



UNIVERSITAS
SUNAN GRESIK

1000 HARI
PERTAMA
KEHIDUPAN

BOOKLET

***FIRST TOUCH* : PANDUAN ESENSIAL PERAWATAN BAYI BARU LAHIR**



BDN. YUNINDA LOVIANA ERSIANTI, S.KEB., M.KEB
BDN. LIDIA ADITAMA PUTRI, S.ST., M.K.M
WINDA NUR MUSFIROH AGUSTIN, S.TR.KEB. M.KEB

Isi Booklet Ini

Booklet ini dirancang khusus untuk ibu setelah bersalin agar dapat memahami dan mempraktikkan perawatan bayi sehari-hari dengan percaya diri. Empat topik utama dibahas secara lengkap dan informatif.

A. Menjaga Kehangatan Bayi

Prinsip-prinsip menjaga suhu tubuh bayi dan Perawatan Metode Kanguru (PMK)

B. Menjaga Kebersihan Diri Bayi

Cara mengganti popok, merawat tali pusat, mencegah infeksi, dan memandikan bayi

C. Menyusui Bayi

ASI eksklusif, posisi menyusui, teknik yang benar, dan cara menyimpan ASI perah

D. Tanda Bahaya Bayi Baru Lahir

Mengenali tanda bayi sehat dan tanda bahaya yang memerlukan penanganan segera

Menjaga Kehangatan Bayi

Bayi berada dalam suhu hangat saat di dalam perut ibu. Ketika lahir ke dunia, suhu ruangan jauh lebih dingin dibandingkan di dalam rahim, dan bayi belum mampu mengatur suhu tubuhnya sendiri. Kedua hal ini menyebabkan bayi mudah mengalami kedinginan atau **hipotermia** — kondisi yang sangat berbahaya karena dapat menyebabkan kegagalan napas (asfiksia) bahkan kematian.

Suhu normal bayi adalah **36,5 – 37,5 °C**. Hipotermia dapat terjadi kapan saja, terutama pada 6–12 jam pertama kelahiran. Oleh karena itu, menjaga kehangatan bayi adalah prioritas utama perawatan bayi baru lahir.

⚠ Hipotermia pada bayi dapat terjadi setiap saat, terutama pada 6–12 jam pertama setelah kelahiran. Segera kenali tanda-tandanya!



Prinsip-Prinsip Menjaga Kehangatan Bayi

Terapkan panduan berikut setiap hari untuk memastikan si kecil selalu hangat dan nyaman.

Segera Keringkan dan Ganti Pakaian

Setiap kali bayi basah, segera keringkan tubuhnya dan ganti pakaian atau kain dengan yang kering dan bersih. Bayi baru boleh dimandikan 6 jam setelah lahir dengan syarat kondisi stabil.

Aturan Memandikan Bayi

Mandikan bayi 2 kali sehari (pagi dan sore). Untuk bayi usia kurang dari 2 bulan, cukup 1 kali sehari. Gunakan air hangat dan segera keringkan setelah mandi.

Atur Suhu Ruangan

Jaga suhu ruangan tetap hangat antara **22–28 °C**. Jika menggunakan AC, atur pada suhu 25–26 °C. Hindari bayi dari angin langsung, jendela terbuka, dan benda berbahan besi.

Kontak Kulit dengan Ibu

Letakkan bayi ke dada ibu sesering mungkin. Rawat gabung (tidur bersama ibu) agar ibu mudah menjangkau bayi. Jika telapak kaki bayi terasa dingin, lakukan kontak kulit langsung.

Pakaikan Perlengkapan Hangat

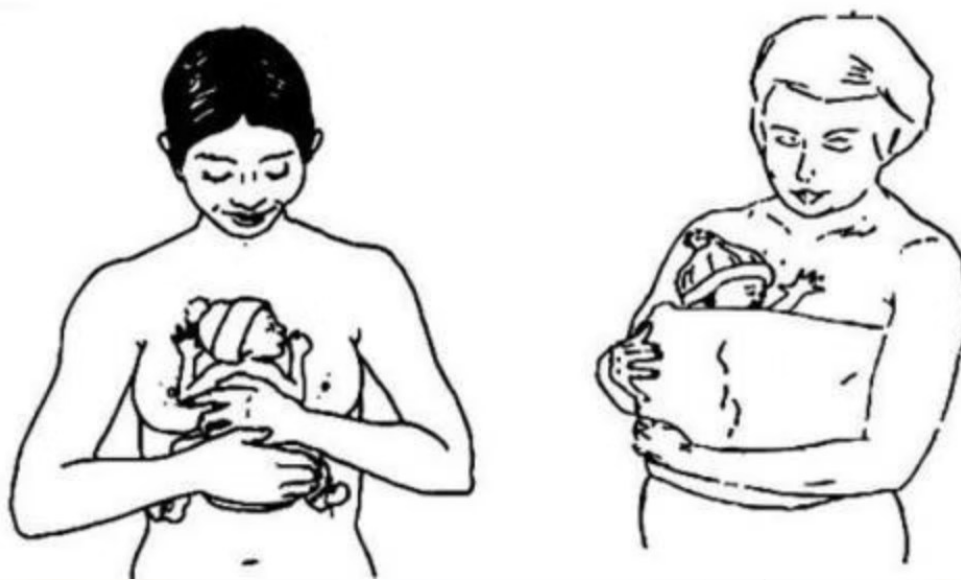
Kenakan topi, kaos kaki, dan kaos tangan pada bayi, terutama saat cuaca dingin. Bungkus dengan kain bersih dan kering, serta gunakan selimut setiap saat bila diperlukan.

Bayi Kecil: Metode Khusus

Jika berat bayi kurang dari 2.500 gram atau suhu di bawah 36,5 °C, hangatkan dengan Perawatan Metode Kanguru atau lampu 60 watt dengan jarak minimal 60 cm dari bayi.



Perawatan Metode Kanguru (PMK)



Perawatan Metode Kanguru (PMK) adalah cara merawat bayi dalam keadaan telanjang — hanya memakai popok dan topi — yang diletakkan secara tegak/vertikal ke dada di antara kedua payudara ibu (ibu telanjang dada), sehingga terjadi kontak kulit antara ibu dan bayi. PMK merupakan kontak kulit ke kulit secara dini, berkepanjangan, dan berkesinambungan, baik di fasilitas kesehatan maupun setelah pulang ke rumah.

Setelah posisi bayi baik dan baju kanguru diikat untuk menyangga bayi, ibu dapat beraktivitas seperti biasa sambil membawa bayinya. Pastikan kepala bayi menghadap ke salah satu sisi dan agak menengadah untuk menjaga jalan napas tetap terbuka. Pinggul dan kaki bayi dalam posisi tertekuk seperti "katak", dan dada bayi sejajar dengan dada ibu.

Manfaat PMK

- Menjamin kehangatan dan mencegah hipotermia
- Mendorong ibu menyusui sesering mungkin
- Mencegah infeksi selama perawatan
- Mempercepat pemulihan bayi dari RS

Syarat Memulai PMK

Waktu memulai PMK disesuaikan dengan kondisi bayi dan ibunya. Setelah kondisi bayi stabil dan ibu bersedia serta telah memahami PMK, maka PMK dapat segera dilaksanakan.

- Bayi > 1800 gram: PMK dapat segera dilakukan
- Bayi < 1800 gram: PMK dilakukan setelah kondisi stabil
- Durasi minimal 1 jam atau sepanjang hari

Menjaga Kebersihan Diri Bayi

Kebersihan tubuh bayi adalah fondasi dari kesehatannya. Bayi baru lahir memiliki sistem kekebalan tubuh yang masih sangat lemah sehingga rentan terhadap infeksi. Dengan menjaga kebersihan bayi secara rutin dan benar, ibu dapat melindungi si kecil dari berbagai penyakit dan masalah kulit.



Mengganti Popok

Ganti popok setiap kali BAB atau BAK. Bersihkan dengan kapas basah air hangat dan keringkan untuk mencegah ruam.



Merawat Tali Pusat

Jaga tali pusat tetap kering, terbuka, dan bersih hingga lepas sendiri. Jangan membungkus atau mengoleskan apapun.



Memandikan Bayi

Mandikan 2 kali sehari dengan air hangat suhu 40°C. Segera keringkan dan kenakan pakaian setelah mandi.



Mencegah Infeksi

Selalu cuci tangan sebelum dan sesudah memegang bayi. Pastikan semua pakaian dan perlengkapan bayi dalam kondisi bersih.

Cara Mengganti Popok dengan Benar



Gambar: Melipat popok di bawah tali pusat

Panduan Mengganti Popok

Ibu dapat menggunakan popok berbahan dasar kain atau popok sekali pakai. Ketika memasang popok, pastikan bagian atas popok terletak **di bawah tali pusat** yang kering dan lepas agar area tali pusat tidak lembap.

① Gunakan air hangat untuk kapas basah guna mencegah hipotermia pada bayi.

1. Cuci tangan sebelum mengganti popok
2. Bersihkan area anus dan kemaluan bayi dengan kapas basah air hangat
3. Keringkan area tersebut dengan kain lembut untuk mencegah ruam
4. Pasang popok baru dengan bagian atas di bawah tali pusat
5. Hindari penggunaan bedak pada bokong dan selangkangan bayi

Cara Merawat Tali Pusat

Perawatan tali pusat bertujuan untuk mencegah infeksi dan agar tali pusat cepat puput atau lepas. Tali pusat biasanya akan lepas sendiri dalam 7–10 hari setelah kelahiran jika dirawat dengan benar.



Prinsip Perawatan Tali Pusat

- Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah merawat tali pusat
- Jangan membungkus tali pusat atau memberikan/mengoleskan cairan apapun
- Jaga tali pusat tetap terbuka, kering, dan bersih hingga lepas sendiri
- Lipat popok di bawah puntung tali pusat agar tidak lembap
- Jika kotor, bersihkan dengan air bersih dan sabun, lalu segera keringkan

⚠ Tanda Infeksi Tali Pusat

⊗ Segera bawa bayi ke fasilitas kesehatan jika ditemukan tanda-tanda berikut:

- Kemerahan pada kulit sekitar tali pusat
- Tampak nanah atau cairan berbau tidak sedap
- Bengkak di sekitar area pusat

Catatan Penting

Mengoleskan alkohol atau povidon yodium masih diperbolehkan jika terdapat tanda infeksi, namun **tidak boleh dikompreskan** karena dapat menyebabkan tali pusat menjadi basah atau lembap.

Cuci Tangan yang Benar – Kunci Mencegah Infeksi

Cuci tangan adalah langkah paling sederhana namun paling efektif untuk mencegah penularan kuman kepada bayi. Lakukan cuci tangan menggunakan **sabun dan air bersih mengalir** selama minimal 20 detik sebelum dan sesudah memegang bayi, sebelum menyusui, setelah mengganti popok, dan setelah dari toilet.



Gambar 3: Tujuh langkah cuci tangan yang benar menggunakan sabun dan air mengalir

Mencegah Infeksi pada Bayi Baru Lahir

Bayi baru lahir memiliki sistem kekebalan tubuh yang belum sempurna, sehingga sangat rentan terhadap infeksi. Tindakan pencegahan sederhana yang dilakukan secara konsisten oleh ibu dan keluarga dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit berbahaya. Cuci tangan adalah langkah paling penting dan paling mudah yang dapat dilakukan siapa saja.



Kebersihan Tangan

Cuci tangan sebelum dan sesudah memegang bayi. Pastikan semua orang yang akan memegang bayi sudah cuci tangan terlebih dahulu.



Kebersihan Pakaian

Pastikan semua pakaian, handuk, selimut, dan kain yang digunakan bayi dalam kondisi bersih. Ganti segera jika basah atau kotor.



ASI & Kolostrum

Berikan kolostrum karena mengandung zat kekebalan tubuh. Susui sesering mungkin hanya ASI saja sampai 6 bulan. Hindari botol dan dot.



Hindari Kontak Orang Sakit

Hindarkan bayi baru lahir dari orang yang sedang sakit, karena bayi sangat rentan tertular penyakit.

Cara Memandikan Bayi dengan Aman

Memandikan bayi adalah momen yang menyenangkan sekaligus penting untuk menjaga kebersihan si kecil. Pastikan semua persiapan sudah dilakukan sebelum mulai memandikan agar prosesnya berjalan lancar dan aman.



Gambar: Perlengkapan mandi bayi yang perlu disiapkan

Perlengkapan Mandi yang Perlu Disiapkan

- Bak mandi bayi
- Handuk lembut 2 buah
- Sabun dan sampo khusus bayi
- Waslap 2 buah
- Air hangat suhu $\pm 40^{\circ}\text{C}$ (40°C untuk bayi < 2 bulan)
- Kapas basah untuk membersihkan area genital
- Popok dan pakaian bersih
- Minyak telon dan bedak bayi

❗ Periksa suhu air dengan punggung tangan — air yang terasa hangat-hangat kuku adalah suhu yang tepat untuk bayi.

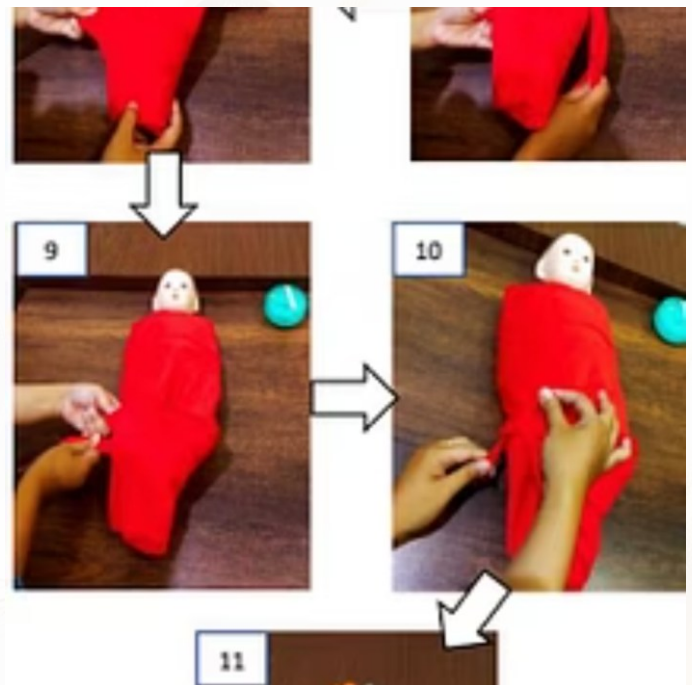
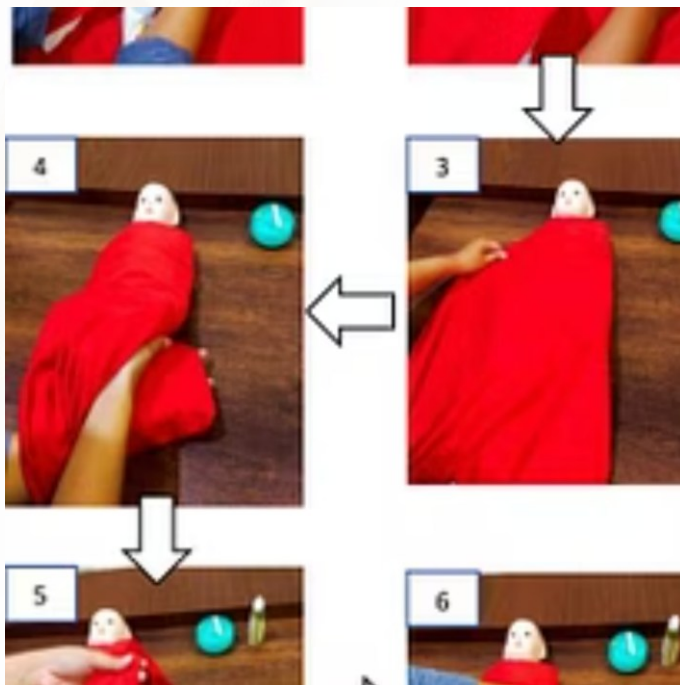
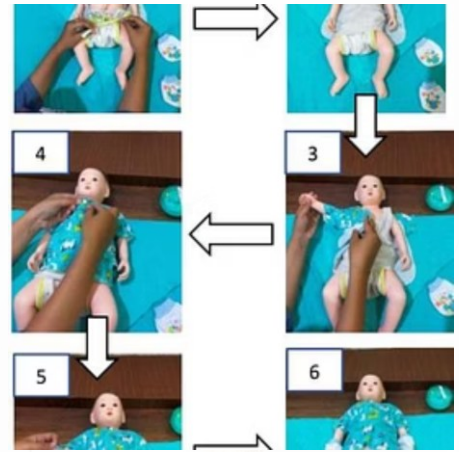
Langkah-Langkah Memandikan Bayi



Urutan memandikan bayi: (1) Bersihkan area bokong dari tinja terlebih dahulu, (2) Bersihkan mata, hidung, dan telinga dengan waslap, (3) Usap wajah dan tubuh bayi dengan waslap basah, (4) Sabuni seluruh badan termasuk lipatan tubuh, tali pusat, dan genitalia, (5) Masukkan bayi ke dalam bak air hangat sambil menyangga kepala dengan tangan kiri, (6) Balikkan perlahan untuk membersihkan punggung.

- ✔ Setelah selesai, segera bungkus bayi dengan handuk kering kedua dan kenakan popok serta pakaian bersih. Hindari penggunaan bedak di area bokong dan selangkangan!

Mengenakan Pakaian dan Membedong Bayi



Setelah bayi dimandikan dan dikeringkan, kenakan pakaian secara berurutan: kaos dalam, baju bayi, popok, kaos kaki, kaos tangan, dan topi. Gunakan pakaian berbahan lembut yang mudah menyerap keringat. Bedong bayi dengan kain bersih untuk memberikan rasa aman dan nyaman, serta menjaga kehangatan tubuhnya.

Menyusui Bayi: ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama **enam bulan penuh**, tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain — kecuali obat, vitamin, dan mineral. ASI adalah nutrisi terbaik dan paling sempurna yang dapat diberikan ibu kepada bayinya.

Manfaat ASI bagi Bayi

- Nutrisi terbaik dan mudah dicerna
- Mengandung antibodi pelindung dari infeksi
- Meningkatkan kecerdasan dan kekebalan tubuh
- Mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal
- Bayi merasa aman, nyaman, dan terlindungi

Manfaat ASI bagi Ibu

- Membantu rahim kembali ke ukuran normal
- Mencegah perdarahan pascabersalin
- Menjarangkan kehamilan secara alami
- Mempercepat penurunan berat badan
- Mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium

Inisiasi Menyusu Dini (IMD)



Apa itu IMD?

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) adalah proses bayi mulai menyusu sesegera mungkin setelah lahir, dilakukan paling singkat selama **1 jam**. Dalam beberapa jam pertama, refleks mengisap awal bayi paling kuat — inilah momen emas yang sangat penting untuk keberhasilan menyusui selanjutnya.

Tahapan IMD

1 0–30 Menit

Bayi beristirahat dalam keadaan siaga, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru

2 Menit 30–40

Bayi mengeluarkan suara, gerakan mengisap, memasukkan tangan ke mulut

3 Bergerak Menuju Payudara

Bayi menekan perut ibu, menjilat kulit ibu, menyentuh puting dengan tangan

4 Melekat ke Payudara

Bayi menemukan puting, membuka mulut lebar, dan melekat dengan baik



Gambar: Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Tahapan ASI: Dari Kolostrum hingga ASI Matur

ASI yang diproduksi ibu berubah sesuai dengan kebutuhan bayi dari waktu ke waktu. Setiap tahapan memiliki komposisi yang unik dan disesuaikan dengan perkembangan si kecil.

Kolostrum

1

Hari 1–3 setelah bersalin. Berwarna kuning keemasan, kental, kaya protein dan antibodi. Hanya diproduksi ± 1 sendok teh pada hari pertama — tapi sangat berharga!

Foremilk

3

ASI awal menyusui, lebih jernih dan encer. Kaya air, vitamin, dan protein — berfungsi seperti minuman segar untuk menghilangkan dahaga bayi.

4

ASI Transisi

Hari ke-3 hingga ke-10. Mengandung kalori lebih tinggi dibandingkan kolostrum untuk mendukung pertumbuhan pesat bayi.

Hindmilk

Keluar setelah foremilk. Lebih putih dan kental, kaya lemak untuk menambah berat badan bayi. Susui sampai payudara kosong agar bayi mendapatkan keduanya!

- ✔ Susui bayi sampai payudara terasa kosong agar si kecil mendapatkan foremilk DAN hindmilk sekaligus — sehingga bayi merasa puas dan tidak mudah rewel.

Posisi Menyusui yang Tepat

Tidak ada satu posisi yang paling benar untuk menyusui. Yang terpenting adalah posisi ibu harus **mantap dan nyaman**, baik di kursi maupun di tempat tidur. Kenali empat posisi utama berikut agar proses menyusui menjadi lebih mudah dan menyenangkan.

Posisi Menggendong (Cradle Hold)

Lengan bawah ibu menyangga kepala, leher, punggung, dan bokong bayi. Posisi ini paling mudah dipelajari dan paling sering digunakan — cocok untuk bayi baru lahir.



Posisi Menggendong Menjilang (Cross Cradle Hold)

Tangan berlawanan menyangga kepala bayi. Cocok untuk bayi bertubuh kecil, bayi prematur, atau bayi yang sulit menempelkan mulut ke payudara.



Posisi Pegangan Bola (Football Hold)

Bayi di bawah lengan seperti memegang bola. Cocok untuk ibu dengan payudara besar, puting datar, ibu yang bersalin Caesar, atau ibu yang menyusui bayi kembar.



Posisi Berbaring Miring (Lying Down)

Ibu dan bayi berbaring miring saling berhadapan. Cocok untuk ibu pascaoperasi Caesar. Hati-hati: tetap terjaga selama menyusui agar payudara tidak menutup jalan napas bayi.



Teknik Menyusui yang Benar: Perlekatan Mulut Bayi



Gambar: Posisi memegang payudara membentuk huruf C

Langkah Perlekatan yang Benar

1. Pegang payudara dengan ibu jari di atas dan jari lain di bawah membentuk huruf **C**
2. Rangsang bayi agar membuka mulut dengan menyentuh pipi atau sisi mulut bayi menggunakan puting susu
3. Tunggu sampai bayi membuka mulut **lebar** dan menjulurkan lidahnya
4. Dekatkan mulut bayi ke payudara dengan menggerakkan bahu belakang bayi
5. Pastikan sebagian **areola** (bagian gelap) masuk ke mulut bayi, bukan hanya puting

Cara Melepaskan Hisapan

Masukkan jari kelingking ke sudut mulut bayi ATAU tekan dagu bayi ke bawah. **Jangan menarik paksa** puting susu karena dapat menyebabkan perlukaan dan puting lecet.



Gambar: Perlekatan mulut bayi yang benar (kiri) dan kurang benar (kanan)

Cara Menyendawakan Bayi



Setelah menyusui, penting untuk membantu bayi bersendawa agar udara yang terisap saat menyusui dapat dikeluarkan. Udara yang terperangkap dapat menyebabkan bayi tidak nyaman, kembung, dan rewel.



Duduk di Pangkuan

Dudukkan bayi dengan posisi menyamping di pangkuan ibu. Satu tangan menopang bayi, tangan lainnya menepuk atau mengusap punggung bayi perlahan hingga bersendawa.



Di Pundak Ibu

Gendong bayi dengan posisi tegak, sandarkan pada pundak ibu. Topang punggung dan bokong bayi, lalu tepuk atau usap punggung perlahan hingga bersendawa.



Tengkurap di Pangkuan

Tidurkan bayi tengkurap di pangkuan ibu. Tepuk atau usap punggung bayi perlahan hingga mengeluarkan sendawa. Pastikan kepala bayi sedikit lebih tinggi dari badan.

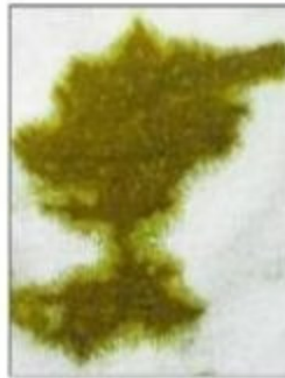
Tanda Bayi Mendapatkan ASI yang Cukup



HARI I



HARI II



HARI III-IV



HARI V

Ibu sering khawatir apakah bayinya mendapatkan ASI yang cukup. Perhatikan tanda-tanda berikut sebagai indikator bahwa bayi mendapatkan nutrisi yang optimal dari ASI ibu. Perubahan warna BAB bayi pada minggu pertama adalah salah satu indikator penting.



BAK 6–8 kali/24 jam

Popok basah yang cukup menandakan hidrasi bayi terjaga dengan baik



BAB Kuning "Berbiji"

Warna BAB berubah menjadi kuning keemasan berbiji mulai hari ke-5



Bayi Tampak Puas

Bayi terlihat puas setelah menyusui dan tidur dengan cukup dan nyenyak



Berat Badan Naik

Berat dan tinggi badan bayi bertambah sesuai grafik pertumbuhan



Bayi Aktif Bergerak

Motorik bayi berkembang baik, gerakan aktif sesuai usianya



Kulit Merah dan Kenyal

Warna kulit bayi kemerahan (bukan kuning) dan terasa kenyal saat dipegang

Cara Memperbanyak Produksi ASI

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh frekuensi menyusui, kondisi psikologis ibu, dan pola hidup sehat. Semakin sering bayi mengisap payudara, semakin banyak ASI yang diproduksi. Prinsip ini dikenal sebagai **supply and demand** — tubuh ibu memproduksi ASI sesuai dengan kebutuhan bayi.



Frekuensi Menyusui

- Susui bayi sesering mungkin tanpa dijadwalkan
- Usahakan setiap menyusui sampai payudara terasa kosong
- Hindari pemberian kempeng atau dot



Kondisi Psikologis Ibu

- Kondisi pikiran harus tenang dan rileks
- Hindari tekanan psikologis dan stres berlebih
- Menyusui di tempat yang tenang dan nyaman



Pola Hidup Sehat

- Minum segelas air setiap kali menyusui
- Istirahat cukup, hindari kelelahan berlebihan
- Hindari rokok dan alkohol sepenuhnya



Masalah dalam Menyusui dan Cara Mengatasinya

Beberapa ibu mungkin mengalami masalah dalam proses menyusui. Jangan khawatir — hampir semua masalah menyusui dapat diatasi dengan penanganan yang tepat dan dukungan dari orang-orang terdekat.

Puting Susu Lecet

Penyebab:

- Posisi dan perlekatan bayi yang buruk
- Pembengkakan sehingga perlekatan tidak sempurna
- Bayi dengan lidah pendek atau bibir sumbing
- Melepas puting dengan cara ditarik paksa

Penanganan:

- Oleskan ASI pada puting setelah selesai menyusui
- Dahulukan payudara yang putingnya tidak lecet
- Jika lecet berat, istirahatkan puting 24 jam dan perah ASI
- Minum parasetamol 500mg untuk mengurangi nyeri (tiap 6 jam)

Pembengkakan Payudara

Biasanya terjadi pada hari ke-3 sampai ke-4 setelah melahirkan akibat peningkatan aliran darah ke payudara. Gejala: payudara membesar, panas, keras, dan nyeri.

Penanganan:

1. Susukan payudara sesering mungkin
2. Kompres hangat sebelum menyusui
3. Pijat payudara sebelum menyusui
4. Kompres dingin di antara waktu menyusui
5. Gunakan bra yang menyangga dengan baik
6. Minum obat pereda nyeri jika diperlukan

 Segera hubungi tenaga kesehatan jika gejala disertai demam tinggi dan tidak membaik!

Menyusui bagi Ibu Bekerja: Tips dan Panduan ASI Perah

Kembali bekerja bukan berarti ibu harus berhenti memberikan ASI terbaik untuk bayi. Dengan persiapan yang baik dan teknik pemerahan ASI yang benar, ibu dapat terus memberikan ASI eksklusif meski harus meninggalkan bayi di rumah.

01

Persiapan Sebelum Kembali Bekerja

Siapkan pengasuh bayi, latih pengasuh menghangatkan dan memberikan ASI perah dengan sendok atau gelas, dan berlatih pemerahan ASI minimal 2 minggu sebelum bekerja.

02

Saat Berangkat Bekerja

Susui bayi sampai kenyang sebelum berangkat. Perah ASI untuk payudara yang belum dihisap bayi sampai kosong.

03

Selama di Kantor

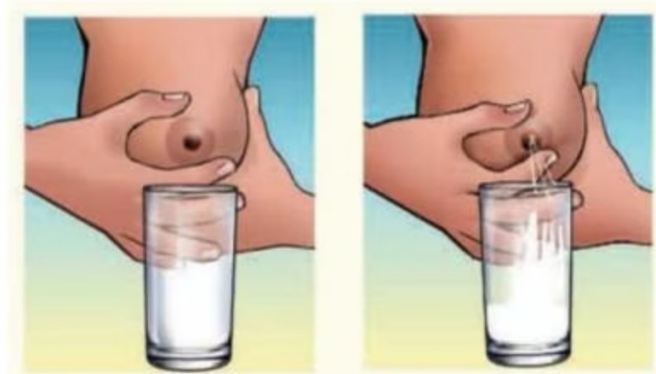
Perah ASI setiap 3–4 jam sekali selama di kantor untuk menjaga produksi ASI tetap baik. Simpan dalam cooler bag berisi es.

04

Sepulang Bekerja

Susui bayi segera sepulang bekerja dan lanjutkan menyusui malam hari. Pertahankan pola makan bergizi dan olahraga teratur.

Cara Memerah dan Menyimpan ASI Perah



Gambar: Cara memerah ASI dengan tangan



Gambar: Contoh pompa ASI elektrik

Cara Memerah ASI dengan Tangan

1. Sterilkan semua peralatan terlebih dahulu
2. Cuci tangan dengan sabun, bersihkan payudara dengan air
3. Lakukan pemijatan payudara sebelum memerah
4. Letakkan ibu jari di atas dan jari telunjuk di bawah areola (membentuk huruf C)
5. Tekan ke dalam lalu pijat ke depan untuk mengeluarkan ASI
6. Ulangi gerakan tekan-pijat-lepas beberapa kali
7. Pindahkan posisi jari mengelilingi payudara setelah pancaran berkurang

i Simpan ASI dalam wadah 15–60 ml per botol untuk menghindari pemborosan ASI yang tidak dihabiskan bayi.

Panduan Penyimpanan ASI Perah (ASIP)



Menyimpan ASI perah dengan benar akan menjaga kualitas dan keamanannya untuk diberikan kepada bayi. Selalu tuliskan tanggal dan jam pemerahan pada label botol ASIP.

Tempat Penyimpanan	Suhu	Lama Penyimpanan
Cooler bag	15 °C	24 jam
Suhu ruangan (segar)	27–32 °C / <25 °C	4 jam / 6–8 jam
Kulkas 2 pintu	<4 °C	2–3 hari (48–72 jam)
Freezer 1 pintu	-15 s/d 0 °C	2 minggu
Freezer 2 pintu	-20 s/d -18 °C	3–6 bulan

⚠ ASI yang telah dihangatkan harus segera dihabiskan dalam 1 jam dan TIDAK boleh disimpan kembali ke freezer atau lemari es!

Cara Menghangatkan ASI Perah



Gambar: Menghangatkan ASI perah dalam wadah berisi air hangat

Cara yang Benar

Rendam botol kaca atau plastik ASIP ke dalam mangkok atau wadah berisi **air hangat** (bukan mendidih) hingga mencair seluruhnya. Alternatif: biarkan botol dialiri air hangat. Setelah cair, berikan dengan gelas atau sendok.

Yang TIDAK Boleh Dilakukan

- ❌ Memanaskan langsung di atas api
- ❌ Merendam dalam air panas mendidih
- ❌ Memanaskan dengan microwave
- ❌ Menggunakan alat pemanas lain

⊗ Cara pemanasan yang salah dapat merusak kandungan penting dalam ASI — termasuk antibodi dan enzim yang berharga bagi bayi.

Mengenal Tanda Bayi Baru Lahir Sehat

Sebagai ibu, sangat penting untuk mengetahui ciri-ciri bayi baru lahir yang sehat sehingga dapat segera mengenali apabila ada perubahan kondisi yang memerlukan perhatian medis. Berikut adalah tanda-tanda bayi dalam kondisi sehat.



Menangis Kuat

Segera setelah lahir, bayi menangis kuat untuk mengembangkan paru-paru dan memulai pernapasan pertama



Bergerak Aktif

Bayi bergerak aktif menandakan sistem saraf dan otot berfungsi dengan baik



Kulit Kemerahan

Warna kulit kemerahan menandakan aliran darah dan oksigen ke seluruh tubuh bayi cukup dan normal



Menghisap Kuat

Bayi dapat menghisap puting susu dengan kuat sebagai tanda refleks menghisap yang baik



Berat Lahir Normal

Berat lahir antara 2.500–4.000 gram. Bayi dengan berat <2.500gram lebih rentan hipotermi dan infeksi

Tanda Bahaya Bayi Baru Lahir

Tanda bahaya adalah sinyal peringatan yang memberi tahu ibu kapan harus segera meminta bantuan medis. Jika menemukan salah satu tanda berikut, **segera hubungi tenaga kesehatan atau bawa bayi ke fasilitas kesehatan terdekat.**

⊗ Jangan tunda! Kondisi bayi dapat memburuk dengan cepat. Tindakan cepat dapat menyelamatkan nyawa si kecil.



Suhu Abnormal

Suhu $<36,5^{\circ}\text{C}$ (hipotermia — badan dingin) atau $>37,5^{\circ}\text{C}$ (hipertermia — demam). Dapat mengakibatkan henti napas, kadar gula rendah, dan infeksi.



Gangguan Napas

Napas cepat ($\geq 60\text{x/menit}$) atau lambat ($< 30\text{x/menit}$). Tanda lain: bibir biru, lubang hidung melebar, dada tampak masuk ke dalam saat bernapas.



Infeksi Tali Pusat

Pusar kemerahan meluas ke dinding perut, berbau tidak enak, atau keluar cairan seperti nanah.



Perdarahan

Perdarahan berwarna merah terang pada tali pusat yang meninggalkan bercak lebih besar dari seperempat bagian popok.



Kuning (Ikterus Berbahaya)

Ikterus yang muncul <24 jam atau bertahan >14 hari atau warna kuning hingga telapak tangan dan kaki — membutuhkan perawatan intensif segera.



Kejang

Gerakan tidak biasa, tremor, menangis melengking, gerakan tidak terkontrol, mulut mecuu, atau seluruh tubuh kaku.

Tanda Bahaya Lainnya yang Perlu Diwaspadai

Selain tanda-tanda yang telah disebutkan sebelumnya, ada beberapa kondisi lain yang juga memerlukan perhatian segera. Kenali dan waspadai tanda-tanda berikut agar penanganan dapat dilakukan sedini mungkin.

Diare

Ditandai tinja berlendir, berbau, lebih cair dari biasanya, bernoda darah, atau bayi tampak sakit. Jika bayi hanya bergerak saat dirangsang, mata cekung, dan kulit kembali lambat saat dicubit — tanda dehidrasi berat!

Tidak Mau Minum

Bayi tidak bisa menghisap atau menelan saat diberi minum atau disusui, dan semua cairan yang masuk akan keluar kembali. Ini adalah tanda serius yang membutuhkan penanganan segera.

Bayi Lemas

Bayi terlihat lemas, gerakan berkurang, bergerak hanya jika dirangsang, atau merintih. Kondisi ini menandakan bayi membutuhkan evaluasi medis segera.

Nanah di Mata

Nanah yang banyak di mata bayi merupakan tanda infeksi yang harus segera ditangani oleh tenaga kesehatan.

Perubahan Warna Kulit

Warna kulit menjadi kebiruan (sianosis), kuning (ikterus), atau pucat merupakan tanda gangguan sirkulasi yang memerlukan penanganan darurat.

Ringkasan: Poin Penting Perawatan Bayi Sehari-hari

Merawat bayi baru lahir adalah perjalanan yang indah sekaligus penuh tanggung jawab. Dengan memahami dan mempraktikkan prinsip-prinsip perawatan bayi yang benar, ibu dapat memberikan awal kehidupan terbaik bagi si kecil.

1

Jaga Kehangatan

Suhu normal bayi 36,5–37,5°C. Terapkan PMK, pakaikan perlengkapan hangat, dan jaga suhu ruangan 22–28°C.

2

Jaga Kebersihan

Cuci tangan selalu, rawat tali pusat dengan benar, mandikan 2x sehari dengan air hangat, dan ganti popok segera setelah basah.

3

Berikan ASI Eksklusif

Susui bayi sesering mungkin selama 6 bulan penuh. Gunakan posisi dan perlekatan yang benar untuk kenyamanan ibu dan bayi.

4

Kenali Tanda Bahaya

Segera bawa bayi ke fasilitas kesehatan jika ditemukan tanda bahaya. Respons cepat adalah kunci keselamatan bayi.

"Setiap sentuhan kasih sayang ibu adalah obat terbaik bagi bayi. Dengan pengetahuan yang tepat, ibu dapat memberikan perawatan terbaik untuk buah hati tercinta."