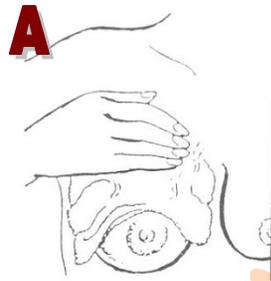


Letakkan ibu jari di sebelah kiri & kanan puting susu, kemudian tekan dan hentakkan keluar menjauhi puting susu secara perlahan. Lakukan juga pada sisi atas & bawah.



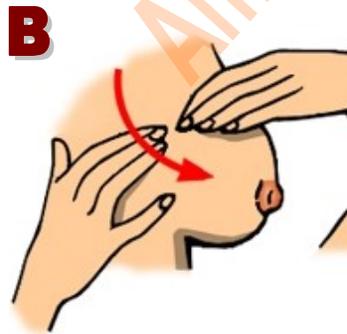
Gerakan memutar kearah dalam sebanyak 30 kali putaran

Cara Perawatan Payudara

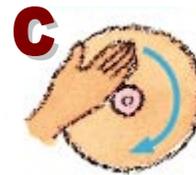


1. Kompres kedua payudara 4-5 menit dengan air hangat. Bagian puting tidak boleh terkena (dapat mengakibatkan lecet)

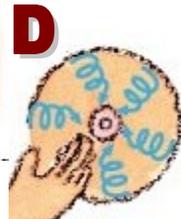
2. Oleskan minyak pada kedua payudara kemudian lakukan pemijatan seperti pada gambar



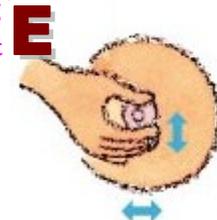
Lakukan pemijatan dari arah luar kedalam untuk meningkatkan produksi ASI



Pijat melingkar mengikuti bundaran payudara (5-6 kali untuk tiap payudara)



Pijat bentuk melingkar dan spiral ke arah areola (3-4 kali untuk tiap payudara)



Pijat dengan perlahan ke arah atas & bawah dari kanan ke kiri (5-6 kali untuk tiap payudara)

Lakukan pemijatan & perawatan puting 2xsehari, 10 menit setelah mandi :)

Merangsang Keluarnya ASI saat Hamil

Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran UGM &
Puskesmas Kotagede I



Amanda Kurniasih,S.Kep

Bagaimana Cara Merangsang ASI

Banyak orang mengalami ASI tidak langsung keluar setelah bayi lahir. Padahal ASI sangat dibutuhkan untuk Bayi. Meski pun bayi dapat bertahan 72 jam setelah lahir tanpa minum apa pun. Namun, alangkah baiknya apabila ASI sudah keluar tepat setelah bayi lahir.

ASI dapat dirangsang keluar dengan 3 cara, yaitu:

1. Makan-makanan bergizi
2. Membayangkan menyusui Bayi
3. Perawatan Payudara

PENJABARAN

I. Makan-makanan bergizi

Ibu hamil harus tercukupi kebutuhan nutrisinya untuk perkembangan Ibu dan janinya, termasuk untuk merangsang keluarnya ASI. Makanan yang bergizi, khususnya multivitamin zat besi dan fosfor.



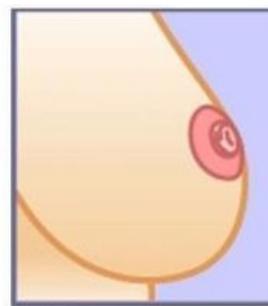
2. Membayangkan Menyusui Bayi dan menjaga puting agar tetap menonjol keluar

Membayangkan betapa BAHAGIANYA MENYUSUI BAYI dapat merangsang kerja hormone prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berfungsi menyebabkan otak (hipotalamus) memerintahkan sel-sel payudara memproduksi ASI, sedangkan oksitosin berfungsi untuk mengeluarkan ASI.

Berikut ini adalah gambar berbagai macam bentuk puting payudara (dari yang normal sampai ke abnormal/buruk):



Puting Normal



Puting leper



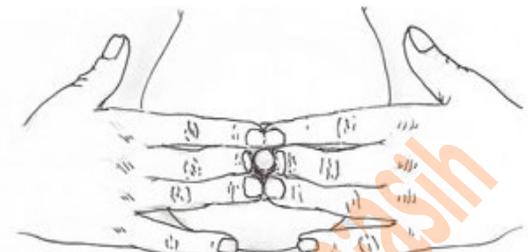
Puting Normal tertonjol keluar



Puting tenggelam tertarik ke dalam

Agar puting normal dan dapat ditangkap bayi dengan mudah (menyusui dengan lancar), maka perlu dilakukan perawatan puting, dengan cara sebagai berikut:

Kompres puting susu dg kapas yang telah dibasahi minyak \pm 5 menit



Drawn by Kyle Cotterman

Dua jari-satu metode

Kuku pendek, ketiga jari menyentuh pinggiran puting. Tekan dan tarik seakan-akan meregangkan puting



Drawn by Kyle Cotterman

Dua jari-dua metode

Gunakan 2/3 jari lurus pada setiap sisi, buku-buku jari pertama menyentuh puting. Gerakan bergantian dengan tekanan. Ulangi pada bagian atas dan bawah