

## Cara Menyusui

### 餵母乳的方法

1. Sebelum menyusui harus cuci tangan
2. Mengatur sikap yang nyaman, duduk atau berbaring, bila duduk di kursi harus yang ada pegangan dan sandaran bantal dibelakang punggung dan kaki pada ketinggian yang nyaman.
3. Gendong bayi ke depan dada, rapatkan dada dan perut bayi ke dada ibu, mengarahkan bibir bayi ke payudara ibu supaya bayi dapat mengisap puting susu

dan sekitarnya agar mulut bayi sepenuhnya mengisap payudara.

4. Bila payudara membengkak sangat hebat, dan sulit untuk diisap, boleh diperas keluar dulu baru menyusui.

5. Bila bayi telah kenyang, bayi secara otomatis akan melepaskan minum asi. Jika bayi ketiduran, tapi tidak mau melepaskan ibu boleh dengan lembut menggunakan telunjuk lain menekan bagian ujung bibir bayi ke bawah, supaya bayi dapat berhenti mengisap dan secara

perlahan menarik keluar putting susu.

6. Sehabis menyusui, boleh mendudukkan bayi atau menelungkupkan ke bahu ibu lalu tepuk punggung bayi dari bawah ke atas agar tidak muntah susu. Sebenarnya, bayi yang minum ASI tidak akan makan terlalu banyak udara. Bila punggung ditepuk lebih dari 10 menit tapi belum juga cegukan, maka jangan dipaksa untuk cegukan.



posisi menggendong bola



berbaring menyamping  
posisi menggendong bola



posisi duduk Indian



posisi menggendong



## Cara Menyusui 餵母乳的方法

(印尼文)

For inquiries: Chung Shan Hospital  
Tel: (02) 2708-1166 # 2000  
103. 05 摘自台北市政府衛生局孕產  
婦保健手冊  
114. 07 檢

Modern Medicine  
Traditional Care