PENYIMPANAN ASI

ASI perah dapat disimpan mulai dari beberapa jam hingga beberapa bulan, tergantung dari suhu penempatannya. Berikut prinsip penyimpanan ASI yang harus diketahui:

- ASI perah tahan hingga 6 jam jika ditaruh pada suhu ruangan sekitar 25 derajat Celcius.
- ASI perah tahan hingga 24 jam, saat disimpan dalam kotak pendingin yang ditambah kantung es (ice pack). Cara ini bisa menjadi salah satu solusi untuk menyimpan ASIP saat mati listrik.
- ASI perah tahan sampai 5 hari, ketika ditaruh pada kulkas bagian lemari pendingin dengan suhu minimal 4 derajat Celcius.
- ASI perah tahan hingga 6 bulan apabila disimpan di dalam freezer dengan suhu -18
- derajat Celcius atau lebih rendah lagi.

TANDA-TANDA BAYI CUKUP ASI

1. Tidurnya nyenyak
2. Segar saat terbangun
3. Berat badannya bertambah sesuai perkembangan usia

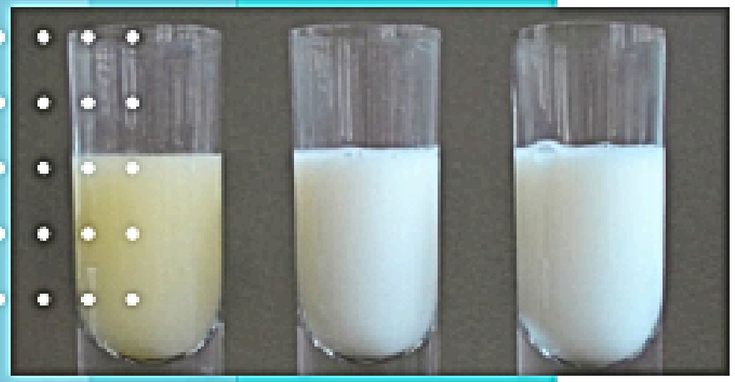
https://dinkes.kuburayakab.go.id

@promkes_dinkeskab.kuburaya

DINAS KESEHATAN KABUPATEN KUBU RAYA

ASI EKSKLUSIF

Makanan Terbaik untuk Kesehatan, Kecerdasan & Kelincahan Si Kecil



Asi Eksklusif adalah pembarian ASI pada bayi berupa ASI saja, tanpa diberikan cairan lain baik dalam bentuk apapun kecuali sirup obat. ASI Eksklusif diberikan minimal dalam jangka waktu 6 bulan.

JENIS - JENIS ASI

1 **COLOSTRUM**
- Carian pertama sampai hari ke-4
- Sifatnya kental dan berwarna kekuningan
- Mengandung beta karoten dan dibutuhkan oleh bayi baru lahir
- Pencahar (pembersih usus bayi)

2 **TRANSISI**
- Diproduksi hari ke-4 sampai hari ke-10
- Memiliki protein makin rendah, tetapi lemak dan hidrat arang makin tinggi
- Pengeluaran ASI mulai stabil begitu juga kondisi fisik ibu
- Keluhan nyeri pada payudara sudah berkurang

3 **MATUR**
- Mencegah perdarahan
- Mendorong terjadinya kontraksi uterus dan mempercepat proses involusi uterus
- Mengurangi berat badan
- Mengurangi risiko terkenan kanker payudara
- Praktis dan ekonomis
- Sebagai alat kontrasepsi

Manfaat ASI Bagi Bayi

1 Memperkuat system kekebalan tubuh

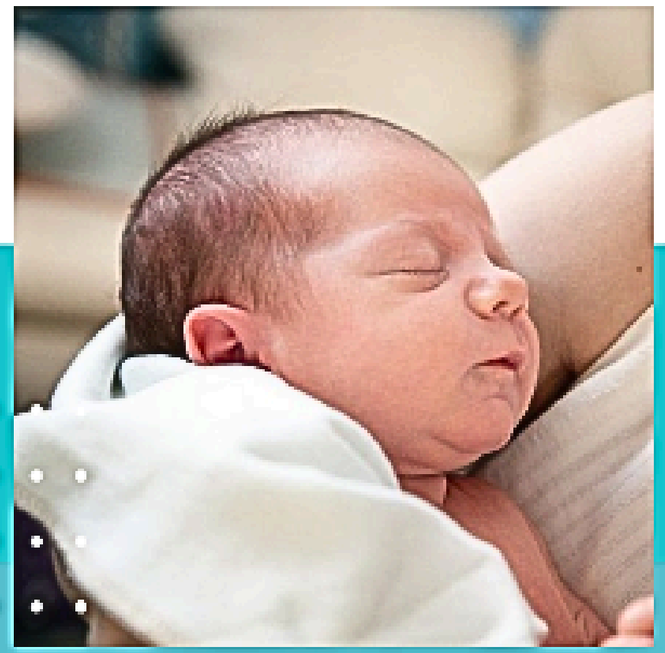
2 Meningkatkan kekebalan pada system pencernaan

3 Menurunkan terjadinya risiko berbagai penyakit

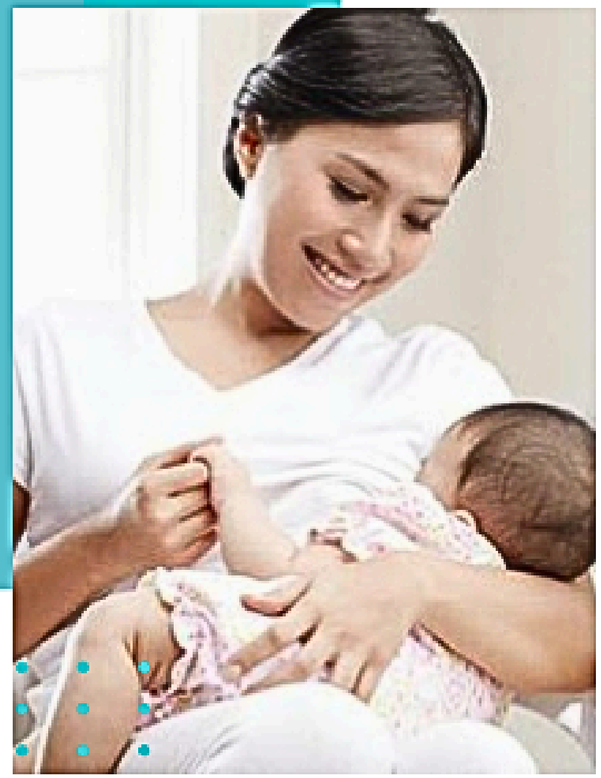
4 Mendukung pertumbuhan kecerdasan anak

5 Memiliki komposisi nutrisi yang tepat dan seimbang

Berbagai manfaat tersebut hanya dimiliki oleh ASI



MANFAAAT ASI



Manfaat Pemberian ASI Bagi Ibu

- Mencegah perdarahan
- Mendorong terjadinya kontraksi uterus dan mempercepat proses involusi uterus
- Mengurangi berat badan
- Mengurangi risiko terkenan kanker payudara
- Praktis dan ekonomis
- Sebagai alat kontrasepsi