BADAN POM

ASI Eksklusif

Salah Satu Kunci Penurunan Stunting

Yuk Swipe >>>

Sumber :

- The, F. et al. (2023). Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. Jurnal Surya Masyarakat. 5(2):208-213.
- https://stunting.go.id/
- https://upk.kemkes.go.id/
- https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/

BADAN POM

Manfaat ASI Ekslusif Bagi Perkembangan Bayi dan Ibu

Bagi Ibu



Mengatasi Rasa Trauma Pasca Persalinan

Menyusui akan memicu peningkatan produksi oksitosin sehingga mampu meningkatkan ambang nyeri, mengurangi ketidaknyamanan ibu, dan membantu meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi.



Meningkatkan Kesehatan Mental

Kehadiran bayi dan ikatan antara ibu dan anak yang terjalin melalui menyusui membantu mengurangi risiko depresi postpartum dan baby blues syndrome.



Mencegah Risiko Kanker Payudara dan Ovarium

Selama proses menyusui, tubuh ibu mengalami penurunan kadar hormon estrogen, yang merupakan salah satu faktor risiko terjadinya kanker payudara dan ovarium.

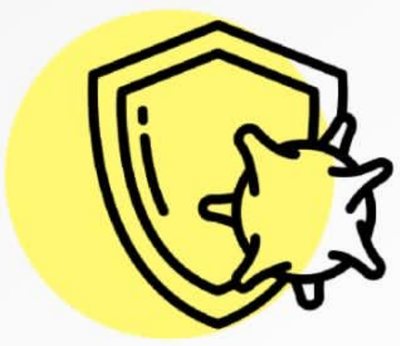
Manfaat ASI Ekslusif Bagi Perkembangan Bayi dan Ibu

Bagi Bayi



Memberikan kehidupan yang lebih baik untuk perkembangan serta pertumbuhan bayi.

Kandungan nutrisi ASI, antara lain makronutrien berupa air, protein, lemak, karbohidrat, dan karnitin. Mikronutrien berupa vitamin K, vitamin D, vitamin E, vitamin A, vitamin larut dalam air. Air susu ibu juga memiliki mineral dan komponen bioaktif berupa sel hidup, antibodi, sitokin, faktor pertumbuhan, oligosakarida, dan hormon).



Mencegah Terserang Penyakit

ASI memiliki antibodi sehingga melindungi bayi dari beberapa penyakit infeksi virus, bakteri, parasit, dan jamur.



Meningkatkan Sistem Imun Bayi

ASI eksklusif mengandung zat-zat yang dapat memperkuat sistem imun bayi yang dapat melindungi bayi dari risiko infeksi dan penyakit yang umumnya lebih rentan menyerang bayi dengan sistem kekebalan tubuh yang belum sepenuhnya terbentuk.



Mengurangi Risiko Alergi dan Penyakit Kronis

Zat-zat imunoglobulin dalam ASI membantu melindungi bayi dari alergen dan meredakan reaksi alergi yang mungkin terjadi serta mampu mengurangi resiko penyakit metabolic seperti diabetes melitus Tipe II, hipertensi, obesitas Ketika dewasa

BADAN POM

Rekomendasi Terbaik Penyimpanan ASI Perah

Bagi Ibu yang memiliki kesibukan di luar rumah seperti Ibu yang bekerja, tidak perlu khawatir ada beberapa rekomendasi penyimpanan ASI agar tetap dapat memberikan ASI dengan menjaga nutrisi sehingga manfaat pemberian ASI tetap terjaga.



1 Pemberian ASI Perah : ASI segar yang diperah pada hari ini atau pada hari sebelumnya (kandungan zat gizi masih optimal).

2 Saran penyimpanan ASI perah :

- ASI yang baru diperah dan disimpan dalam cooler bag, lama penyimpanan 24 jam.
- Penyimpanan dalam ruangan **27° - 32°** tahan 4 jam.
- Penyimpanan suhu **<25°** tahan 6-8 jam.
- Penyimpanan suhu **<4°** tahan 2-3 hari.
- Penyimpanan pada freezer kulkas 1 pintu dengan suhu **-15° - 0°** tahan 2 minggu.
- Penyimpanan pada freezer kulkas 2 pintu dengan suhu **-20° - 18°** tahan 3-6 bulan.



Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif adalah pemberian ASI yang tidak disertai dengan pemberian suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat.

Pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0 hingga 6 bulan memiliki **peran vital dalam mendukung perkembangan dan kesehatannya untuk mencegah stunting.**

Pemberian ASI Eksklusif dilakukan selama 6 bulan pertama. **Setelah > 6 bulan**, ASI tidak lagi cukup memenuhi kebutuhan mineral sehingga **harus disertai dengan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP ASI).**

Meneruskan **menyusui setelah enam bulan hingga dua tahun**, bersama dengan pemberian MP-ASI adalah cara yang **paling memadai dan paling aman untuk mencegah gangguan pertumbuhan (*stunting*)** dan memastikan perkembangan kognitif dalam fase kritis kehidupan ini.



BADAN POM

"Pemberian ASI eksklusif merupakan investasi berharga untuk masa depan si kecil hingga usia dua tahun dan merupakan salah satu kunci untuk menurunkan stunting pada anak. "

@bpom.jakarta

021-84304046
021-84304048

@BPOMJakarta

bpom_jakarta@pom.go.id
ulpk_bbpomjkt@pom.go.id

082211267771

BPOM MOBILE

