajat untuk menghangatkan bayi sehingga dapat mencegah risiko *hypothermia*. Jika bayi kepanasan, suhu kulit ibu otomatis turun satu derajat untuk mendinginkan bayi. Tuhan telah menggariskan kulit ibu sebagai *termoregulator* bagi suhu tubuh bayi.
2. **Dalam IMD, Sang Pencipta memberikan perlindungan alamiah bagi bayi.** Sewaktu IMD, bayi memperoleh kolostrum yang penting untuk kelangsungan hidupnya. Kolostrum kaya akan zat pembentuk kekebalan tubuh bayi dari infeksi. Kolostrum juga membantu pertumbuhan usus dengan membuat dan mematangkan lapisan yang melindungi dinding usus bayi yang masih lemah.
3. Sewaktu merayap di dada ibu, bayi menjilat-jilat kulit ibu dan menelan bakteri baik (tak berbahaya) dari kulit ibu. Bakteri baik ini akan berkembang biak membentuk koloni di kulit dan usus bayi sehingga bayi menjadi lebih kebal dari bakteri lain (bakteri jahat) yang akan dihadapi di dunia barunya. **IMD adalah karunia Sang Pencipta untuk melindungi si bayi. Sebagian besar masyarakat akan melihat ini sebagai hal yang kurang lazim. Tetapi, secara ilmiah ini adalah keajaiban Tuhan untuk membangun imunitas bayi.**

4. Melalui IMD, Tuhan pun melimpahkan kasih sayangNya pada sang ibu. Kaki bayi yang menendang-nendang perut ibu secara halus merangsang pengerutan rahim sehingga membantu pengeluaran plasenta dan mengurangi perdarahan ibu. Hisapan bayi pada puting ibu merangsang Hormon Prolaktin dan Oksitosin. Hormon Prolaktin merangsang produksi ASI. Sementara, keluarnya Hormon Oksitosin (*cuddle hormon/love hormon*) membuat ibu lebih tenang, rileks, mencintai dan bahagia. Oksitosin juga merangsang keluarnya ASI secara lancar dan pengerutan rahim yang mencegah perdarahan usai persalinan.

1. Anjurkan suami atau keluarga mendampingi ibu saat melahirkan
2. Segera setelah bayi dilahirkan, menangis, mulai bernafas dan dipotong tali pusatnya:
 - a. Keringkan secepatnya dengan kain lembut seluruh tubuh bayi kecuali kedua tangannya. Jangan hilangkan lemak putih (vernix) di tubuh bayi karena akan berfungsi sebagai pelindung bayi
 - b. Tengkurapkan bayi dalam keadaan telanjang di dada ibu dengan kulit bayi melekat pada kulit ibu. Selimuti keduanya. Kalau perlu tutupi kepala bayi
 - c. Biarkan bayi mencari sendiri puting susu ibu. Ibu dapat membantu bayi dengan sentuhan yang lembut tapi jangan memaksakan bayi untuk menuju puting susu.
 - d. Biarkan bayi menendang. Tendangan lembut, tekanan kaki bayi ke perut Ibu akan membantu kontraksi rahim yang berperan penting untuk mengeluarkan plasenta dan mengurangi perdarahan.
 - e. Biarkan tangan bayi meremas puting ibu. Remasan tangan bayi pada daerah puting, hentakan kepala ke dada ibu, dan perilaku bayi menoleh ke kiri dan ke kanan yang menggesek payudara Ibu akan merangsang pengeluaran ASI lebih cepat dan mengerutkan rahim.
 - f. Ajak suami atau keluarga untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu untuk mampu melakukan IMD. Bersama Ibu, kenali tanda-tanda bayi siap menyusu (isap tangan, buka mulut mencari puting, dan keluar air liur)
 - g. Biarkan bayi menjilati kulit ibu. Dalam upaya mencari puting susu, bayi secara alamiah akan menjilati kulit Ibu. Hal ini sangat bermanfaat dalam membentuk kekebalan tubuh bayi
 - h. Setelah bayi berada di dekat puting, bayi mengeluarkan air liur, menjilati puting, dan membuka mulut secara lebar. Biarkan bayi mengulum puting Ibu dan menghisapnya. Hisapan bayi pada puting Ibu ini membantu mengerutkan rahim (Hormon Oksitosin) sehingga mengurangi perdarahan
 - i. Biarkan bayi tetap tengkurap dengan tubuh bayi menempel pada dada Ibu sampai bayi selesai menyusu pertama dan melepas puting
 - j. Saat menyusu untuk pertama kalinya, bayi memperoleh kolostrum yang kaya akan protein, serta zat kekebalan tubuh yang sangat berguna untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi
 - k. Proses di atas berlangsung segera setelah bayi dilahirkan dan berlangsung minimal 1 jam
3. Selanjutnya dilakukan prosedur perawatan bayi baru lahir. Bayi tidak dipisahkan dari ibunya (rawat gabung) dan berada dalam jangkauan ibu selama 24 jam. Dengan melakukan IMD, ASI akan keluar lebih cepat dan banyak. Ketika baru lahir, bayi hanya memerlukan ASI. Makanan atau minuman selain ASI hanya membebani kerja lambung dan saluran pencernaan lain serta ginjal bayi.



ASI adalah limpahan kasih sayang Tuhan bagi bayi dan ibu

1. **ASI adalah cairan ajaib yang diciptakan Tuhan khusus bagi bayi.** ASI adalah cairan hidup karena mengandung sel darah putih, imunoglobulin, enzim dan hormon, serta protein spesifik yang pasti cocok untuk bayi. Berbeda dengan susu buatan pabrik, komposisi ASI --dengan ajaibnya-- menyesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan si bayi. ASI dari Ibu yang melahirkan bayi prematur akan berbeda dengan ASI yang dihasilkan oleh Ibu dengan bayi cukup bulan. Produksi ASI pun disesuaikan dengan umur bayi. Pada bayi baru lahir ASI disebut kolostrum dan secara bertahap, seiring dengan pertambahan usia bayi, menjadi susu matur. Di menit-menit pertama penyusuan, ASI yang keluar berbeda dengan ASI di akhir penyusuan. Di awal, ASI lebih banyak mengandung cairan dan protein. Di akhir, kandungan lemaknya lebih banyak sehingga bayi akan merasa lebih kenyang. *Semua itu membuktikan ASI adalah ciptaan Tuhan yang khusus dikaruniakan untuk bayi.*
2. **ASI memang karunia Tuhan yang pasti paling hebat dan tidak bisa ditiru manusia.** ASI mengandung banyak zat ajaib yang tidak ditemukan dalam makanan olahan manusia apapun. ASI mengandung AA dan DHA alamiah yang dapat diserap bayi berkat adanya enzim Lipase. Selain AA dan DHA, ASI mengandung karbohidrat, protein, multivitamin dan mineral lengkap --yang ajaibnya-- mudah diserap dengan sempurna. Demikian sempurnanya, kandungan mineral di ASI sama sekali tidak mengganggu ginjal si bayi yang masih sangat lemah. Tidak ada susu hasil olahan manusia yang mampu menandingi ciptaan Tuhan.
3. **ASI adalah perlindungan dari Tuhan agar bayi tidak mudah jatuh sakit.** Di awal kehidupannya daya tahan tubuh bayi masih belum sempurna sehingga sangat mudah terserang penyakit. ASI yang mengandung imunoglobulin dan zat lain memberikan kekebalan bayi dari infeksi bakteri dan virus. Bayi yang diberi ASI terbukti lebih kebal

terhadap berbagai penyakit infeksi, seperti diare, pneumonia, ISPA, dan otitis media (infeksi telinga). Menurut penelitian, bayi yang tidak diberi ASI berisiko 17 kali lebih besar terkena diare dibandingkan bayi yang diberi ASI eksklusif. Risiko kematian akibat pneumonia pada bayi usia 8 hari - 12 bulan yang tidak diberi ASI terbukti 3 - 4 kali lebih besar daripada bayi yang mendapat ASI. ASI memang limpahan kasih sayang Tuhan untuk melindungi kehidupan bayi.

4. ASI membentuk berat badan bayi lebih ideal. Fakta membuktikan bahwa ASI mengurangi angka obesitas (kegemukan) pada bayi sebesar 13%. Ini terjadi karena kandungan gizi pada ASI tepat memenuhi kebutuhan si bayi, tidak berlebihan atau kurang. *ASI memang diciptakan Tuhan dengan takaran yang tepat.*
5. *Sang pencipta tahu betul berapa besar lambung bayi baru lahir.* Ketika baru lahir, lambung bayi hanya menampung cairan sebanyak 2 sendok teh. Memang kecil sekali ukurannya. ASI adalah cairan yang kandungan dan volumenya paling tepat. Selama 6 bulan bayi tidak memerlukan cairan lain selain ASI. Cairan lain justru meningkatkan risiko terjadinya infeksi.
6. *Perkembangan gerakan dan kecerdasan bayi yang mendapat ASI eksklusif terbukti lebih cepat.* Mereka lebih cepat bisa tengkurap, merangkak, berdiri, berjalan, dan bicara. Mereka lebih cepat memiliki kemampuan menggenggam atau memindahkan benda (motorik halus). ASI memang mendorong perkembangan bayi lebih cepat karena ASI mengandung zat gizi khusus untuk pertumbuhan syaraf dan otak bayi. Sungguh luar biasa, ternyata menyusui bukan hanya perkara memberi makan. *Tuhan menetapkan bahwa melalui ASI Ibu meningkatkan tumbuh kembang bayi.*
7. *Pemberian ASI (menyusui) dapat menguatkan ikatan batin antara Ibu dan bayi.* Sentuhan, pandangan, aroma tubuh, dan suara Ibu yang terdengar oleh si bayi sewaktu menyusui membentuk ikatan batin yang meningkatkan kualitas hubungan Ibu dan anak. Kasih sayang antara Ibu dan anak menjadi lebih kuat dengan ikatan batin yang tidak terpisahkan. *ASI memang bukan sekedar makanan tapi Tuhan menghendaki ASI sebagai penguat ikatan batin.*
8. *ASI adalah limpahan kasih sayang Tuhan bagi sang ibu juga.* Melalui ASI, Tuhan memberi limpahan kasih sayang bagi Ibu yang telah bersusah payah mengandung dan melahirkan bayi. Pemberian ASI terbukti secara ilmiah dapat mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium pada sang ibu. ASI juga berperan sebagai alat kontrasepsi alaminya. Proteksi terhadap kehamilan secara alami terjadi sampai 6 bulan pertama sejak kelahiran, dengan syarat, Ibu memberi ASI eksklusif dan Ibu belum menstruasi. Kenapa hal ini bisa terjadi? Tuhan telah mengatur, hisapan bayi merangsang keluarnya hormon prolaktin yang memproduksi ASI sekaligus menunda ovulasi (keluarnya sel telur yang telah matang dari indung telur) sehingga kehamilan menjadi tertunda.

Dengan memberi ASI Ibu akan mendapatkan kembali berat badan seperti sebelum hamil. Ini terjadi karena energi yang diperlukan oleh ibu untuk membuat ASI sebagian diambil dari cadangan lemak selama hamil.
9. *Menyadari bahwa ASI adalah makanan alaminya yang diciptakan Tuhan bagi bayi, kini semakin banyak Ibu kembali ke ASI eksklusif.* Saat ini semakin banyak Ibu yang menyusui bayinya secara eksklusif selama 6 bulan tanpa memberi makanan atau minuman lainnya. Banyak ibu mulai sadar akan keajaiban ciptaan Tuhan, termasuk ibu-ibu di negeri maju. Mereka sekarang berbondong-bondong menyusui bayinya. Demikian pula di Indonesia. Kini semakin banyak ibu Indonesia yang kembali ke ciptaan