

Saat lahir, bayi yang menangis, aktif dan tampak merah tidak memerlukan pertolongan apapun kecuali dikeringkan (bukan dibersihkan), diikat tali pusatnya dan segera diletakkan di atas dada ibunya. Biarkan ia berada di atas dada ibu hingga 1 (satu) jam (diselimuti dan diberi topi). Proses tersebut merupakan Inisiasi Menyusui Dini (IMD).

Setelah sekitar 30 menit berlangsung, bayi mulai mencari puting susu ibunya (merangkak, mengangkat kepala, menjilati tangan dan dada ibunya). Jika ia berhasil menemukan puting susu ibunya sebelum satu jam, biarkan ia tetap berada di atas dada ibu karena yang terpenting dari proses inisiasi menyusui dini adalah sentuhan kulit bayi dengan kulit ibu.

IMD dapat dilakukan pada persalinan normal maupun persalinan bedah caesar. Obat bius lokal yang digunakan pada bedah caesar tidak berpengaruh terhadap proses IMD. Menyusu dalam 1 jam pertama menyelamatkan 22% bayi dan menyusui pada hari pertama menyelamatkan 16% bayi sehingga semakin awal pemberian ASI semakin kecil resiko kematian bayi.

Manfaat Inisiasi Menyusui Dini

Bagi ibu :

1. Melahirkan merupakan detik-detik yang menegangkan sekaligus melegakan. Sentuhan kulit dan isapan bayi pada puting membantu ibu lebih tenang untuk menyelesaikan seluruh proses persalinan.
2. Isapan bayi pada puting merangsang keluarnya hormon oksitosin yang membantu rahim ibu mengecil sehingga perdarahan pasca persalinan lebih cepat teratasi.

Bagi Bayi :

1. Mencegah turunnya suhu tubuh (hipotermia)

Selama 9 bulan, bayi berada dalam tubuh ibunya yang bersuhu $36,5 - 37,5^{\circ}\text{C}$. Ketika lahir, ia harus menghadapi suhu ruangan yang berkisar $25 - 27^{\circ}\text{C}$.

C. Berada di atas dada ibu dan bersentuhan langsung dengan kulitnya merupakan tempat yang paling ideal bagi bayi baru lahir. Suhu kulit ibu menghangatkan bayi sesuai suhu yang dibutuhkan, terlebih jika ia prematur.

2. Mencegah turunnya kadar gula darah (hipoglikemia)

Suhu tubuh bayi yang terjaga mempertahankan kadar gula darah dalam tubuhnya. Jika bayi kedinginan, kebutuhan gula darah meningkat. Oleh karena itu, menjaga bayi tetap hangat dengan meletakkan bayi langsung di kulit dada ibu akan mencegahnya dari hipoglikemia yang dapat menyebabkan bayi lemas, sulit menyusu hingga kejang (jika kadar gula sangat rendah).

3. Menstabilkan bayi

Berada di kulit ibu yang hangat, mendengarkan degup jantungnya sambil diayun gerakan dada yang berbasah naik-turun dan belaian lembut tangan ayah atau ibu akan menenangkan bayi setelah usahanya yang cukup besar untuk lahir ke dunia. Denyut nadi dan pola nafas bayi lebih teratur, oksigen diperoleh dengan lebih baik dan bayi lebih stabil.

4. Meningkatkan daya tahan tubuh bayi

Saat bayi mulai menunjukkan usaha untuk menyusu, ia akan menjilati kulit ibunya. Bakteri baik yang ada di kulit ibu masuk ke tubuh dan meningkatkan pertahanan tubuhnya. Selanjutnya, ketika bayi berhasil meneguk **KOLOSTRUM** (ASI yang pertama kali keluar) sama saja dengan ia menelan ribuan sel pertahanan tubuh yang ada dalam kolostrum.

Tentang KOLOSTRUM

1. Kolostrum merupakan ASI (Air Susu Ibu) terbaik yang hanya keluar pada hari ke 0 – 5 setelah bayi lahir.
2. Merupakan imunisasi pertama bagi bayi karena mengandung berbagai zat pelindung, seperti :

- Antibodi khusus, yaitu SIg A yang dapat melapisi saluran cerna bayi yang masih seperti saringan (bocor) saat bayi baru lahir, agar ia terlindungi dari berbagai zat yang dapat menimbulkan alergi maupun infeksi.
- Laktoferin yang bersifat antimikroba dan membantu membawa zat besi untuk bayi.
- Vitamin larut dalam lemak (vitamin A dan E), -carotene serta antioksidan.
- Kolostrum yang membantu pertumbuhan kuman baik yaitu *lactobasilus bifidus* untuk menjaga saluran cerna bayi.

3. Kolostrum membantu pengeluaran *mekonium* yaitu feses yang dikeluarkan bayi pada

hari-hari pertama yang berwarna hijau kehitaman sehingga mencegah kuning pada bayi.

4. Secara fisik belum berbentuk sepaerti susu, kolostrum berwarna kuning dan lebih jernih

5. Dihasilkan dalam jumlah sedikit, hanya 2 – 20 ml tiap kali bayi menyusui sesuai jumlah yang diperlukan bayi baru lahir.

6. Dalam minggu pertama, bayi baru lahir memiliki lambung yang hanya sebesar biji kemiri hingga buah anggur ukuran sedang. Bayi baru lahir yang sehat dengan berat 2.500 – 4.000 gram memiliki cadangan air, gula dan lemak cukup untuk memenuhi kebutuhannya dalam 72 jam (3 hari) pertama.

7. Seiring dengan waktu, kebutuhan dan kemampuan bayi menyusui meningkat sehingga produksi ASI pun meningkat dan ibu akan merasakan payudara nya “berisi”.

8. Jika bayi diberi cairan lain selain kolostrum pada hari-hari pertamanya, produksi ASI akan terganggu karena volume lambung yang masih terbatas penuh dengan cairan non-kolostrum. Akibatnya, bayi tidak ingin menyusui dan tidak dapat merangsang payudara untuk memproduksi ASI.

Sumber bacaan :

Judul Buku : Panduan Menyusui dan Makanan Sehat Bayi Penulis : dr. Fransisca, SpA,

IBCLC

Penerbit : Pustaka Bunda

2012