

Cara mempersiapkan susu formula yang Benar

dr. Felicia Sidarta
dr. Adrieanta, Sp.A
RS Anna Medika, Bekasi

Sesuai rekomendasi WHO, air susu ibu (ASI) tetaplah yang terbaik untuk bayi karena mengandung nutrisi yang tidak tergantikan oleh susu formula apapun. Namun, ada beberapa kondisi ASI tidak dapat diberikan, misalnya bila

ibu positif HIV, sedang menerima pengobatan tertentu yang tidak memungkinkan untuk menyusui, atau pada keadaan bayi prematur dengan berat lahir yang sangat rendah dan tidak tersedia ASI perah. Disinilah susu formula terpaksa diberikan kepada bayi.

Banyak orang mengira mempersiapkan susu formula adalah hal yang mudah, namun

pada kenyataannya tidak juga. Ada beberapa tahapan yang harus diperhatikan dalam mempersiapkan susu formula. Mulai dari persiapan alat yang digunakan untuk membuat susu formula, cara membuat, menyimpan, hingga menggunakan susu formula haruslah dalam keadaan bersih dan steril. Ini perlu dilakukan untuk menghindari kemungkinan berkembangnya bakteri-bakteri dalam

susu formula bubuk yang berbahaya bagi anak.

Susu formula bubuk yang dijual di pasaran tidaklah steril. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh FAO/WHO, ditemukan dua jenis bakteri yang paling sering mengkontaminasi susu formula bubuk, yaitu *Enterobacter sakazakii* dan *Salmonella enterica*. Kedua jenis bakteri ini telah ditemukan dapat menyebabkan infeksi yang berat pada anak, hingga dapat menyebabkan kematian pada beberapa kasus. Usia anak yang paling rentan untuk terinfeksi adalah bayi baru lahir hingga di bawah usia 1 tahun, terutama bayi prematur, dengan berat lahir yang sangat rendah, atau dengan ketahanan

tubuh yang buruk.

Harus diperhatikan bahwa pembuatan susu dengan suhu kurang dari 70°C memungkinkan bakteri dalam susu formula bubuk tumbuh dan berkembang biak. Selain itu, susu yang telah dibuat harus dihabiskan dalam waktu 2 jam pada suhu ruang atau masih dapat dikonsumsi dalam 24 jam bila disimpan dalam kulkas dengan suhu kurang dari 5°C karena pada suhu diatas 5°C susu yang telah diseduh memberikan lingkungan yang optimal bagi bakteri untuk tumbuh dan berkembang biak. Oleh karena itu, WHO merekomendasikan beberapa tahapan yang perlu dilakukan dalam mempersiapkan susu formula.

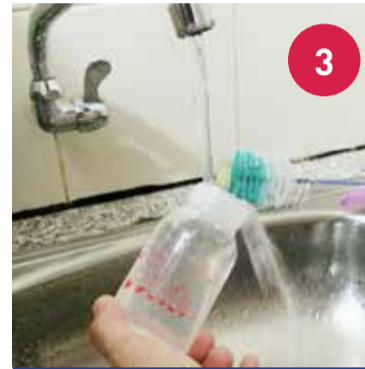
Tahapan pertama adalah mempersiapkan semua peralatan yang akan digunakan dalam kondisi bersih dan steril.



Cucilah tangan anda dengan air dan sabun, lalu keringkan dengan kain yang bersih.



Cuci semua peralatan yang digunakan dengan air sabun hangat. Bersihkan bagian luar dan dalam botol serta dot, pastikan tidak ada kotoran yang tersisa.



Bilas dengan air bersih



Peralatan yang telah dicuci kemudian disterilisasi dengan menggunakan sterilizer yang dijual bebas atau direbus dalam panci. Isilah panci dengan air.



Masukkan semua peralatan yang telah dicuci ke dalam air. Pastikan peralatan terendam seluruhnya.

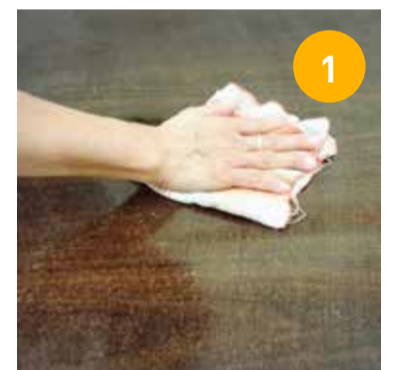


Tutup panci dan rebus hingga mendidih.



Biarkan panci tertutup sampai peralatan akan digunakan. Bila ingin mengeluarkan botol susu sebelum waktunya, pasang kembali tiap bagian botol agar bagian dalam botol dan dot tidak terkontaminasi. Letakan di tempat yang bersih.

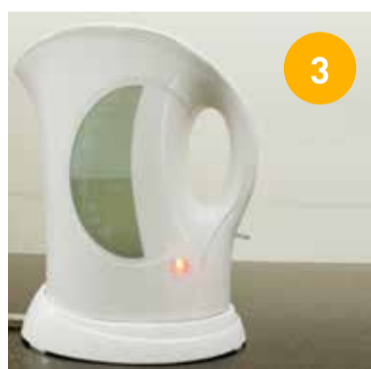
Setelah semua peralatan yang akan digunakan sudah dalam kondisi bersih dan steril, langkah selanjutnya adalah menyiapkan susu formula dalam botol.



Bersihkan permukaan meja yang akan digunakan.



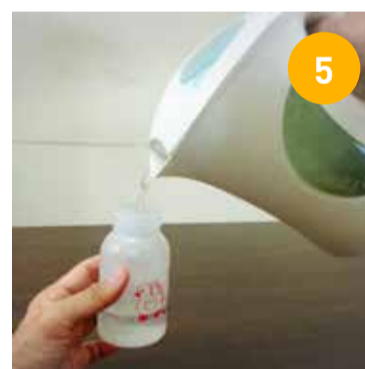
Bersihkan tangan anda dengan air dan sabun, lalu keringkan dengan kain bersih



Rebus air bersih hingga mendidih atau sampai lampu indikator mati bila menggunakan teko elektrik.



Baca instruksi penggunaan pada bungkus susu formula, berapa banyaknya air dan susu bubuk yang diperlukan. Menuangkan susu bubuk dalam jumlah yang kurang atau berlebihan dapat membuat bayi anda jatuh sakit.



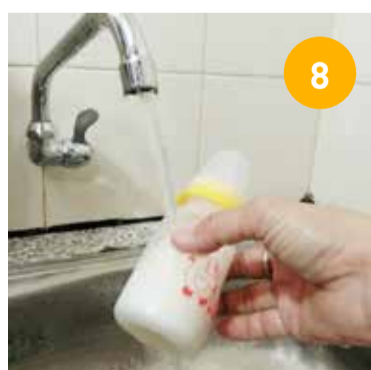
Tuangkan air ke dalam botol. Air tidak boleh kurang dari 70°C (jangan dibiarkan lebih dari 30 menit setelah mendidih).



Tuangkan susu formula ke dalam botol.



Campur susu hingga merata dengan mengaduk atau mengocok botol susu.



Dinginkan susu dengan menyiram botol di bawah air kran atau meletakkan botol dalam wadah yang berisi air dingin atau air es. Agar tidak mengkontaminasi susu, air pendingin tidak boleh melebihi kepala botol. Keringkan luar botol dengan kain bersih.



Periksa temperatur susu dengan meneteskan sedikit susu ke pergelangan tangan sisi dalam. Pastikan susu terasa hangat, bukan panas. Bila masih terasa panas, dinginkan dahulu. Susui bayi anda. Buang susu yang tersisa bila 2 jam tidak dikonsumsi.

Sebaiknya susu diminum segera setelah dibuat. Bila tidak untuk langsung diminum, susu harus segera didinginkan dalam kulkas dengan suhu tidak lebih dari 5°C. Namun, bila tidak tersedia kulkas, maka tidak aman untuk menyiapkan susu beberapa waktu sebelumnya. Susu yang dibuat harus segera diminum.

Susu yang telah didinginkan dalam kulkas dapat dihangatkan dengan cara merendam botol dalam wadah berisi air hangat.

Pastikan tinggi air tidak melebihi kepala botol. Kocok botol sesekali agar panas merata. Periksa terlebih dahulu temperatur susu sebelum diberikan kepada bayi. Susu yang telah dipanaskan harus dibuang bila tidak dikonsumsi dalam waktu 2 jam. MD

