

Relaktasi



Sofia Februanti | Tetet Kartilah | Dewi Aryanti

RELAKTASI

Sofia Februanti
Tetet Kartilah
Dewi Aryanti



RELAKTASI

Penulis:
Sofia Februanti
Tetet Kartilah
Dewi Aryanti

Editor:
Syifa Ismayanti

Layouter :
Tim Kreatif PRCI

Cover:
Rusli

Cetakan Pertama : Desember 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes TASIKmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024
; 14,8 x 21 cm
ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul Relaktasi sesuai yang ditargetkan.

Buku ini dibuat untuk membantu kader, ibu menyusui yang ingin melakukan relaktasi/menyusui kembali. Buku ini diharapkan dapat menjadi fasilitasi ibu-ibu yang akan menyusui Kembali setelah terhenti menyusui. Dalam buku ini juga membahas dasar teori ilmu laktasi & relaktasi, persiapan relaktasi, teknik relaktasi, serta tantangan dan solusi.

Kami menyadari bahwa Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

Desember 2024, Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Pendahuluan	1
B. Dasar-Dasar Laktasi & Relaktasi	2
C. Definisi Relaktasi	12
D. Evaluasi dan Rangkuman	14
 BAB 2 DASAR TEORI ILMU LAKTASI DAN RELAKTASI	 16
A. Fisiologi Laktasi	16
B. Penyebab Penghentian Laktasi	18
C. Evaluasi dan Rangkuman	20
 BAB 3 PERSIAPAN RELAKTASI	 21
A. Konsultasi Dengan Profesional Kesehatan	21
B. Motivasi dan Dukungan Emosional	24
C. Evaluasi Dan Rangkuman	28
 BAB 4 TEKNIK RELAKTASI	 30
A. Stimulasi Payudara	30
B. Penggunaan Galaktogos	34
C. Pemberian ASI	36

D. Rutinitas Harian	44
E. Evaluasi dan Rangkuman	46
 BAB 5 TANTANGAN DAN SOLUSI	 47
A. Masalah Umum	48
B. Tips Sukses Relaktasi	54
C. Evaluasi dan Rangkuman	54
 DAFTAR PUSTAKA	 56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Proses Pembentukan dan pengeluaran ASI	18
Gambar 2	Barcode Teknik SEFT	25
Gambar 3	Barcode stimulasi ASI oksitosin	32
Gambar 4	Amubida, cara perlekatan yang pas	39
Gambar 5	Barcode Teknik menyusui yang benar	40
Gambar 6	Supplemental Nursing System (SNS)	41
Gambar 7	Barcode alat bantu Laktasi (sns)	44
Gambar 8	Barcode Tips sukses Relaktasi	54

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Pendahuluan

Hai bunda...

Bunda-bunda pasti sudah mengetahui manfaat menyusui bagi ibu dan bayi. Selain air susu ibu (ASI) mengandung gizi yang baik untuk bayi, menyusui juga bisa membantu mempercepat pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan dan menjaga hubungan saling membutuhkan antara ibu dan bayi.

Tidak semua bunda lancar menyusui dari hari pertama sampai usia bayi 2 tahun. Mungkin ada yang mengalami kesulitan di awal menyusui, atau mengalami henti menyusui sebelum bayi berusia 2 tahun, yang dapat disebabkan karena ibu

atau bayi sakit, ibu bekerja atau produksi ASI nya berkurang.

B. Dasar-Dasar Laktasi & Relaktasi

Nah, untuk bunda-bunda yang sedang atau akan menyusui bayi, dalam buku ajar ini akan diperkenalkan tindakan yang dapat membantu meningkatkan kelancaran proses menyusui, serta membantu mengembalikan kembali proses menyusui yang pernah terhenti.

1. Pengertian Laktasi

Apa itu Laktasi? Laktasi adalah proses produksi dan sekresi ASI (Air Susu Ibu) dari kelenjar payudara setelah melahirkan.

Bunda, Laktasi atau proses menyusui adalah proses alamiah seorang ibu yang dimulai dari proses pembentukan air susu sampai dengan air

susu dikonsumsi oleh bayi. Proses ini sangat unik, karena memerlukan kerjasama ibu, bayi dan lingkungan sejak ibu hamil. Kesiapan dan keinginan ibu untuk menyusui, hisapan bayi pada area puting susu ibu, lingkungan yang tenang, dapat mempengaruhi kesuksesan proses menyusui.

2. Manfaat ASI

Bunda, banyak sekali manfaat ASI bagi bayi dan manfaat menyusui bagi bunda lho... Mari kita bahas manfaatnya apa saja ya. Menurut berbagai sumber manfaatnya antara lain (Simkhada & Sardar, 2021)

a. Bagi Bayi

- 1) ASI selalu merupakan bahan makanan terbaik untuk bayi walaupun ibu sedang sakit, hamil, haid atau kurang gizi kandungan ASI. ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi dalam 4 – 6 bulan pertama kehidupan, dianjurkan agar masa ini hanya diberikan ASI.
- 2) ASI mengandung protein dan lemak yang paling cocok untuk bayi dalam jumlah yang tepat.
- 3) ASI mengandung lebih banyak laktosa (gula susu) daripada susu lainnya dan laktosa merupakan zat yang diperlukan bagi manusia.

- 4) ASI mengandung vitamin yang cukup bagi bayi. Bayi selama 6 bulan tidak memerlukan vitamin tambahan
- 5) ASI mengandung zat besi yang cukup untuk bayi. Tidak terlalu banyak zat besi yang dikandung, tetapi zat besi ini diserap usus bayi dengan baik. Bayi yang disusui tidak akan menderita anemia kekurangan zat besi.
- 6) ASI mengandung cukup air bagi bayi bahkan pada iklim yang panas.
- 7) ASI mengandung garam, kalsium dan fosfat dalam jumlah yang tepat
- 8) ASI bersih dan bebas bakteri, sehingga tidak membuat bayi sakit.

- 9) ASI mengandung antibodi (zat kekebalan) imunoglobulin terhadap bakteri infeksi. Hal ini akan membantu melindungi bayi sampai bayi bisa membuat antibodinya sendiri.
- 10) ASI mengandung sel darah putih (leukosit) hidup yang membantu memerangi infeksi.
- 11) ASI mengandung zat yang disebut faktor bifidus yang membantu bakteri khusus, yaitu *Laktobacillus bifidus*, tumbuh dalam usus halus bayi. *Laktobacillus bifidus* mencegah bakteri berbahaya lainnya tumbuh dan menyebabkan diare.
- 12) ASI mengandung laktoferin yang mengikat zat besi. Hal ini mencegah pertumbuhan beberapa bakteri berbahaya yang memerlukan zat besi.

- 13) ASI mengandung enzim khusus (lipase) yang mencerna lemak. ASI lebih cepat dan mudah dicerna dan bayi yang diberi ASI mungkin ingin makan lagi lebih cepat daripada bayi yang diberi makanan buatan
- 14) ASI selalu siap untuk diberikan pada bayi dan tidak memerlukan persiapan.
- 15) ASI tidak pernah bASI atau menjadi jelek dalam payudara, walau ibu tidak menyusui bayinya selama beberapa hari. Beberapa hari ibu percaya bahwa ASI dalam payudara bisa bASI, padahal hal ini tidak akan terjadi.
- 16) ASI murah, tidak perlu dibeli.

- 17) Semua ASI khusus untuk bayi, sedangkan susu buatan lainnya dapat digunakan untuk keluarga lain dan tamu.
- 18) ASI akan melindungi bayi terhadap penyakit dan mempercepat penyembuhan anak sampai tahun kedua kehidupan.

b. Bagi Ibu

- 1) Menyusui akan membantu menghentikan pendarahan setelah melahirkan.
- 2) Menyusui berdasarkan permintaan membantu mencegah kehamilan berikutnya.
- 3) Menyusui baik secara kejiwaan bagi ibu dan bayi. Hal ini membantu terjadinya ikatan diantara keduanya, sehingga menjadi tak terpisahkan dan mencintai satu sama lain. Dekat secara emosional dengan ibunya pada

saat dini mungkin meningkatkan penampilan pendidikan anak kelak dikemudian hari.

3. Proses Laktasi

Dimulai segera setelah melahirkan dengan *Skin to skin Contact* yang akan diikuti dengan inisiASI menyusui bayi dalam satu jam pertama. ASI diproduksi. Produksi ASI: Dipengaruhi oleh hormon seperti prolaktin dan oksitosin. ASI diproduksi sesuai kebutuhan bayi.

4. Produksi ASI

Dipengaruhi oleh hormon seperti prolaktin dan oksitosin yang dominan bekerja di malam hari, sehingga penting menyusui di malam hari sebagai salah satu kunci sukses menyusui.

Tanda Hormon oksitosin bekerja adalah ASI mengalir pada salah satu payudara Ketika bayi menyusui pada payudara lainnya.

Tanda-tanda bayi puas menyusui Bayi akan melepas sendiri setelah selesai menyusui.

5. Teknik menyusui yang efektif

a. Posisi menyusui

Ada banyak posisi menyusui diantaranya adalah: Posisi Telentang *Lyingback position, cradle, cross cradle, football*; Ibu berbaring dengan bayi disampingnya; Ibu duduk tegak dengan bayi di pelukannya; Ibu duduk dengan bayi berbaring di lengannya. Bunda bisa melihat link youtube berikut ini untuk melihat berbagai posisi menyusui: <https://www.youtube.com/watch?v=cotMVLBJ7Qo>

b. Cara Melekatkan Bayi dengan Benar:

- 1) Arahkan puting susu ke hidung bayi, sehingga kepala bayi akan mendongak keatas.
- 2) Tunggu mulut bayi membuka lebar dan puting susu dapat masuk ke dalam mulut bayi hingga areola.
- 3) Kepala dan Badan Bayi, pastikan kepala dan badan bayi dalam posisi lurus.
- 4) Perut ibu-bayi saling menempel dan berhadapan

c. Frekuensi Menyusui:

- 1) Susuilah bayi sesuai dengan kesiapan dan kemauan bayi. Kenali tanda lapar, jangan menunggu sampai menangis

d. Tanda Bayi Menyusu dengan Efektif:

- 1) Bayi menelan dengan teratur.
- 2) Payudara menjadi lebih lembut setelah menyusui.
- 3) BAK bayi lebih dari 8 x sehari berwarna jernih agak kekuningan

C. Definisi Relaktasi

1. Pengertian Relaktasi

Apakah bunda pernah mendengar Relaktasi?

Apa itu Relaktasi?

Relaktasi adalah proses mengembalikan produksi ASI setelah sempat berhenti menyusui. Relaktasi biasanya dilakukan oleh yang sempat berhenti menyusui, namun memutuskan untuk memulai lagi. Seorang ibu bisa saja berhenti

menyusui karena alasan sakit dalam masa menyusui atau mengalami kesulitan untuk menyusui sehingga terhenti menyusui.

2. Langkah-langkah Relaktasi

- a. Motivasi dan Dukungan: Memastikan ibu mendapatkan dukungan emosional dan informASI yang tepat.
- b. StimulASI Payudara: Gunakan pompa ASI secara teratur untuk merangsang produksi.
- c. Peningkatan Frekuensi Menyusui: Latih bayi untuk menyusu langsung dari payudara secara rutin.
- d. Konsultasi dengan Ahli Laktasi: Mendapatkan bantuan dari konsultan Laktasi yang berpengalaman.

3. Tips untuk Relaktasi

- a. Semakin muda usia bayi untuk Relaktasi semakin keberhASIlannya tinggi
- b. Tetap konsisten dan bersabar dengan proses.
- c. Pastikan ibu mendapatkan cukup nutrisi dan istirahat.
- d. Gunakan teknik relaksASI untuk mengurangi stres yang bisa mempengaruhi produksi ASI.

D. Evaluasi dan Rangkuman

1. Evaluasi

- a. Jelaskan, mengapa Laktasi penting untuk ibu dan bayi ?
- b. Bagaimana cara menyusui yang baik?
- c. Jelaskan apa yang dimaksud Relaktasi ?

2. Rangkuman

- a. Pemberian ASI eksklusif (sampai usia bayi 2 tahun) merupakan salah satu upaya menurunkan kejadian stunting.
- b. Keberhasilan proses Laktasi dipengaruhi banyak factor, baik dari ibu, bayi dan lingkungan.
- c. Proses Laktasi yang mengalami periode terhenti dapat diupayakan proses Relaktasinya melalui pengkondisian ibu untuk siap menyusui kembali

BAB 2

DASAR TEORI ILMU LAKTASI DAN RELAKTASI

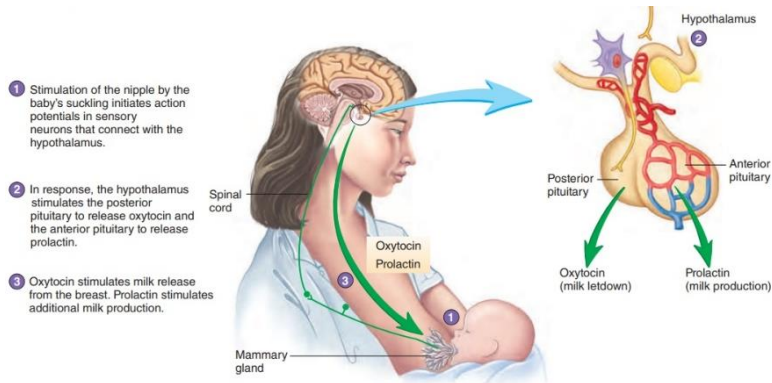
A. Fisiologi Laktasi

1. Proses produksi ASI

Saat bayi Anda lahir, tubuh Bunda secara alami mulai memproduksi ASI sebagai respons terhadap kebutuhan si kecil. Proses ini dimulai di dalam kelenjar susu di payudara Bunda. Bayangkan kelenjar susu sebagai "pabrik kecil" yang bekerja siang dan malam untuk memproduksi ASI. Rangsangan dari hisapan bayi atau kegiatan memompa ASI akan memberi sinyal pada otak untuk memproduksi hormon yang mendukung produksi ASI (Ruth A. Lawrence, 2021).

2. Pengaruh hormon dalam Laktasi

Hormon utama yang berperan dalam produksi ASI adalah prolaktin dan oksitosin. Prolaktin bertugas seperti “kepala pabrik”, memastikan produksi ASI berjalan lancar. Sementara itu, oksitosin bertindak seperti “tim distribusi”, yang membantu ASI mengalir keluar dari payudara ketika bayi menyusui. Kedua hormon ini bekerja sama untuk memastikan Bunda bisa memberikan ASI yang cukup untuk si kecil (Lawrence M Gartner, Jane Morton, Ruth A Lawrence, Audrey J Naylor, Donna O’Hare, Richard J Schanler, 2005).



Gambar 1 Proses Pembentukan dan pengeluaran ASI

B. Penyebab Penghentian Laktasi

1. Alasan medis dan non medis

Ada berbagai alasan mengapa Bunda mungkin perlu berhenti menyusui sementara waktu. Beberapa alasan medis seperti infeksi, penggunaan obat-obatan tertentu, atau kondisi kesehatan tertentu bisa menjadi penghalang. Selain itu, alasan non-medis seperti stres, kelelahan, atau bahkan kurangnya dukungan bisa memengaruhi

keputusan untuk berhenti menyusui (Kellams et al., 2017).

2. Tantangan umum yang dihadapi

Proses Relaktasi, atau memulai kembali menyusui setelah berhenti, bisa menjadi tantangan tersendiri. Bunda mungkin menghadapi tantangan seperti produksi ASI yang menurun, bayi yang sudah terbiasa dengan susu formula atau botol, dan rasa khawatir apakah ASI yang dihasilkan cukup. Tapi, dengan ketekunan dan dukungan yang tepat, Relaktasi sangat mungkin dilakukan (Kellams et al., 2017).

C. Evaluasi dan Rangkuman

1. Evaluasi

- a. Apakah hormon utama yang berperan dalam produksi ASI?
- b. Apakah penyebab penghentian Laktasi?

2. Rangkuman

Hormon utama yang berperan dalam produksi ASI adalah prolaktin dan oksitosin. Prolaktin bertugas seperti “kepala pabrik”, memastikan produksi ASI berjalan lancar. Sementara itu, oksitosin bertindak seperti “tim distribusi”, yang membantu ASI mengalir keluar dari payudara ketika bayi menyusui. Kedua hormon ini bekerja sama untuk memastikan Bunda bisa memberikan ASI yang cukup untuk si kecil.

BAB 3

PERSIAPAN RELAKTASI

A. Konsultasi Dengan Profesional Kesehatan

Jika bunda yang sempat terhenti menyusui dan ingin menyusui kembali (Relaktasi), maka bunda bisa berKonsultasi dengan professional kesehatan, diantaranya adalah dukungan medis/Dokter dan Konsultan Laktasi. Mari kita Bahas satu-satu.

1. Peran dukungan medis/Dokter

Dokter yang merawat ibu dan anak-anak akan mempromosikan dan mendukung pemberian ASI. Dokter yang memiliki pelatihan dan pengalaman tingkat lanjut dalam manajemen menyusui dan gangguan Laktasi juga dapat melayani pasangan ibu dan anak yang masalah