

# Panduan Menyimpan ASI Perah

Saat memerah ASI dan menyimpannya, ada beberapa hal yang perlu diketahui oleh ibu, yaitu:

1. Pastikan ibu mencuci tangan dengan bersih
2. Wadah penyimpanan harus dipastikan bersih. Ibu dapat menggunakan botol kaca atau kontainer plastik dengan tutup yang rapat dengan bahan bebas bisphenol A (BPA). Hindari pemakaian kantong plastik biasa maupun botol susu disposable karena wadah-wadah ini mudah bocor dan terkontaminasi. Kontainer harus dicuci dengan air panas dan sabun serta dianginkan hingga kering sebelum dipakai.
3. Simpanlah ASI sesuai dengan kebutuhan bayi.
4. Pastikan bahwa pada wadah ASI telah diberi label berisi nama anak dan tanggal ASI diperah untuk memastikan bahwa ASI yang dipakai adalah ASI yang lebih lama.
5. Jangan mencampurkan ASI yang telah dibekukan dengan ASI yang masih baru pada wadah penyimpanan.
6. Jangan menyimpan sisa ASI yang sudah dikonsumsi untuk pemberian berikutnya.
7. Putarlah kontainer ASI agar bagian yang mengandung krim pada bagian atas tercampur merata. Jangan mengocok ASI karena dapat merusak komponen penting dalam susu

Tempat	Suhu	Durasi	Keterangan
Meja	Suhu ruangan (max. 25 derajat celcius)	6-8 jam	Wadah harus ditutupi dan dijaga sedini mungkin bila perlu dibalut dengan handuk dingin
Cooler Bag tertutup	-15 s/d 4 derajat Celcius	24 jam	Pastikan es batu menyentuh wadah ASI sepanjang waktu, hindari membuka Cooler Bag
Lemari es	4 derajat Celcius	5 hari	Simpan ASI pada bagian belakang lemari es
Freezer dengan lemari es 1 pintu	-15 derajat Celcius	2 minggu	Simpan ASI pada bagian belakang freezer dimana suhu berada dalam kondisi paling stabil. ASI yang disimpan lebih lama dari waktu yang dianjurkan tetap aman, tetapi kandungan lemak mulai terdegradasi sehingga kualitasnya menurun
Freezer dengan lemari es 2 pintu	-18 derajat Celcius	3-6 bulan	
Freezer dengan pintu diatas	-20 derajat Celcius	6-12 bulan	



## ASI EKSKLUSIF

UPT PUSKESMAS KEBAKKRAMAT II

Jl Grompol-Jambangan Km 0,5 Desa Kaliwuluh,  
Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar  
0271 - 6882133

# ASI EKSKLUSIF

ASI (Air Susu Ibu) adalah sumber asupan nutrisi bagi bayi baru lahir, yang mana sifat ASI (Air Susu Ibu) bersifat eksklusif sebab pemberiannya berlaku pada bayi berusia 0 bulan sampai 6 bulan. Dalam fase ini harus diperhatikan dengan benar mengenai pemberian dan kualitas ASI, supaya tak mengganggu tahap perkembangan si kecil selama enam bulan pertama semenjak hari pertama lahir (HPL), mengingat periode tersebut merusakan masa periode emas perkembangan anak sampai menginjak usia 2 tahun.



## 1. Manfaat ASI Bagi Bayi

1. Terpenuhinya seluruh kebutuhan pertumbuhan bayi hingga usia 6 bulan
2. Meningkatkan daya tahan tubuh
3. Membuat Berat Badan Bayi ideal
4. Membuat perkembangan motorik dan kognitif bayi lebih cepat
5. Menigkatkan jalinan kasih sayang

## 2. Manfaat Menyusui Bagi Ibu

1. Meningkatkan kesehatan ibu
2. Sarana kontrasepsi alamiah
3. Mengembalikan Berat Badan Ibu
4. Mengurangi perdarahan setelah melahirkan dan mencegah anemia
5. Lebih ekonomis, praktis, higienis, dan hemat waktu
6. Membantu bonding (kedekatan) ibu dan bayi

## 3. Manfaat ASI Bagi Keluarga

1. Murah dan praktis dibanding susu formula
2. Biaya pengobatan rendah karena bayi lebih sehat

# Penyimpanan ASI

Bagi sebagian besar ibu, cara paling mudah untuk memberikan ASI pada bayi adalah dengan menetekkan langsung pada payudara. Namun, pada beberapa keadaan tertentu, hal ini sulit dilakukan sehingga ASI akhirnya diberikan dalam bentuk perahan. Contohnya adalah ketika bayi lahir dalam kondisi prematur, ibu diharuskan untuk kembali bekerja, sekolah atau menjalankan kesibukan lainnya, ibu juga seringkali merasa payudaranya penuh dan tidak nyaman, sehingga ASI perlu segera diperah.

