

Manfaat Menyusui Untuk Ibu dan Bayi



Sumber Foto : marketing.co.id

Menyusui bayi mungkin adalah suatu hal yang biasa bagi seorang ibu, namun tahukah bunda pentingnya menyusui? Ternyata menyusui bukan hanya bermanfaat untuk kesehatan bayi loh!

Menyusui atau pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara langsung sangat penting untuk kesehatan ibu dan bayi, baik kesehatan emosional dan kesehatan fisik. Nutrisi yang terkandung di dalam ASI sangat lengkap dan tepat untuk sistem pencernaan bayi, perkembangan otak, dan pertumbuhan bayi dibandingkan susu formula.

Pemberian ASI di rekomendasikan secara eksklusif selama 6 bulan, yang mana maksud ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan tambahan lainnya dan dilanjutkan hingga usia bayi 2 tahun dengan tambahan Makanan Pendamping ASI atau MPASI.

Seberapa sering seorang bayi menyusui?

Ibu dapat menyusui bayi sesering mungkin sesuai dengan kebutuhan bayi makin sering ibu menyusui makin banyak pula produksi ASI, ibu dapat menyusui paling tidak 8 kali dalam 24 jam. Seiring bertambahnya usia keinginan menyusui bayi akan berkurang.

Pada awal kelahiran bayi akan sering menyusui sekitar 2–3 jam sekali. Setelah memasuki usia 2 bulan ibu dapat menyusui setia 3 – 4 jam, dan setelah memasuki usia 6 bulan ibu dapat menyusui setiap 4 –5 jam sekali.

Manfaat menyusui untuk bayi

ASI merupakan nutrisi yang paling penting dan dibutuhkan bagi bayi, pada ASI terkandung vitamin, protein, lemak, dan seluruh nutrisi yang dibutuhkan untuk perkembangannya, selain itu ASI lebih mudah di cerna dibandingkan susu formula.

Pada ASI juga terkandung antibodi untuk memperkuat sistem imun bayi sehingga dapat mencegah infeksi virus dan bakteri. Dengan pemberian ASI juga akan menurunkan risiko terjadinya berbagai macam penyakit seperti asma, alergi, infeksi telinga, infeksi saluran napas, dan diare.

Manfaat menyusui untuk ibu

Kegiatan menyusui akan menciptakan ikatan emosional antara ibu dan bayi dan membantu ibu untuk membakar kalori ditubuh sehingga berat badan yang naik saat hamil akan lebih mudah turun.

Saat ibu menyusui tubuh akan mengeluarkan hormon oksitosin untuk membantu rahim kembali ke ukuran semula dan mengurangi perdarahan setelah melahirkan.

Menyusui juga akan menurunkan risiko berbagai penyakit bagi ibu seperti kanker rahim, kanker payudara, tekanan darah tinggi, artritis, penyakit jantung, dan diabetes mellitus.

Keputusan untuk menyusui bayinya merupakan keputusan ibu, namun mengingat begitu banyak manfaat yang di dapat selama menyusui baik bagi ibu dan bayi akan sangat disayangkan bila seorang ibu tidak menyusui bayinya.

Referensi :

- CDC (2020). Breastfeeding. Why Its Matters
- IDAI (2013). Mengapa ibu harus menyusui?
- IDAI (2013). Bagaimana menyusui dengan benar?
- Healthline (2020). 11 Benefits of Breastfeeding for Both Mom and Baby.
- WebMD (2020). Breastfeeding