

Ns. Yelly Herien, S.Kep., M.Kep



Manajemen Laktasi



Manajemen Laktasi

Buku ini mengupas secara mendalam tentang manajemen laktasi, fokus utamanya adalah memastikan keberhasilan menyusui yang optimal bagi ibu dan bayi. Buku ini membahas teknik-teknik menyusui yang efektif, termasuk posisi bayi yang benar saat menyusu, dan cara mengatasi masalah umum yang mungkin timbul selama proses menyusui

Buku ini juga mengulas pentingnya nutrisi selama menyusui. Nutrisi ibu memiliki dampak langsung pada kualitas dan kuantitas ASI yang dihasilkan, sehingga pemahaman yang baik tentang nutrisi yang diperlukan selama menyusui menjadi krusial. Dukungan yang komprehensif bagi ibu menyusui juga dikupas secara mendalam. Mulai dari dukungan psikologis hingga dukungan medis dan lingkungan yang mendukung, semua aspek ini penting untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi laktasi yang berhasil.

Secara keseluruhan, buku ini menyediakan panduan lengkap untuk manajemen laktasi yang sukses, mulai dari persiapan fisik dan mental, teknik-teknik praktis, hingga pemahaman mendalam tentang nutrisi, waktu, dan penanganan masalah yang mungkin muncul.



eureka
media aksara
Anggota IKAPI
No. 225/JTE/2021

0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-120-971-9



9 786231 209719

MANAJEMEN LAKTASI

Ns. Yelly Herien, S.Kep., M.Kep



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

MANAJEMEN LAKTASI

Penulis : Ns. Yelly Herien, S.Kep., M.Kep

Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Irma Puspitaningrum

ISBN : 978-623-120-971-9

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JUNI 2024**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekaediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2024

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku merupakan buah karya dari pemikiran penulis yang diberi judul “Manajemen Laktasi”. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Buku ini terbagi menjadi 5 bab yang membahas 1. Konsep Manajemen Laktasi. 2. Teknik Menyusui yang efektif. 3. Nutrisi dan Pola Makan untuk Menyusui. 4. Dukungan untuk Manajemen Laktasi. 5. Konsultasi laktasi dan Sumber Daya Tambahan.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

PRAKATA

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku dengan judul “**Manajemen Laktasi**”. Dalam penyusunan buku ini, penulis tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada seluruh tim yang berkontribusi besar dalam penulisan buku ini. Suamiku Bayu Hadi Saputro, S.Si, M.Si, anakku tercinta Muhammad Arthur Abay, kedua orang tua dan adik yang selalu mendukung dan memotivasi penulis hingga sampai pada tahapan ini. Terimakasih atas do’a, motivasi, dan kekuatan yang diberikan kepada penulis selama melakukan studi literatur hingga penyelesaian buku ini.

Semoga Allah S.W.T memberikan rahmat dan karuniaNya serta pahala yang berlimpah kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini. Penulis berharap semoga buku ini dapat bermanfaat dan berguna bagi perkembangan ilmu khususnya ilmu keperawatan maternitas, keperawatan anak dan bagi kita semua.

Amin.

Padang, Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	v
BAB 1 KONSEP MANAJEMEN LAKTASI	1
A. Defenisi	1
B. Anatomi Payudara	3
C. Fisiologi Proses Menyusui.....	15
D. Manfaat <i>Direct Breastfeeding</i> (DBF).....	21
E. Jenis ASI	24
F. Masalah dalam Menyusui	33
BAB 2 TEKNIK MENYUSUI YANG EFEKTIF	42
A. Posisi dan Perlekatan.....	42
B. Memahami Isyarat Lapar dan Kenyang.....	46
C. Tanda Bayi Cukup ASI	48
D. Pijat Oksitosin.....	49
BAB 3 NUTRISI DAN POLA MAKAN UNTUK MENYUSUI	53
A. Nutrisi Ibu Menyusui	53
B. Peran Vitamin dan Suplemen	64
C. Mitos.....	76
BAB 4 DUKUNGAN UNTUK MANAJEMEN LAKTASI	80
A. Peran Suami.....	80
B. Peran Keluarga	86
C. Lingkungan yang Mendukung	87
BAB 5 KONSULTASI LAKTASI DAN SUMBER DAYA TAMBAHAN	95
A. Peran Konselor Laktasi	95
B. Peran Tenaga Kesehatan.....	99
C. Sumber Daya Online.....	101
D. Kelompok Dukungan Untuk Ibu Menyusui.....	106
DAFTAR PUSTAKA	112
TENTANG PENULIS	113



MANAJEMEN LAKTASI

Ns. Yelly Herien, S.Kep., M.Kep



BAB

1

KONSEP MANAJEMEN LAKTASI

A. Defenisi

Manajemen laktasi adalah segala upaya yang dilakukan untuk menunjang keberhasilan menyusui. Ruang lingkup manajemen laktasi dimulai dari masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui selanjutnya. Manajemen laktasi adalah serangkaian tindakan, strategi, dan intervensi yang bertujuan untuk mendukung dan memaksimalkan proses menyusui, baik bagi ibu maupun bayi. Manajemen laktasi mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan produksi, penyimpanan, dan pemberian ASI, serta dukungan yang dibutuhkan oleh ibu menyusui untuk memastikan keberhasilan menyusui. Berikut adalah beberapa elemen kunci dalam manajemen laktasi:

1. Produksi ASI

- a. Stimulasi Produksi ASI: Melakukan upaya untuk merangsang produksi ASI, seperti sering menyusui atau memompa ASI, memastikan pelekatan yang baik, dan merangsang payudara secara rutin.
- b. Nutrisi dan Hidrasi Ibu: Mengonsumsi makanan bergizi dan minum cukup cairan untuk mendukung produksi ASI yang optimal.

2. Teknik Menyusui

- a. Pelekatan yang Benar: Memastikan bayi melekat dengan baik pada payudara untuk mencegah masalah seperti puting lecet dan memastikan efisiensi menyusui.

BAB 2

TEKNIK MENYUSUI YANG EFEKTIF

A. Posisi dan Perlekatan

Posisi dan perlekatan yang baik saat menyusui sangat penting karena berbagai alasan yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan bayi, serta keberhasilan menyusui. Seringkali kegagalan menyusui disebabkan karena kesalahan memposisikan dan melekatkan bayi. Puting ibu menjadi lecet sehingga ibu jadi segan menyusui, produksi ASI berkurang dan bayi menjadi malas menyusu.

Prinsip posisi bayi yang benar saat menyusui diantaranya:

1. Bayi dipegang dengan satu lengan. Kepala bayi diletakkan dekat lengkungan siku ibu, bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
2. Perut bayi menempel ke tubuh ibu.
3. Mulut bayi berada di depan puting ibu.
4. Lengan yang di bawah merangkul tubuh ibu, jangan berada di antara tubuh ibu dan bayi. Tangan yang di atas boleh dipegang ibu atau diletakkan di atas dada ibu.
5. Telinga dan lengan yang di atas berada dalam satu garis lurus.

BAB 3

NUTRISI DAN POLA MAKAN UNTUK MENYUSUI

A. Nutrisi Ibu Menyusui

Asupan nutrisi yang baik sangat penting untuk ibu pasca melahirkan, karena membantu pemulihan pasca melahirkan, produksi ASI, dan memberikan energi yang diperlukan untuk merawat bayi. Beberapa komponen penting dalam asupan nutrisi ibu postpartum:

1. **Protein:** Protein adalah elemen penting dalam pemulihan jaringan tubuh setelah persalinan dan dalam produksi ASI. Sumber protein yang baik meliputi daging tanpa lemak, ikan, telur, produk susu rendah lemak, kacang-kacangan, dan kedelai.
2. **Karbohidrat:** Karbohidrat adalah sumber energi yang penting. Pilih karbohidrat kompleks, seperti biji-bijian utuh, roti gandum, dan sereal, untuk memberikan energi yang berkelanjutan.
3. **Serat:** Serat membantu menjaga pencernaan yang sehat dan mencegah sembelit, yang umum terjadi pasca melahirkan. Sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian utuh merupakan sumber serat yang baik.
4. **Lemak Sehat:** Lemak adalah bagian penting dalam pola makan ibu pasca melahirkan. Pilih lemak sehat seperti minyak zaitun, alpukat, dan kacang-kacangan. Omega-3 lemak dari ikan juga penting untuk perkembangan otak bayi.
5. **Vitamin dan Mineral:** Penting untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral, terutama kalsium, zat besi, dan asam folat. Kalsium mendukung kesehatan tulang, zat besi

BAB 4

DUKUNGAN UNTUK MANAJEMEN LAKTASI

A. Peran Suami

Peran suami dalam manajemen laktasi sangat penting dan dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap keberhasilan menyusui. Berikut adalah beberapa cara suami dapat mendukung manajemen laktasi:

1. Memberikan Dukungan Emosional

Dukungan emosional adalah bentuk dukungan yang melibatkan perhatian, pengertian, dan kasih sayang yang diberikan kepada seseorang untuk membantu mereka mengatasi stres dan tantangan emosional. Dalam konteks manajemen laktasi dan menyusui, dukungan emosional dari suami sangat penting untuk membantu ibu merasa didukung, dihargai, dan termotivasi. Berikut adalah beberapa aspek dari dukungan emosional yang dapat diberikan oleh suami:

- a. Pendengar yang Baik
 - 1) Mendengarkan Tanpa Menghakimi: Mendengarkan keluhan atau kekhawatiran istri tanpa memberikan penilaian atau kritik.
 - 2) Memberi Ruang untuk Berbicara: Membiarkan istri mengungkapkan perasaan dan pikirannya tanpa terburu-buru untuk memberikan solusi.

BAB 5

KONSULTASI LAKTASI DAN SUMBER DAYA TAMBAHAN

A. Peran Konselor Laktasi

Konselor laktasi adalah profesional terlatih yang memberikan dukungan, edukasi, dan konsultasi kepada ibu menyusui untuk membantu mereka mengatasi berbagai masalah dan tantangan yang berkaitan dengan laktasi atau menyusui. Berikut beberapa peran dan tugas konselor laktasi:

1. **Memberikan Edukasi:** Konselor laktasi memberikan informasi mengenai teknik menyusui yang benar, manfaat menyusui bagi ibu dan bayi, serta cara mengatasi masalah umum yang sering muncul saat menyusui.
2. **Mendukung Ibu Menyusui:** Mereka memberikan dukungan emosional dan praktis kepada ibu menyusui, membantu meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI.
3. **Mengatasi Masalah Laktasi:** Konselor laktasi membantu mengidentifikasi dan mengatasi masalah seperti bayi tidak bisa menempel dengan baik, produksi ASI yang kurang, nyeri puting, mastitis, dan masalah lainnya.
4. **Menyiapkan Ibu untuk Menyusui:** Mereka memberikan persiapan sebelum kelahiran, termasuk informasi tentang apa yang diharapkan setelah melahirkan dan bagaimana memulai menyusui dengan benar.
5. **Menyediakan Konsultasi Pribadi:** Konselor laktasi sering memberikan sesi konsultasi pribadi, baik di rumah sakit, klinik, atau melalui kunjungan rumah, untuk memberikan dukungan dan solusi yang spesifik untuk kebutuhan ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bistoni, G., & Farhadi, J. (2015). Anatomy and physiology of the breast. In R. D. Farhadieh, N. W. Bulstrode, & S. Cugno (Eds.), *Plastic and reconstructive surgery* (1st ed., pp. 477–485). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118655412.ch37>
- Carretero-Krug, A., Montero-Bravo, A., Morais-Moreno, C., Puga, A. M., Samaniego-Vaesken, M. D. L., Partearroyo, T., & Varela-Moreiras, G. (2024). Nutritional Status of Breastfeeding Mothers and Impact of Diet and Dietary Supplementation: A Narrative Review. *Nutrients*, 16(2), 301. <https://doi.org/10.3390/nu16020301>
- Kemenkes RI. (2023). BUKU KIA KESEHATAN IBU DAN ANAK. <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-kia-kesehatan-ibu-dan-anak>
- Panjkota Krbavčić, I., & Vukomanović, A. (2021). Breastfeeding: Health benefits and dietary recommendations. *Hrvatski Časopis Za Prehrambenu Tehnologiju, Biotehnologiju i Nutricionizam*, 16(1-2), 3–10. <https://doi.org/10.31895/hcptbn.16.1-2.1>
- Prentice, A. M. (2022). Breastfeeding in the Modern World. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 78(Suppl. 2), 29–38. <https://doi.org/10.1159/000524354>
- Tristanti, I., & Nasriyah, N. (2019). MASTITIS (LITERATURE REVIEW). *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(2), 330–337. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.729>

TENTANG PENULIS



Ns. Yelly Herien, S.Kep., M.Kep

Penulis lahir di Payakumbuh tanggal 4 Juli 1988. Penulis adalah dosen pada Fakultas Keperawatan, Universitas Negeri Andalas. Penulis menyelesaikan program S1 Keperawatan di Universitas Andalas Padang dan lulus pada tahun 2022. Kemudian penulis melanjutkan pada program profesi Ners di Universitas Andalas Padang dan lulus pada tahun 2012. Setelah itu penulis melanjutkan program S2 Keperawatan anak di Universitas Gadjah Mada dan lulus pada tahun 2016.