**PERTANYAAN DAN JAWABAN**

**TERKAIT INOVASI CITA KERSA WARGA**

1. ***Inovasi Cita Kersa Warga itu apa dan untuk siapa…?***

KEKASIHKU ini merupakan sebuah inovasi tentang pemberdayaan kader/kelompok yang difungsikan untuk mendukung pemberian ASI Eksklusif 6 bulan

Tujuanya adalah untuk meningkatkan cakupan ASI Eksklusif dan meningkatkan pengetahuan ibu akan pentingnya ASI Eksklusif, sehingga bayi mendapat asi eksklusif sebagaimana mestinya yang baik untuk pertumbuhan bayi

1. ***Kegiatannya apa aja…?***

Kegiatan dari Cita Kersa Warga meliputi :

* Memberikan pendidikan kesehatan kepada kader yang akan menjadi tim Kekasihku
* Memberikan Kelas pada ibu-ibu yang masih memberikan ASI Eksklusif, dimana dalam kelas tersebut berisi konseling seputar permaslahan pemberian ASI Eksklusif
* Melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan KEKASIHKU
* Pemberian penghargaan berupa sertifikat kepada ibu dan bayi yang lulus melaksanakan Asi Ekslusif

1. **Kenapa harus ASI Eksklusif ?**

Karena pada usia 0-6 Bulan Pencernaan Bayi belum bmatang sehingga jika menerima makan/minum selai ASI akan dapat membuat sistempencernaan bermasalah selain itu ASI Eksklusif sangat penting bagi pertumbuh kembangan bayi karena usia HPL sampai 6 Bulan itu merupakan periode emas perkembangan pada bayi selai itu ASI Ekslusif juga dapat mencegah terjadinya Stunting pada anak.

1. ***Apakah sama ASI Eksklusif dengan Susu Formula ?***

Tentu saja berbeda antara susu formula dengan ASI Eksklusif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Komponen | ASI | Susu Formula |
| Protein | Jumlah Tepat Mudah dicerna | Jumlah Sediki Susah dicerna |
| Lemak  | Ada Lemak Essensial , Lipase untuk Pencernaan | Asam Lemak Essensian ada , Lipase tidak ada |
| Karbohidrat | Laktosa oligosakarida (anti- infeksi) | Laktosa + sukrosa kurang oligos |
| Vitamin & Mineral | Adekuat | Cukup |
| Faktor Anti Infeksi | IgA , Laktoferin | Tidak ada |
| Faktor Pertumbuhan | Ada  | Tidak ada  |

1. ***Apakah ada dampak dari ASI Eksklusif terhadap ibu ?***

Tentu ada selain terhadap bayi ada juga dampak positifnya bagi ibu

1. Mengatasi rasa trauma

Dapat *menghilangkan trauma* saat persalinan sekaligus dengan kehadiran buah hati pertama kalinya bisa menjadi penyemangat hidup seorang ibu. Pasca melahirkan biasanya ibu rentan mengalami *baby blues syndrome*, terlebih lagi hal tersebut biasanya terjadi pada sang ibu yang belum terbiasa bahkan tidak bersedia memberikan ASI eksklusifnya untuk bayi mereka. Namun dengan menyusui, secara perlahan rasa trauma pun akan hilang sendirinya dan ibu pun akan terbiasa menyusui bayinya.
2. Mencegah kanker payudara

Selain membuat kondisi kesehatan dan mental ibu menjadi lebih stabil, ASI eksklusif juga bisa meminimalkan timbulnya resiko kanker payudara. Sebab salah satu pemicu penyakit kanker payudara pada ibu menyusui ialah kurangnya pemberian Asi eksklusif untuk bayi mereka sendiri.
3. ***Apakah* pemberian *ASI Ekslusif* dari ibu yang menyusui *dapat menyebabkan penyakit covid 19 pada bayi ?***

#### Hingga saat ini belum ada penelitian adanya infeksi silang yang disebabkan dari ASI Eksklusif namun perlu diperhatikan tata cara pemberian ASI Eksklusif pada Ibu yang positif Covid-19 yakni dengan menggunkan masker N95 / masker doubel tentunya serta membersihkan terlebih dahulu payudara yang akan digunakan untuk menyusui jika hendak menyusui secara langsung atau bisa menggunakan pumping dan bisa diberikan oleh keluarga yang tidak positif covid-19 jika ibu merasa takut anaknya terpapara

#### *Bagaimana cara menyimpan ASI Perahan ?*

#### ASI yang sudah dipumping disimpan ddalam botol kaca atau gels yang telah disterilkan terlebih dahulu

#### ASI disimpan pada suhu kamar atau diudara terbuka akan tahan selama 6-8 jam

#### ASI disimpan dalam termos berisi es batu akan tahan sampai 24 jam

#### ASI yang disimpan dalam lemari es (bukan dipintu lemari es) tahan sampai 2-3 hari

#### ASI yang disimpan di freezer akan tahan selama 2 minggu

#### *Bagaimana Cara Mengatasi masalah pada saat pemberian ASI Eksklusif ?*

#### Dalam pemberian ASI Eksklusif tentu akan mendapat mendapat permasalahan seperti dibawah ini

#### Puting susu datar atau terbenam

#### Cara mengatasinya pijat dengan ibu jari dan telunjuk pada puting susu menuju ke arah yang berlawanan

#### Puting susu tidak lentur

#### Lakukan latihan seperti cara mengatasi puting susu yang terbenam

#### Puting susu lecet

#### Kalau lecet tidak terlalu berat ibu bisa terus menyusui bayi, puting susu diolesi ASI dan biarkan mengering

#### Mengunakan BH yang tidak terlalu ketat

#### Apabila nyeri hebat atau luka makin berat puting susu yang sakit diistirahatkan sampai memungkinkan untuk kembali menyusui bayi

#### Selama puting susu yang bersangkutan diistirahatkan ASI dikeluarkan oeh ibu dengan tangan

#### Payudara Bengkak

#### Bayi disusui sampai payudara harus kosong

#### Gunakan BH yang dapat menopang dengan nyaman

#### Kompres dingin dapat mengurangi rasa tidak enak

#### ASI dapat diperas sedikit dengan tangan frekuensi pengeluaran harus lebih sering dalam waktu 1-2 hari keluhan akan reda

#### *Bagaimana cara memperlancar ASI*

#### Susuilah segera setelah lahir

#### Sering-seringlah menyusui bayi ataupun memerah ASI

#### Kosongkan payudara setelah bayi selesai menyusui

#### Hindari pemberian makan & minuman tambahan karena dapat mengurangi tambahan karena dapat menggurangi daya isap bayi

#### Ibu harus dalam keadaan tenang

#### Ibu harus dalam tenang

#### Minumlah 8-12 gelas air setiap hari

#### Ibu harus mengkonsumsi makanan yang bergizi

#### Konsumsi makanan yang dapat memperbanyak ASI Misalnya daun katuk, bayam kedelai, kacang hijau , dan semangka

#### Lakukan pijat payudara agar memperlancar ASI

#### *Bagaiman Cara Menyusi yang Benar*

#### Cuci Tangan yang Bersih dengan sabun

#### Perah sedikit ASI dan oleskan disekitar putting

#### Duduk dan berbaring dengan rileks

#### Bayi diletakan menghadap ke ibu dengan posisi sanggah seluruh tubuh bayi, (jangan hanya leher dan bahunya saja) kepala dan tubuh bayo lurus, hadapkan bayi kedada ibu sehingga hidung bayi berhadapan dengan putting susu

#### Dekatkan badan bayi ke bdan ibu menyentuh bibir bayi ke puting susunya dan menunggu sampai mulut bayi terbuka lebar

#### Seger dekatkan bayi ke payudara sedemikian rupa sehingga bibir bawah bayi terletak dibawah puting susu