

# Rekomendasi IDAI tentang Cara Memerah dan Menyimpan Air Susu Ibu

Sampai saat ini bukti ilmiah yang ada semakin hari semakin membuktikan air susu ibu (ASI) tidak ada duanya dalam hal menjadi sumber nutrisi dan daya tahan tubuh bayi. Salah satu cara untuk meningkatkan pemberian ASI adalah dengan mengupayakan pemberian ASI perahan bila memang ibu tidak dapat menyusui bayinya secara langsung. Masalahnya, seringkali terjadi kebingungan tentang cara memerah dan menyimpan ASI, bahkan dalam kalangan medis sekalipun.

Menyadari kebutuhan itu, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) melalui Satgas ASI, telah menyusun rekomendasi tentang memerah dan menyimpan ASI, yaitu :

REKOMENDASI No.: 006/Rek/PP IDAI/V/2014 tentang Memerah dan Menyimpan Air Susu Ibu (ASI)

## A. Memerah Air Susu Ibu (ASI)

1. Memerah ASI diperlukan untuk

merangsang pengeluaran ASI pada keadaan payudara sangat bengkak, puting sangat lecet, dan pada bayi yang tidak dapat diberikan minum.

2. ASI diperah bila ibu tidak bersama bayi saat waktu minum bayi.
3. Untuk meningkatkan produksi ASI, payudara dikompres dengan air hangat dan dipijat dengan lembut sebelum memerah ASI.
4. Memerah yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan produksi ASI
5. Bila ASI akan diperah secara rutin, dianjurkan menggunakan kantong plastik yang didesain untuk menyimpan ASI, yang pada ujungnya terdapat perekat untuk menutupnya. Kumpulan kantong plastik kecil tersebut dimasukkan ke dalam kantong plastik besar agar terlindung dan

terhindar dari robek/ lubang. Pada setiap kantong plastik harus diberi label tanggal dan waktu memerah.

## B. Cara memerah ASI dengan tangan

1. Gunakan wadah yang terbuat dari plastik atau bahan metal untuk menampung ASI.
2. Cuci tangan terlebih dahulu dan duduk dengan sedikit mencondongkan badan ke depan.
3. Payudara dipijat dengan lembut dari dasar payudara ke arah puting susu.
4. Rangsang puting susu dengan ibu jari dan jari telunjuk anda.
5. Letakkan ibu jari di bagian atas sebelah luar areola (pada jam 12) dan jari telunjuk serta jari tengah di bagian bawah areola (pada jam 6).
6. Tekan jari-jari ke arah dada, kemudian pencet dan tekan



payudara di antara jari-jari, lalu lepaskan, dorong ke arah puting seperti mengikuti gerakan mengisap bayi. Ulangi hal ini berulang-ulang.

7. Hindari menarik atau memeras terlalu keras. Bersabarlah, mungkin pada awalnya akan memakan waktu yang agak lama.
8. Ketika ASI mengalir lambat, gerakkan jari di sekitar areola dan berpindah-pindah tempat, kemudian mulai memerah lagi.
9. Ulangi prosedur ini sampai payudara menjadi lembek dan kosong.
10. Menggunakan kompres hangat atau mandi dengan air hangat sebelum memerah ASI akan membantu pengeluaran ASI.

## C. Menyimpan ASI

1. ASI perah disimpan dalam lemari pendingin atau menggunakan *portable cooler bag*
2. Untuk tempat penyimpanan ASI, berikan sedikit ruangan pada bagian atas wadah penyimpanan karena seperti kebanyakan cairan lain, ASI akan mengembang bila dibekukan.
3. ASI perah segar dapat disimpan dalam tempat/wadah tertutup selama 6-8 jam pada suhu ruangan (26°C atau kurang). Jika lemari pendingin (4°C atau kurang) tersedia, ASI dapat disimpan di bagian yang paling dingin selama 3-5 hari, di freezer

atau kurang) selama 6 sampai 12 bulan.

4. Bila ASI perah tidak akan diberikan dalam waktu 72 jam, maka ASI harus dibekukan.
5. ASI beku dapat dicairkan di lemari pendingin, dapat bertahan 4 jam atau kurang untuk minum berikutnya, selanjutnya ASI dapat disimpan di lemari pendingin selama 24 jam tetapi tidak dapat dibekukan lagi.
6. ASI beku dapat dicairkan di luar lemari pendingin pada udara terbuka yang cukup hangat atau di dalam wadah berisi air hangat, selanjutnya ASI dapat bertahan 4 jam atau sampai waktu minum berikutnya tetapi tidak dapat dibekukan lagi.
7. Jangan menggunakan *microwave* dan memasak ASI untuk mencairkan atau menghangatkan ASI.
8. Sebelum ASI diberikan kepada bayi, kocoklah ASI dengan perlahan untuk mencampur lemak yang telah mengapung.
9. ASI perah yang sudah diminum bayi sebaiknya diminum sampai selesai, kemudian sisanya dibuang. MD

catatan: rekomendasi ini juga dapat dilihat di situs resmi IDAI, yaitu <http://idai.or.id/>

**Concor®**  
Bisoprolol  
Powered by outcomes

Hypertension

Coronary Artery Disease (angina pectoris)

Chronic Heart Failure

Start with Concor®  
for cardioselective beta-blockade



Take the first step to cardioprotection

Merck Serono

Merck Serono is a division of Merck

MERCK

Keterangan lebih lengkap dapat diperoleh di:  
Merck Serono is a Division of Merck  
PT. Merck Tbk, Resorokom HJ (Jaya Abadi) Tower F Level 15, J. TB. Simalungkar Kav. 01 Pk. Minggu - Jl. Jati Selatan 12520, Telp: +62 21 2658 8600, Fax: +62 21 2658 8616