

# **DUKUNGAN PADA IBU MENYUSUI**

## **Penulis :**

Efri Leny Rauf

Epi satria

Kasiati

Mahdalena Prihatin Ningsih

Lisma Evareny

Lisa Rahmawati

Editor : Lita Angelina, S.SiT, M.Keb

Penyunting : Kalasta Ayunda, S.Tr.Kes, MKM.

Desain Sampul dan Tata Letak : Meci Miftahi Izati, S.Tr. Kes

Diterbitkan oleh :

U ME Publishing

Anggota IKAPI No. 059/SBA/2024

Perumdam 4 Blok H No. 2 Kota Padang, Sumatera Barat

Email : kontak@umepublishing.com

Website : umepublishing.com

ISBN : 978-623-10-6198-0

**NEXUSBOOKS.ID**

Cetakan pertama, Desember 2024

© Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang keras memperbanyak, memfotokopi, Sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, maka Penulisan Buku dengan judul Dukungan Pada Ibu Menyusui dapat diselesaikan. Buku ini membahas tentang pengantar menyusui, persiapan sebelum melahirkan, teknik menyusui yang benar, kebutuhan gizi dan diet pada ibu menyusui, menyusui dan Kesehatan dan peran keluarga dan pasangan.

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

**NEXUSBOOKS ID** Padang, 26 Desember 2024  
Penulis

# DAFTAR ISI

<b>Kata Pengantar.....</b>	<b>i</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>ii</b>
<b>BAB 1.....</b>	<b>1</b>
<b>PENGANTAR MENYUSUI.....</b>	<b>1</b>
1.1 Pengertian dan Filosofi Menyusui.....	1
1.2 Manfaat Menyusui .....	4
1.3 Tantangan Menyusui.....	6
1.4 Dukungan Menyusui .....	11
1.5 Hasil Kesehatan ibu Menyusui .....	13
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>17</b>
<b>BAB 2.....</b>	<b>19</b>
<b>PERSIAPAN SEBELUM MELAHIRKAN.....</b>	<b>19</b>
2.1 Teori Kesiapan .....	19
2.2 Persiapan Persalinan .....	21
2.3 Membuat Rencana Persalinan.....	26
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>31</b>
<b>BAB 3.....</b>	<b>33</b>
<b>TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR.....</b>	<b>33</b>
3.1 Pendahuluan.....	33
3.2 Definisi .....	36

# **BAB 1**

## **PENGANTAR MENYUSUI**

### **1.1 Pengertian dan Filosofi Menyusui**

Menyusui untuk masa depan ibu dan anak berakar pada prinsip bahwa proses ini tidak hanya bertujuan memenuhi kebutuhan gizi bayi, tetapi juga berperan penting dalam mendukung kesehatan fisik dan emosional keduanya. Air Susu Ibu (ASI), yang mengandung nutrisi, antibodi, dan enzim yang vital, membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi, melindungi mereka dari berbagai penyakit infeksi, dan mendukung pertumbuhan fisik yang optimal. Selain manfaat kesehatan langsung, menyusui berperan dalam perkembangan otak bayi, yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan kognitif. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI cenderung memiliki IQ lebih tinggi, lebih sedikit masalah kesehatan, dan kemampuan yang lebih baik dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka seiring bertumbuh (World Health Organization, 2021).

Selain itu, bagi ibu, menyusui memberikan perlindungan jangka panjang terhadap berbagai penyakit seperti kanker payudara, penyakit jantung, dan diabetes tipe 2, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak. Dengan demikian, menyusui tidak hanya berkontribusi pada perkembangan anak, tetapi juga memberikan keuntungan

## **BAB 6**

# **PERAN KELUARGA DAN PASANGAN**

### **6.1 Pendahuluan**

Air Susu Ibu (ASI) adalah nutrisi terbaik bagi setiap anak. ASI merupakan hak bagi setiap anak. Setiap Ibu yang melahirkan anak senantiasa ingin memberikan yang terbaik bagi anak termasuk dalam pemberian ASI. Seorang ibu diharapkan bisa memberikan ASI eksklusif dan menyusui sampai anak berusia dua tahun.<sup>1,2</sup>

Kenyataannya masih banyak ditemukan bayi yang belum memperoleh haknya atas ASI. Masih terdapat sejumlah ibu yang belum memberikan ASI kepada bayi mereka. Kita ketahui bahwa ASI dan ASI eksklusif sangat besar manfaatnya, tidak hanya bagi bayi, namun juga ibu, ayah, dan keluarga.<sup>1</sup>

Pemberian ASI memainkan peran yang sangat signifikan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Pemberian ASI juga berperan sebagai upaya untuk mengurangi kesakitan dan kematian pada anak.<sup>3</sup>

Menyusui adalah suatu proses yang fisiologis, namun membutuhkan persiapan yang baik untuk mencapai keberhasilannya.<sup>4</sup> Keberhasilan seorang ibu dalam pemberian ASI kepada anak tidaklah sesederhana yang kita bayangkan.