Bagaimana mengupayakan keluarnya air susu？

如何促進乳汁分泌

1.Setelah melahirkan sesegera mungkin menyusui.

2.Bayi yang baru lahir segera menghiasp ASI, dan sering disusui,jangan diberi tambahan susu sapi,jangan memakai botol susu,dot,dot bayi dapat mengganggu bayi dalam proses belajar .



3.Rajin menyusui – Bayi yang lapar segera disusui, semakin sering menyusui air susu yang dikeluarkan akan semakin banyak.



4.Selain pemberian ASI, hindari pemberian susu formula serta minuman lainnya ataupun dot, yang membuat bayi tidak mudah lapar sehingga mengurangi frekuensi minum ASI.

5.Bila bayi tidak berada disamping , dapat menggunakan tangan atau alat penyedot untuk menyedot susu keluar, lalu disimpan dalam kulkas yang berikutnya diberikan kepada bayi untuk diminum.



6.Tata cara yang benar dalam menghisap ASI.

7.Perut lapar langsung makan, haus langsung minum.

8.Tidur yang cukup dan suasana hati yang gembira.

（Sumber data：Badan Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan–Buku Panduan Kesehatan Ibu Hamil）

For inquiries:Chung Shan Hospital
Tel: (02) 2708-1166＃2500 or 2222

103.05 摘自台北市政府衛生局孕產婦保健手冊

114.07 檢

中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

Bagaimana mengupayakan keluarnya air susu

如何促進乳汁分泌

（印尼文）

Modern Medicine
Traditional Care