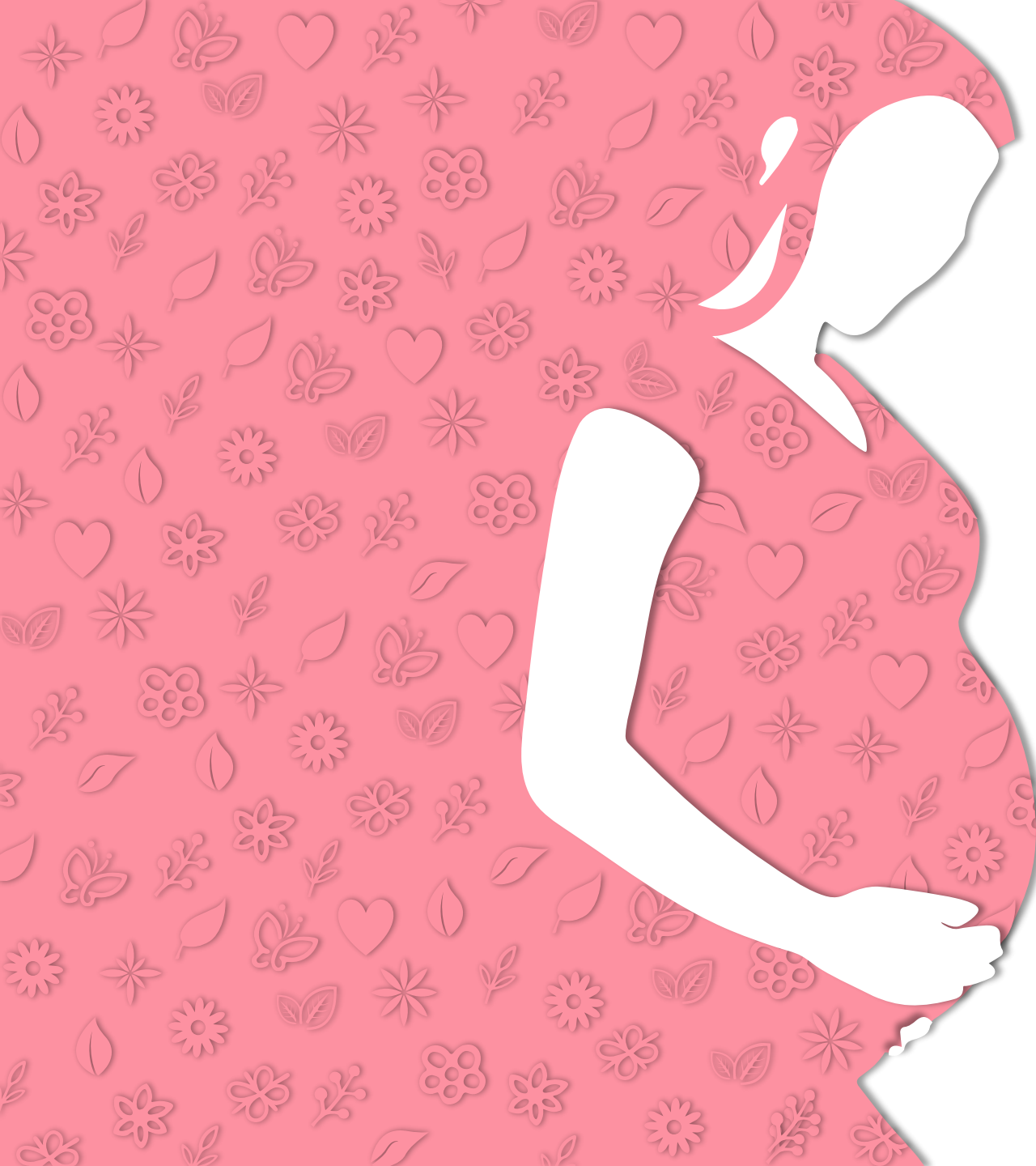




MANAJEMEN LAKTASI

VIVA MAIGA MAHLIAFA NOOR




LAKTASI



Adalah proses produksi (prolaktin), sekresi/
pengeluaran ASI (oksitosin)

ASI : makanan alamiah berupa cairan dengan
kandungan gizi yang cukup dan sesuai dg
kebutuhan bayi shg tumbuh dan berkembang
dg baik



ASI eksklusif: Bayi hanya diberi ASI saja selama 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air the, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim

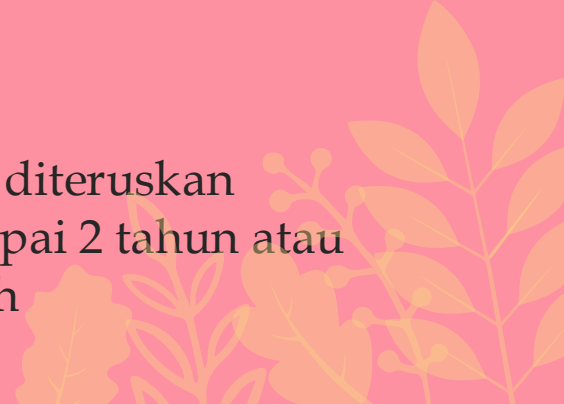
Standar emas makanan bayi

01 ➤ IMD.

02 ➤ ASI eksklusif selama 6 bulan

03 ➤ MPASI keluarga setelah 6 bulan

04 ➤ ASI diteruskan sampai 2 tahun atau lebih

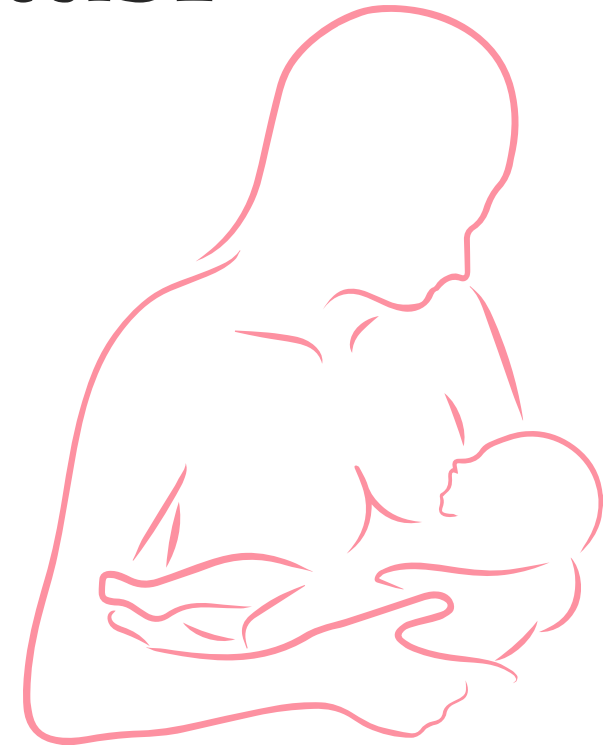


Manajemen Laktasi



1. Pendidikan pasien dan keluarga

2. Dukungan keluarga



3. Dukungan dan kemampuan petugas kesehatan



Merupakan pengelolaan kegiatan yg menunjang keberhasilan menyusui baik pd tahap antenatal, perinatal, dan posnatal

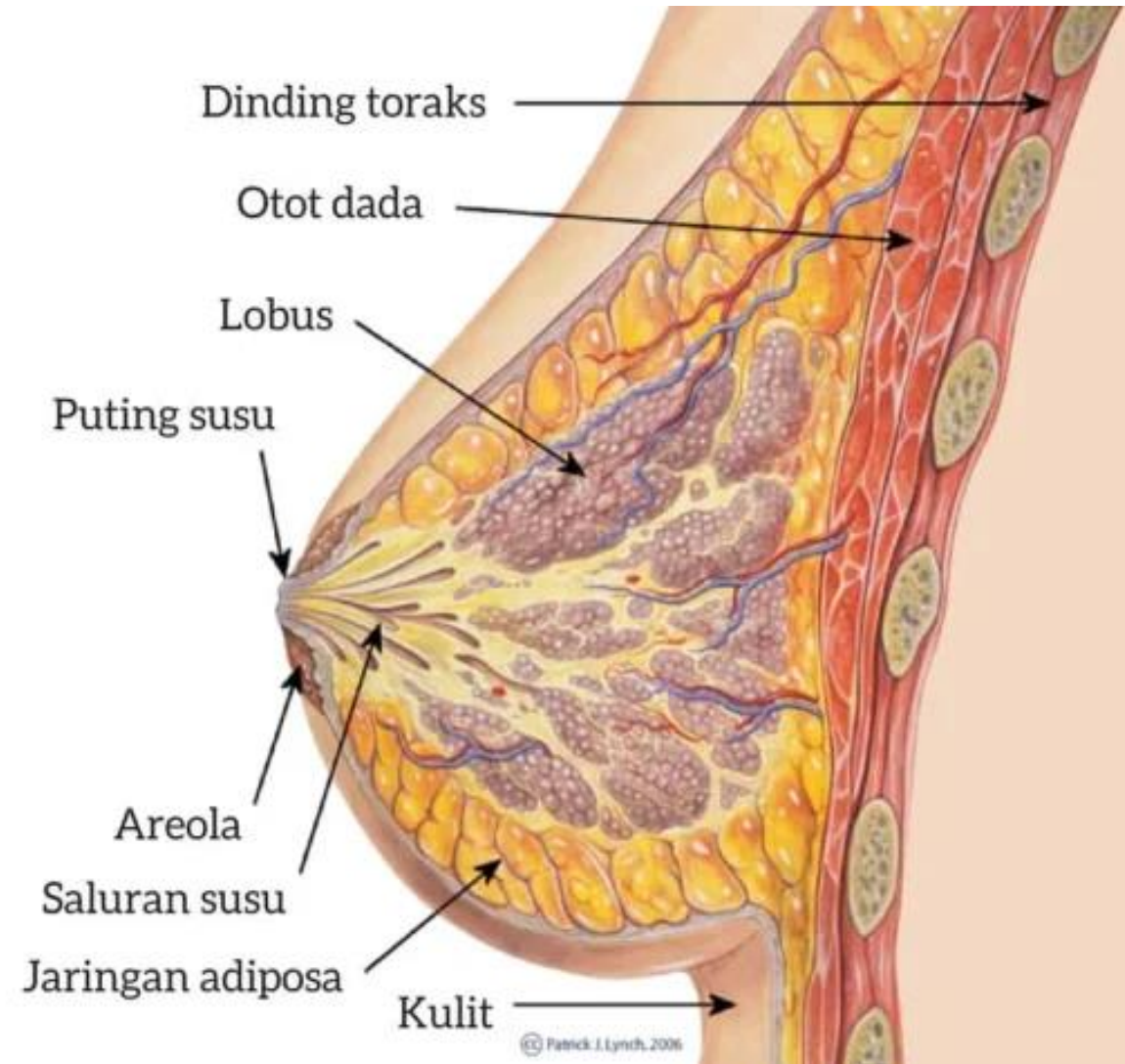
ANATOMI PAYUDARA MANUSIA

Bagian Luar

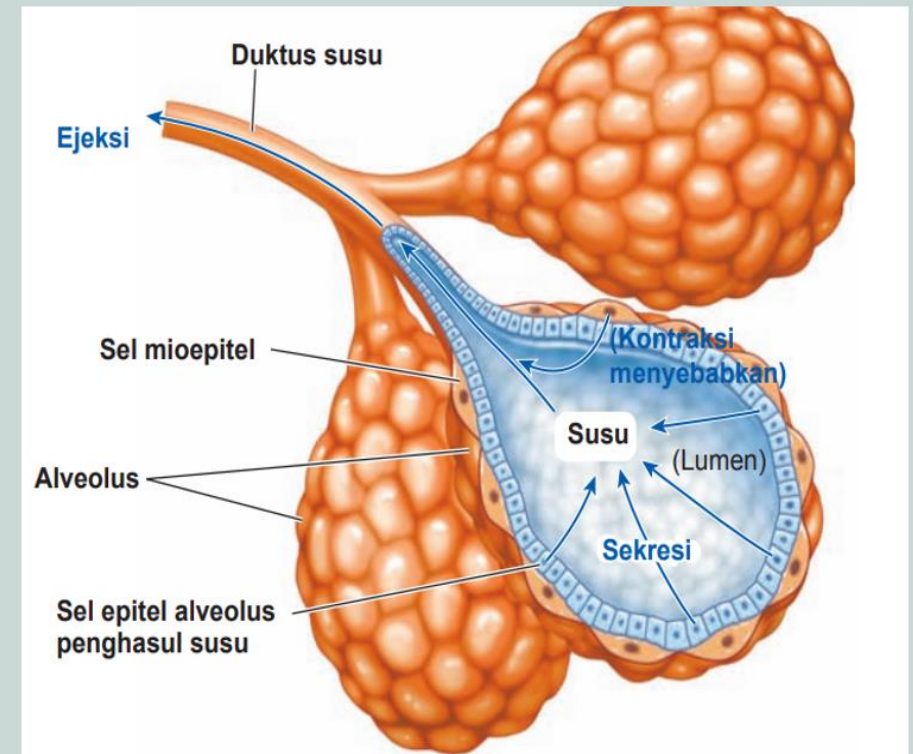
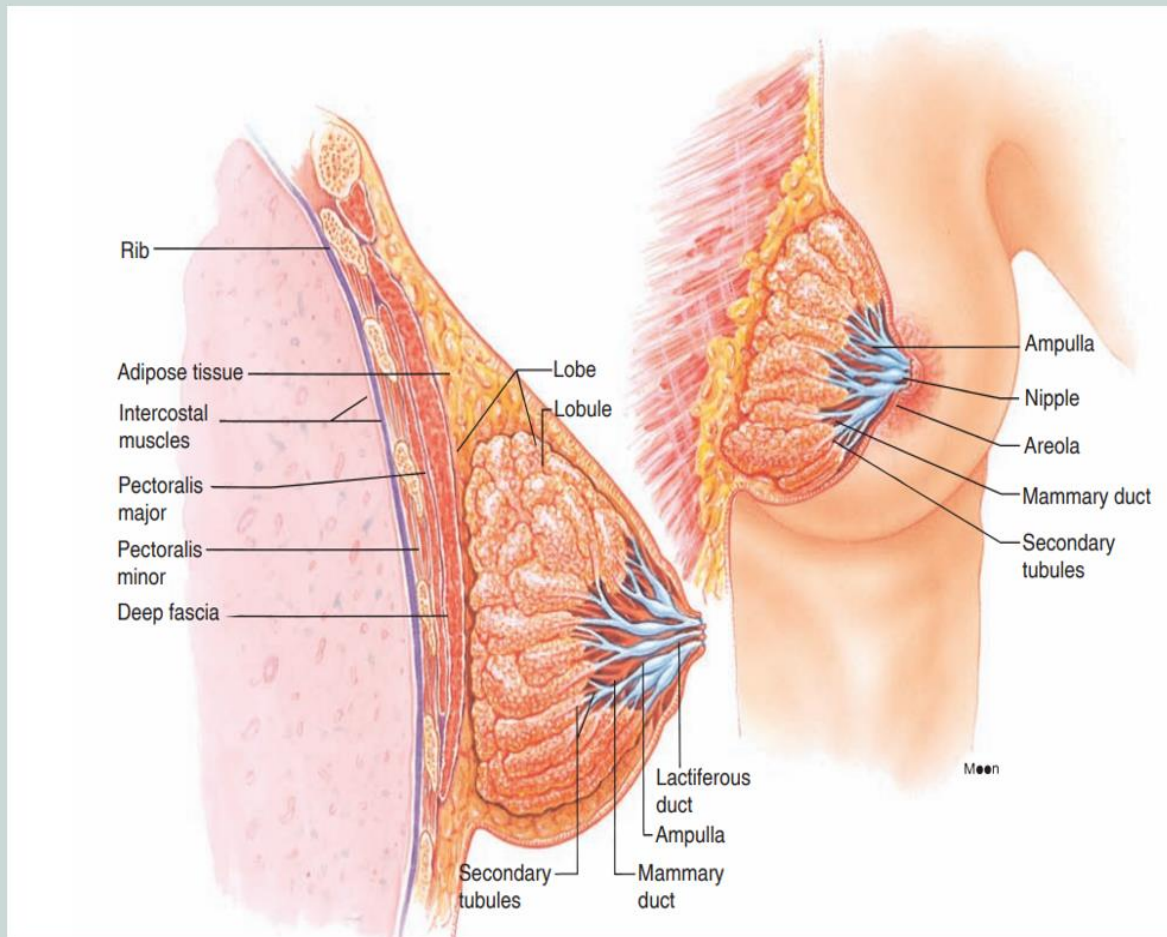
1. Korpus (badan payudara)
2. Areola
3. Puting susu

Bagian Dalam

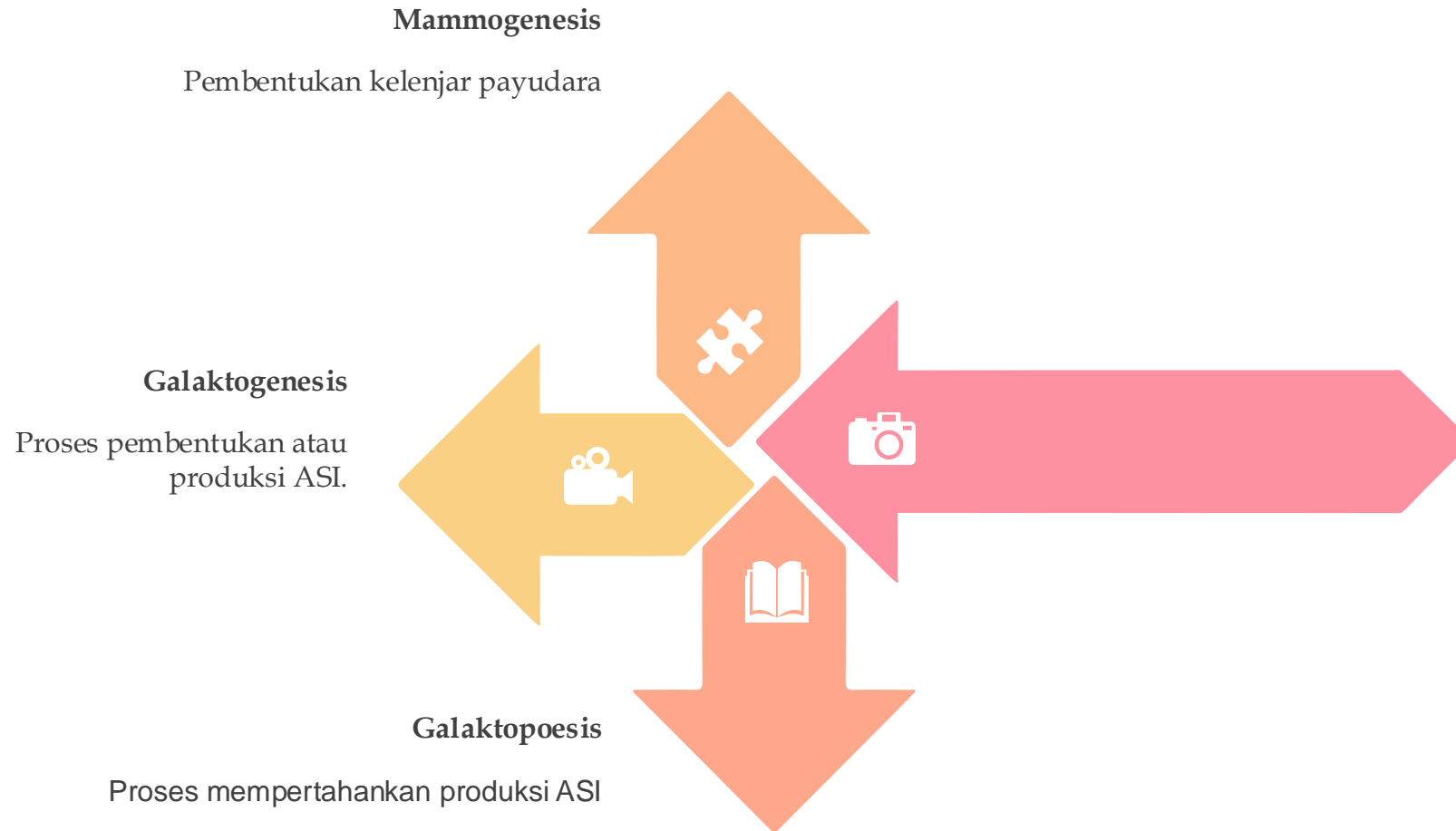
1. Jaringan adiposa
2. Lobulus , lobus dan saluran susu
3. Pembuluh darah dan kelenjar getah bening



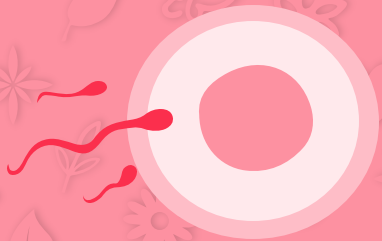
Anatomi kelenjar mamaria



FISIOLOGI LAKTASI



Laktasi atau menyusui merupakan proses integral dr daur reproduksi dan mempunyai dua pengertian yaitu: produksi dan pengeluaran ASI. Keduanya hrs sama baiknya. Secara alamiah akibat pengaruh hormon maka akan terjadi perubahan secara bertahap sesuai umur dan kondisi yaitu tdd proses :



1. Pembentukan kelenjar payudara dimulai dr sebelum pubertas, saat pubertas, masa siklus menstruasi dan masa kehamilan

Pada masa kehamilan terjadi peningkatan yg jelas dari ductus yg baru, percabangan dan lobulus, dipengaruhi oleh hormon plasenta dan korpus luteum. Hormon yg ikut membantu mempercepat pertumbuhan adalah prolactin, lactogen, plasenta, korionik gonadotropin, insulin kortisol, hormon tiroid, hormon paratiroid dan hormon pertumbuhan. Pada usia 3 bulan kehamilan prolactin dari adenohipofise (hipofise anterior) mulai merangsang kelenjar air susu untuk menghasilkan air susu yang disebut kolostrum

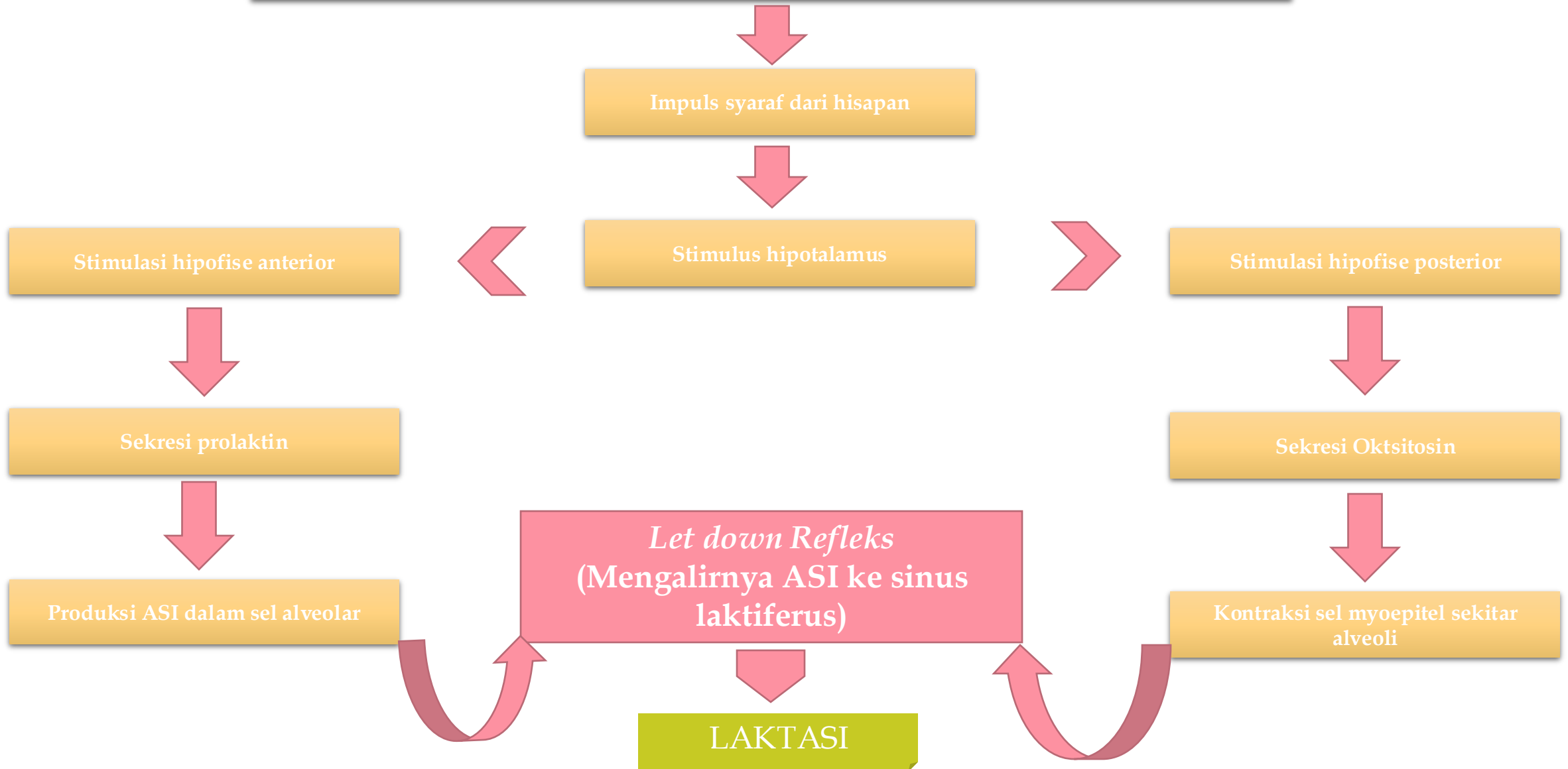
Pada masa ini pengeluaran kolostrum masih dihambat oleh estrogen dan progesterone, tetapi jumlah prolactin meningkat hanya aktivitasnya dalam pembuatan kolostrum yg ditekan. Setelah bayi lahir estrogen dan progesterone akan menurun drastis dan prolactin akan meningkat, oxytosin (hipofise posterior) meningkat bila ada rangsang isap, sel mioepitelium buah dada berkontraksi



2. Pembentukan air susu

Pada seorang ibu menyusui dikenal 2 reflex yang masing-masing berperan sebagai pembentukan dan pengeluaran air susu yaitu reflex prolactin dan reflex oxytosin atau "let down reflex"

KEHAMILAN MERANGSANG PERUBAHAN BUAH DADA





Produksi ASI (Prolaktin)

Selama kehamilan hormon prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI belum keluar karena pengaruh hormon estrogen yang masih tinggi. **Kadar estrogen dan progesteron akan menurun** pada saat hari kedua atau ketiga pasca persalinan, sehingga terjadi sekresi ASI. Pada proses laktasi terdapat dua reflek yang berperan, yaitu **refleks prolaktin dan refleks aliran** yang timbul akibat perangsangan puting susu dikarenakan isapan bayi.

Reflek

Prolaktin

Akhir kehamilan hormon prolaktin memegang peranan untuk membuat kolostrum, tetapi jumlah kolostrum terbatas dikarenakan aktivitas prolaktin dihambat oleh estrogen dan progesteron yang masih tinggi. Pasca persalinan, yaitu saat lepasnya plasenta dan berkurangnya fungsi korpus luteum maka estrogen dan progesteron juga berkurang. Setelah lepasnya plasenta dan kurang berfungsinya korpus luteum maka sekresi hormon estrogen dan progesteron akan berkurang, sehingga kerja prolaktin dalam merangsang proses pengeluaran kolostrum dan air susu tidak lagi di hambat. Ini berarti kadar prolaktin meningkat. Dengan adanya isapan bayi yang merangsang puting susu dan kalang payudara, akan merangsang ujung-ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik dalam proses pengeluaran air susu.

Rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis hipotalamus dan akan menekan pengeluaran faktor penghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor pemacu sekresi prolaktin. Faktor pemacu sekresi prolaktin akan merangsang hipofise anterior sehingga keluar prolaktin. Hormon ini merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu. Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walau ada isapan bayi, namun pengeluaran air susu tetap berlangsung. Pada ibu nifas yang tidak menyusui, kadar prolaktin akan menjadi normal pada minggu ke 2 - 3. Sedangkan pada ibu menyusui prolaktin akan meningkat dalam keadaan seperti: rangsangan puting susu



Produksi ASI (Prolaktin)

Reflek Aliran

(Let Down Reflek)

Bersamaan dengan pembentukan prolaktin oleh hipofise anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke hipofise posterior (neurohipofise) yang kemudian dikeluarkan oksitosin. Melalui aliran darah, hormon ini menuju uterus sehingga menimbulkan kontraksi. Kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat, keluar dari alveoli dan masuk ke sistem duktus dan selanjutnya mengalir melalui duktus lactiferus masuk ke mulut bayi.

Faktor-faktor yang meningkatkan let down adalah: melihat bayi, mendengarkan suara bayi, mencium bayi, memikirkan untuk menyusui bayi. Faktor-faktor yang menghambat reflek let down adalah stress, seperti: keadaan bingung/ pikiran kacau, takut dan cemas.



Pengeluaran ASI (Oksitosin)

Apabila bayi disusui, maka gerakan menghisap yang berirama akan menghasilkan rangsangan saraf yang terdapat pada glandula pituitaria posterior, sehingga keluar hormon oksitosin. Hal ini menyebabkan sel-sel miopitel di sekitar alveoli akan berkontraksi dan mendorong ASI masuk dalam pembuluh ampula. Pengeluaran oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi, juga oleh reseptor yang terletak pada duktus. Bila duktus melebar, maka secara reflektoris oksitosin dikeluarkan oleh hipofisis.

REFLEKS OKSITOSIN

- 
- Membayangkan Bayi dengan kasih sayang
 - Suara Bayi
 - Melihat Bayi
 - KEPERCAYAAN DIRI

Yang Membantu Refleksi

**Cemas
Stress
Rasa Sakit
Ragu**

Yang Menghambat Refleksi

PIJAT OKSITOSIN



Pijat punggung atau juga dikenal dengan pijat oksitosin merupakan pijatan yang dilakukan di daerah sepanjang tulang belakang sebagai upaya untuk memperlancar pengeluaran ASI. Pijatan ini mampu memicu pengeluaran oksitosin, di mana oksitosin merupakan hormon yang diperlukan untuk mengeluarkan ASI. Sehingga, pijatan ini juga dikenal dengan nama pijat oksitosin

MANFAAT PIJAT OKSITOSIN

1. MENINGKATKAN PENGELUARAN OKSITPSIN DAN PROLAKTIN

Pijat punggung dapat membantu memperlancar produksi ASI dengan cara meningkatkan pengeluaran hormon yang mendukung produksi ASI, yaitu prolaktin dan oksitosin. Oksitosin dapat merangsang payudara untuk berkontraksi, sehingga ASI akan dilepaskan dengan lancar. Selain itu, pijatan juga dapat mengurangi pengeluaran hormon kortisol (hormon yang dikeluarkan saat tubuh stres), sehingga pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin tidak terganggu. Beberapa penelitian juga telah membuktikan manfaat pijat punggung terhadap kelancaran produksi ASI.

2. MENINGKATKAN *LET DOWN REFLEX*

Beberapa penelitian yang telah membuktikannya. Penelitian percobaan yang dilakukan pada 20 ibu menyusui yang dibagi ke dalam dua kelompok berbeda membuktikan bahwa pijat punggung dapat meningkatkan *let-down reflex*. Melakukan pijat punggung secara rutin juga dapat memengaruhi sistem saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan komunikasi antar saraf, mengurangi nyeri, dan memperbaiki aliran darah ke jaringan dan organ tubuh.

Cara Melakukan Pijat Oksitosin

https://www.youtube.com/watch?v=ZHhMc_CLP0M

Ibu berada dalam posisi duduk bersandar ke depan sambil memeluk bantal agar lebih nyaman. Taruh meja di depan Anda sebagai tempat untuk bersandar.

Pijat kedua sisi tulang belakang menggunakan kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan. Pijat kuat dengan gerakan melingkar.

Pijat sisi tulang belakang ke arah bawah sampai sebatas dada, dari leher sampai ke tulang belikat

Lakukan pijatan ini selama 2-3 menit.

PIJAT PAYUDARA

2 Mulai pemijatan

1 Pemanasan



Hangatkan payudara dengan handuk hangat selama 2 menit, 4-5 kali

Puting



Pijat perlahan keatas dan kebawah.

Areola



Pijat dengan perlahan ke arah atas & bawah dari kanan ke kiri (5-6 kali untuk tiap payudara)

Payudara



Pijat melingkar mengikuti bundaran payudara (5-6 kali untuk tiap payudara)

Dari ujung



Pijat bentuk melingkar dan spiral ke arah areola (3-4 kali untuk tiap payudara)

CARA MENYUSUI YANG BENAR



01

Seluruh badan bayi tersangga dengan baik, jangan hanya leher dan bahunya saja

02

Kepala dan tubuh bayi lurus

03

Badan bayi menghadap ke dada ibunya

04

Badan bayi dekat ke ibunya

KELEKATAN MENYUSUI YANG BAIK

DAGU MENYENTUH PAYUDARA.



MULUT TERBUKA LEBAR

BIBIR BAWAH TERLIPAT KE ARAH LUAR

LEBIH BANYAK DAERAH GELAP
PAYUDARA YANG TERLIHAT DIATAS
MULUT DARIPADA DIBAWAH MULUT
BAYI

1. Bayi tenang



2. Mulut bayi terbuka lebar & menutupi daerah gelap sekitar puting susu

Perut bayi menghadap ke perut ibu

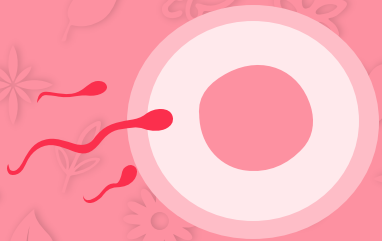


Dagu bayi menempel ke payudara



Telinga & lengan bayi berada dlm satu garis lurus





3. Pemeliharaan pengeluaran air susu

Hubungan yg utuh antara hipotalamus dan hipofise akan mengatur kadar prolactin dan oksitosin dalam darah. Hormon2 ini sangat perlu untuk pengeluaran permulaan dan pemeliharaan penyediaan air susu selama menyusul

Proses menyusui memerlukan pembautan dan pengeluaran air susu dari alveoli ke system ductus. Bila susu tidak dikeluarkan akan mengakibatkan berkurangnya sirkulasi darah kapiler yang menyebabkan terlambatnya proses menyusul.

Berkurangnya rangsangan menyusui oleh bayi misalnya bila kekuatan isapan kurang, frekwensi isapan yg kurang dan singkatnya waktu menyusui ini brarti pelepasan prolactin dari hipofise berkurang, karena diperlukan kadar prolactin yg cukup untuk mempertahankan pengeluaran air susu mulai sejak minggu pertama kelahiran

Pengeluaran prolactin dihambat oleh faktor2 yang menghambat pengeluaran prolactin yg blm jelas bahannya, namun beberapa bahan seperti dopamine, serotonin, katekolamin, dihubungkan ada sangkut pautnya dengan pengeluaran prolactin Oksitosin bekerja pada sel2 moepitelium pada alveoli kelenjar mammae. Hormon ini berfungsi memacu kontraksi otot polos yg ada didinding alveolus dan dinding saluran, shg ASI dipompa keluar. Makin sering menyusui, pengosongan alveolus dan saluran semakin baik shg kemungkinan terjadinya bendungan susu semakin ecil dan menyusui akan semakin lancer. Jadi peranan prolactin dan oksitosin mutlak diperlukan dalam laktasi.



Mekanisme Menyusui

Pada bayi sehat mempunyai 3 reflex intrinsic yang diperlukan untuk berhasilnya menyusui

Ketrampilan :

Ibu belajar memposisikan bayi

Bayi belajar untuk menyusu



1. Reflek mencari
(*Rooting reflex*)

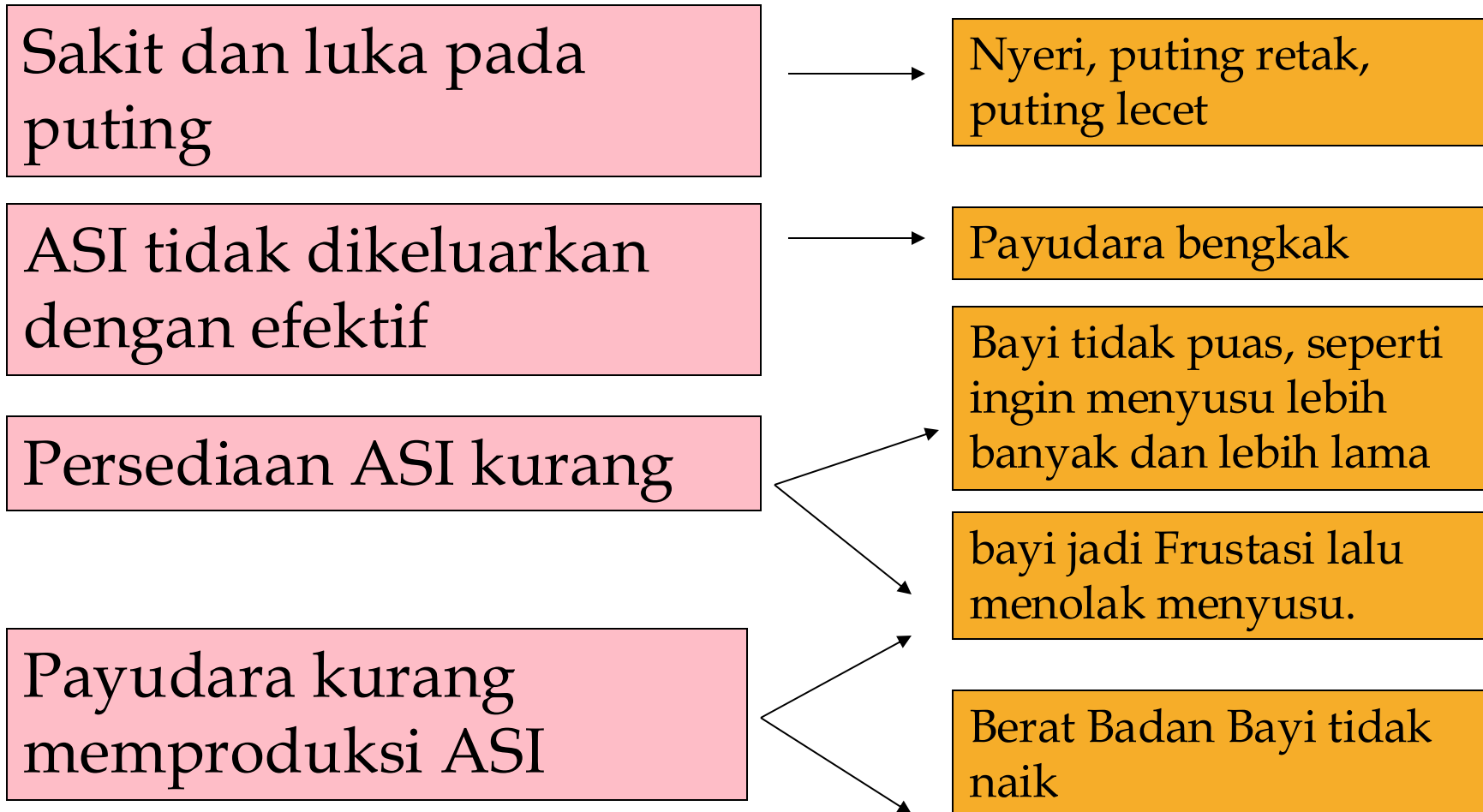


2. Reflek menghisap
(*Sucking reflex*)



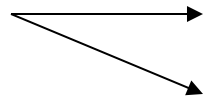
3. Refleks menelan
(*Swallowing reflex*)

AKIBAT DARI PELEKATAN YANG TIDAK BAIK



SEBAB SEBAB PERLEKATAN KURANG BAIK

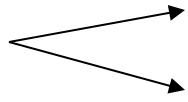
Penggunaan botol



Sebelum menyusui dimantapkan

Sebagai tambahan setelah menyusui

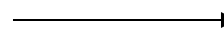
Ibu tidak berpengalaman



Bayi pertama

Pemberian asupan botol sebelumnya

Kesulitan fungsional



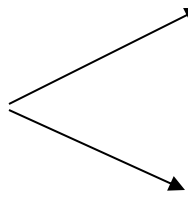
Bayi kecil atau lemah

Puting dan sekitarnya kurang lentur

Payudara bengkak

Terlambat mulai menyusui

Kurang bantuan yang terampil



Kurang bantuan secara tradisional dan kurang mendapat dukungan dari masyarakat

Dokter, perawat, bidan belum dilatih membantu ibu menyusui

Keuntungan Menyusui



MANFAAT UNTUK BAYI.

- Bonding antara ibu dan bayi
- Mengandung nutrient lengkap
- Meningkatkan kecerdasan anak
- Natural, ideal dan fisiologi bagi anak
- Pelindung dari infeksi
- Kekebalan tubuh/system imun
- Tidak menyebabkan alergi

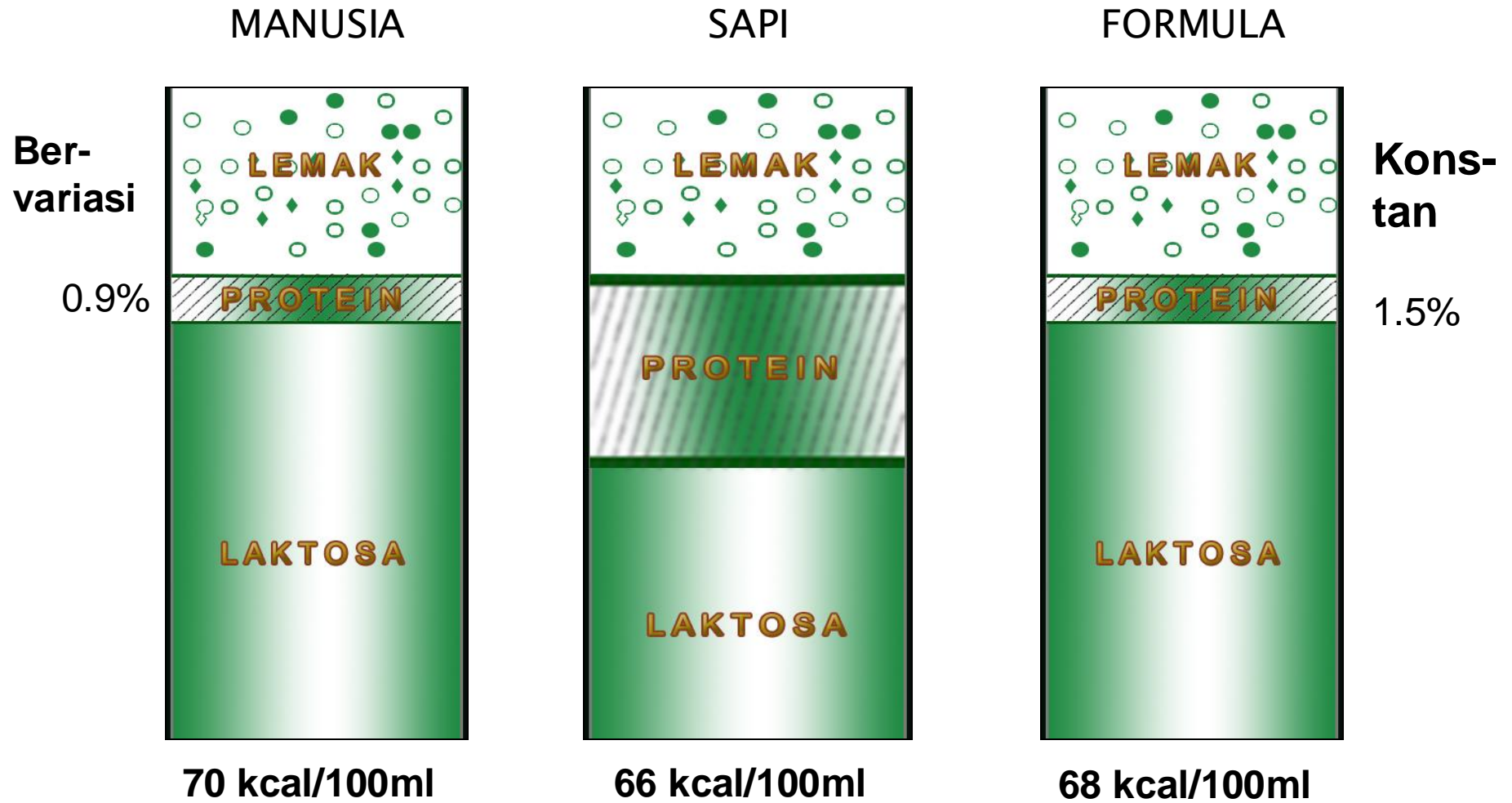


MANFAAT UNTUK IBU

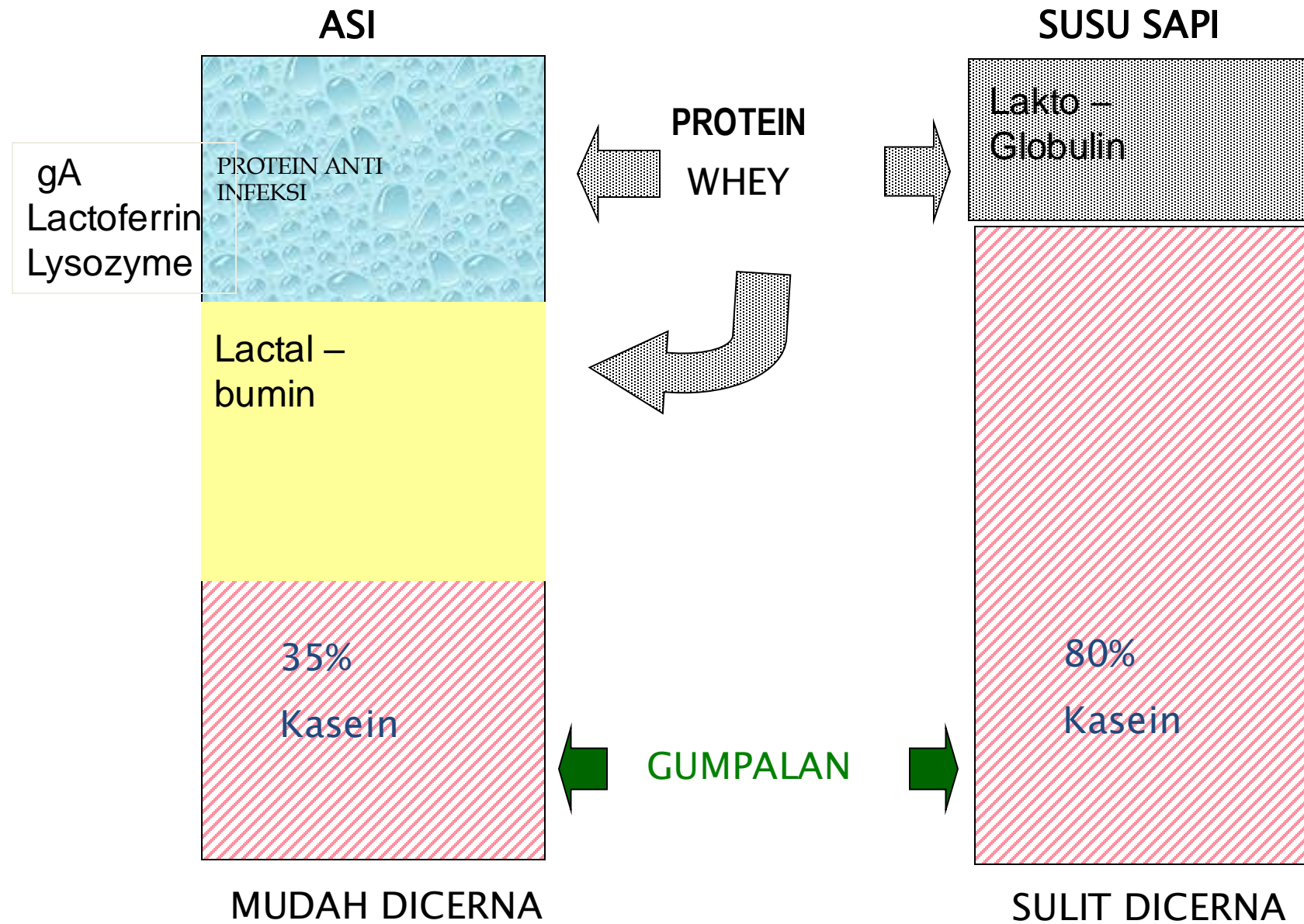
- KB alami
- Mengurangi perdarahan pasca melahirkan
- Mencegah kanker
- Membantu memperkecil ukuran uterus



PERBEDAAN DIANTARA SUSU-SUSU

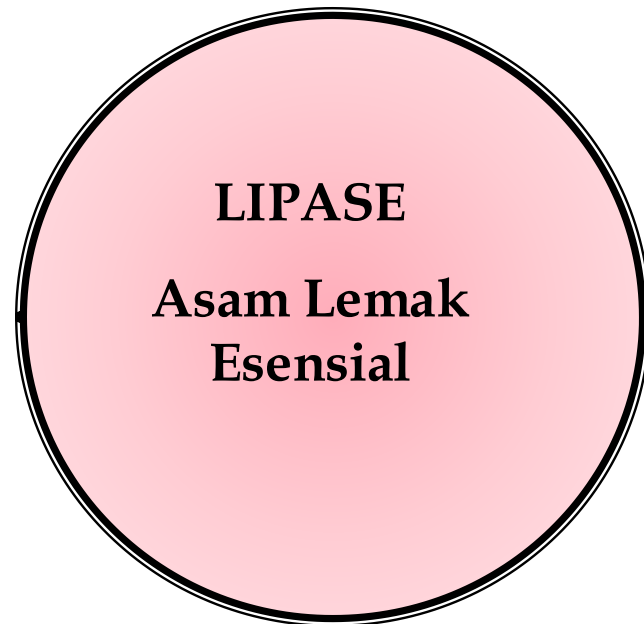


PERBEDAAN KUALITAS PROTEIN DALAM SUSU YANG BERBEDA



Perbedaan Lemak Dalam Susu Yang Berbeda

ASI

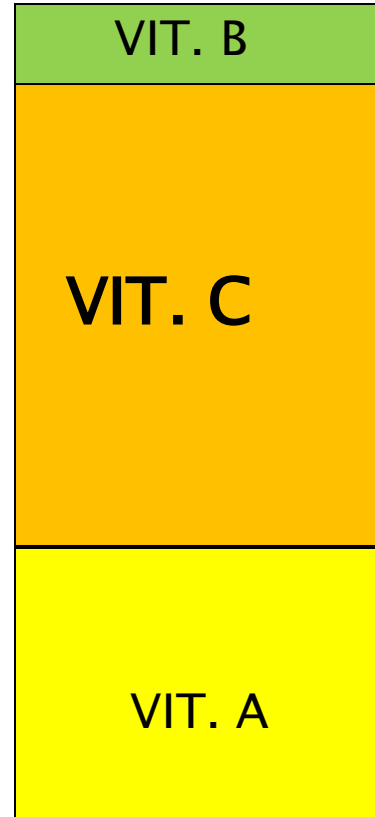


**SUSU SAPI/
FORMULA**

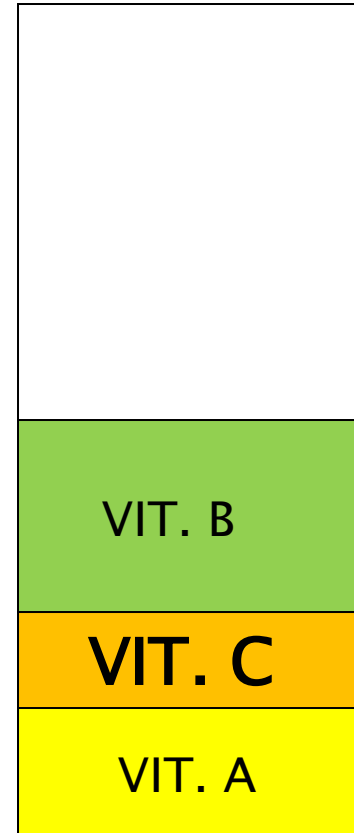


VITAMIN-VITAMIN DALAM SUSU YANG BERBEDA

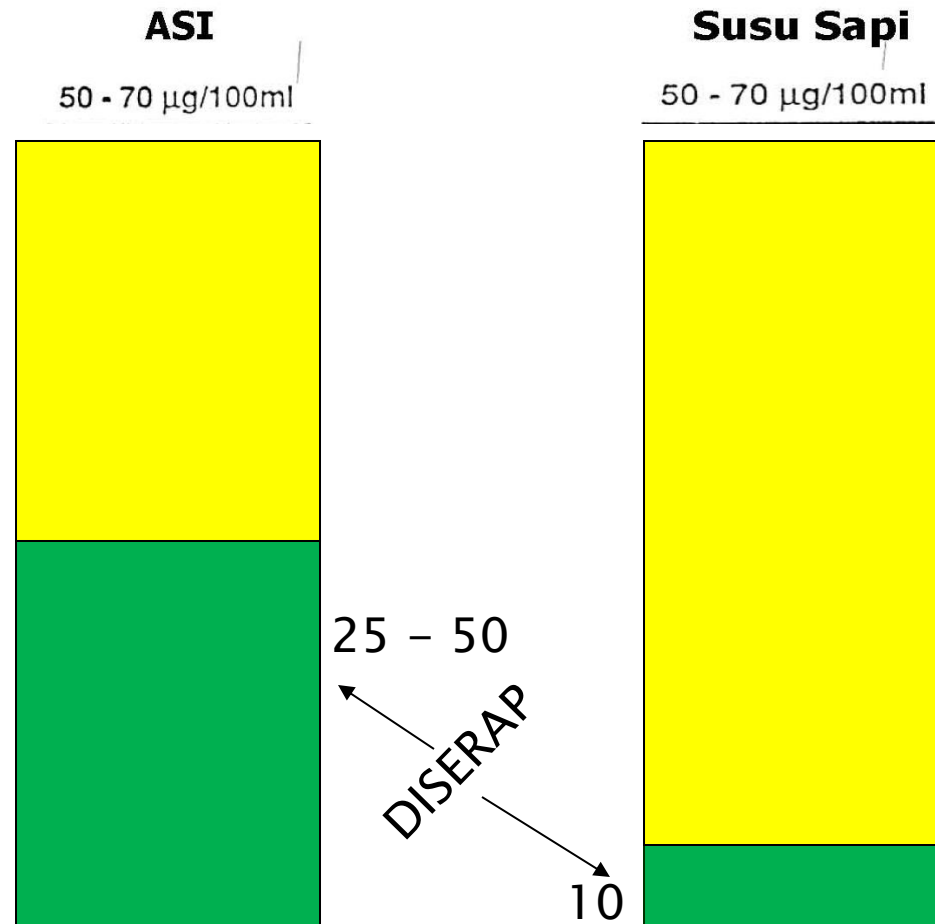
ASI



SUSU SAPI



Kadar zat besi dalam susu

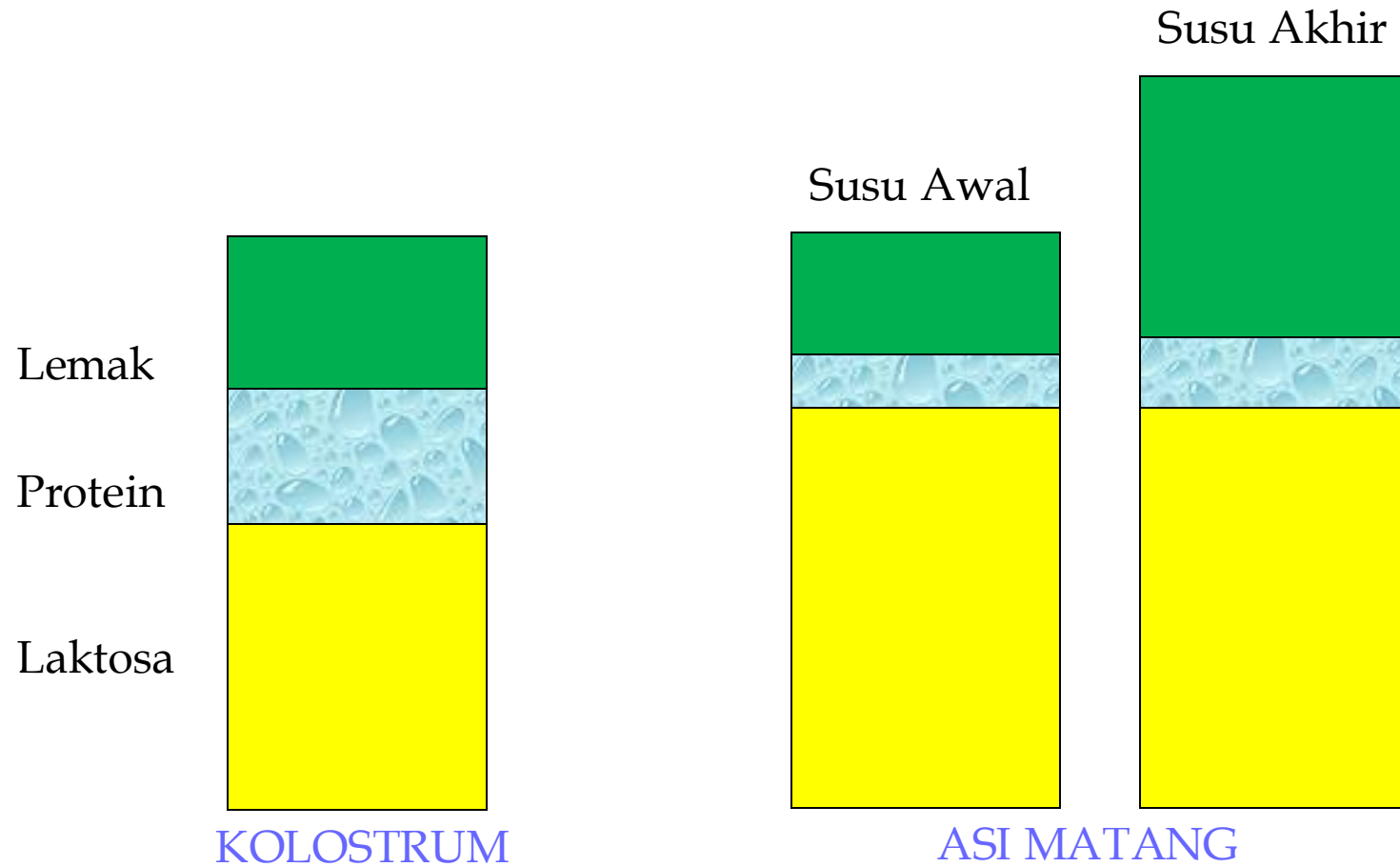


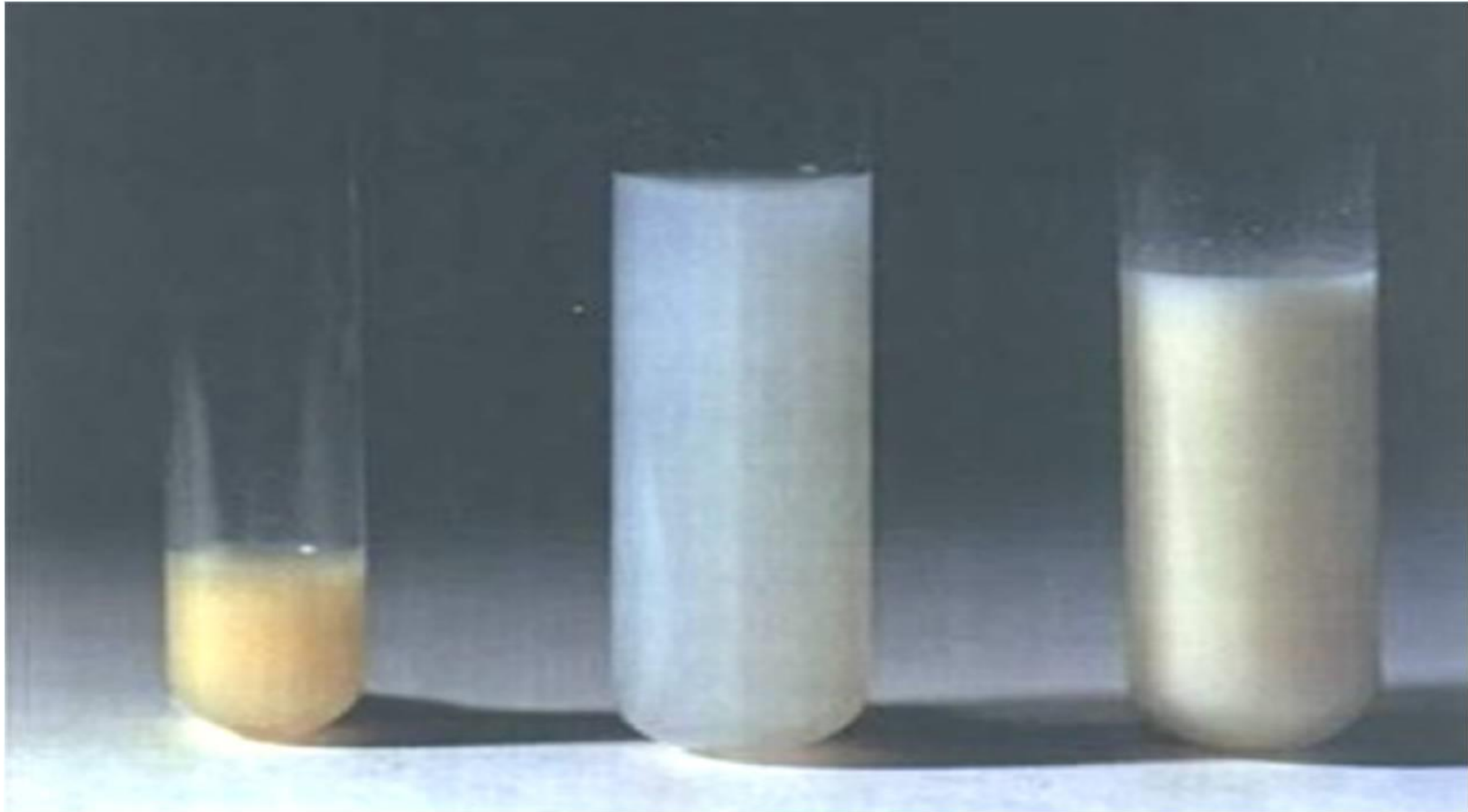
Perbedaan

Komponen	ASI	Susu Sapi	Susu Formula
Protein	Jumlah tepat Mudah dicerna	Terlalu banyak Sulit dicerna	Jumlah dikurangi Kualitas spirt sapi
Lemak	Ada asam lemak esensial Liipase untuk mencerna	Tidak ada asam lemak esensial Tidak ada lipase	Ditambahkan asam lemak esensial Tidak ada lipase
Karbohidrat	Banyak laktosa Oligosakarida (anti-infeksi)	Sedikit laktosa Oligos tidak cocok	Laktosa+sukrosa Kurang oligos
Vitamin dan mineral	Adekwat jika ibu cukup	Zat besi, Vit A dan C rendah,	Ditambahkan vit/ mineral, cukup
Faktor anti infeksi	IgA, laktoferin, lysozim, sel-sel	Tidak ada	Tidak ada
Faktor pertumbuhan	ada	Tidak ada	Tidak ada

KEUNTUNGAN

Apa Perbedaan Yang Tampak Disini ?





Kolostrum

KANDUNGAN	KEGUNAAN
Kaya antibodi	Melindungi dari infeksi dan alergi
Banyak sel darah putih	Melindungi dari infeksi
Pencahar	Membersihkan dari mekonium, mengurangi kuning
Faktor pertumbuhan	Membantu usus berkembang lebih matang, mencegah alergi, intoleransi
Kaya vitamin A	Mengurangi keparahan infeksi, Mencegah penyakit mata

Keuntungan Psikologi menyusui

Ikatan Emosi:

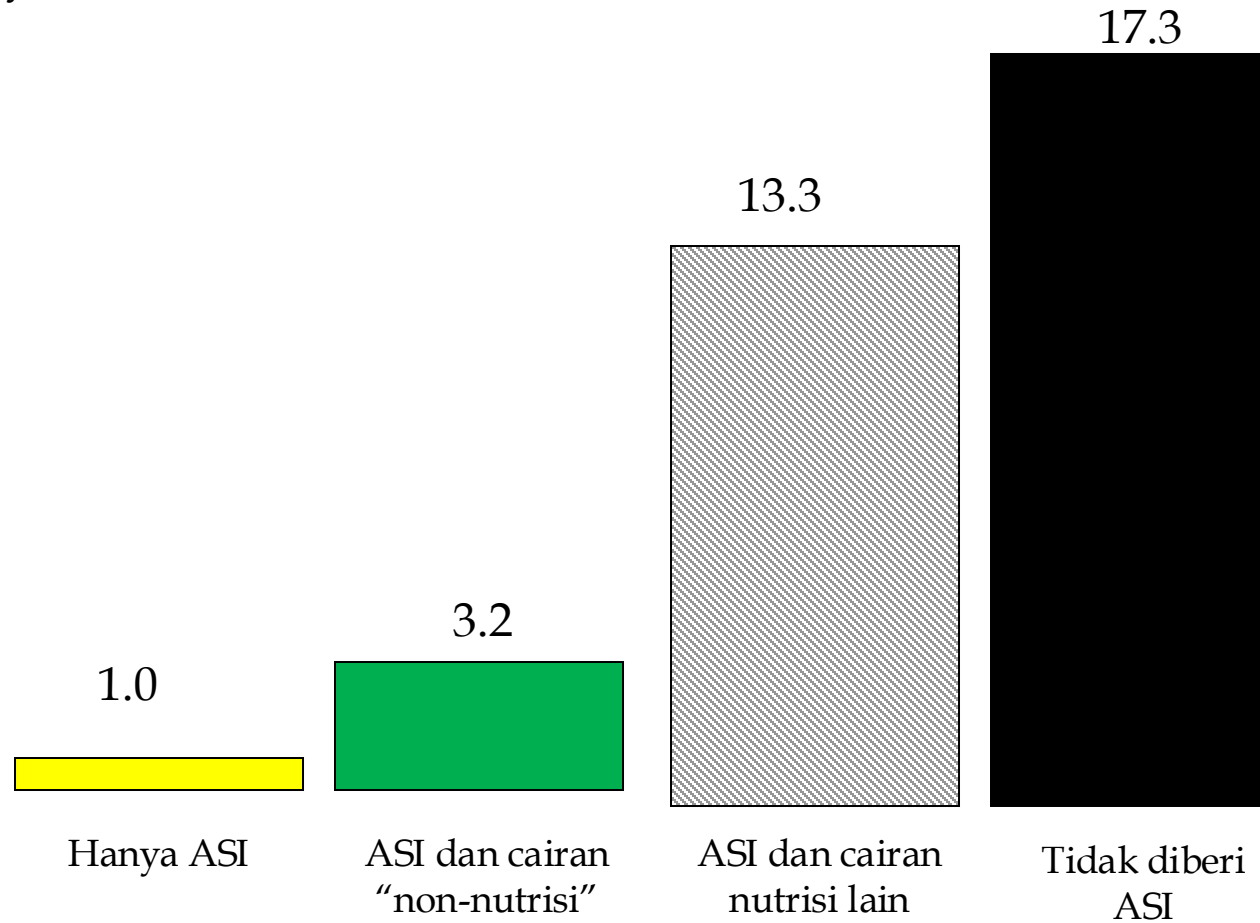
1. Kedekatan hubungan kasih sayang antara ibu dan anak
2. Ibu lebih puas secara emosional
3. Bayi jarang menangis
4. Ibu berperilaku lebih menyayangi
5. Meniadakan keinginan untuk menyiksa atau menelantarkan bayinya

Perkembangan:

Bayi ASI lebih baik perkembangan kecerdasannya (berdasarkan tes kecerdasan pada masa kanak-kanak)

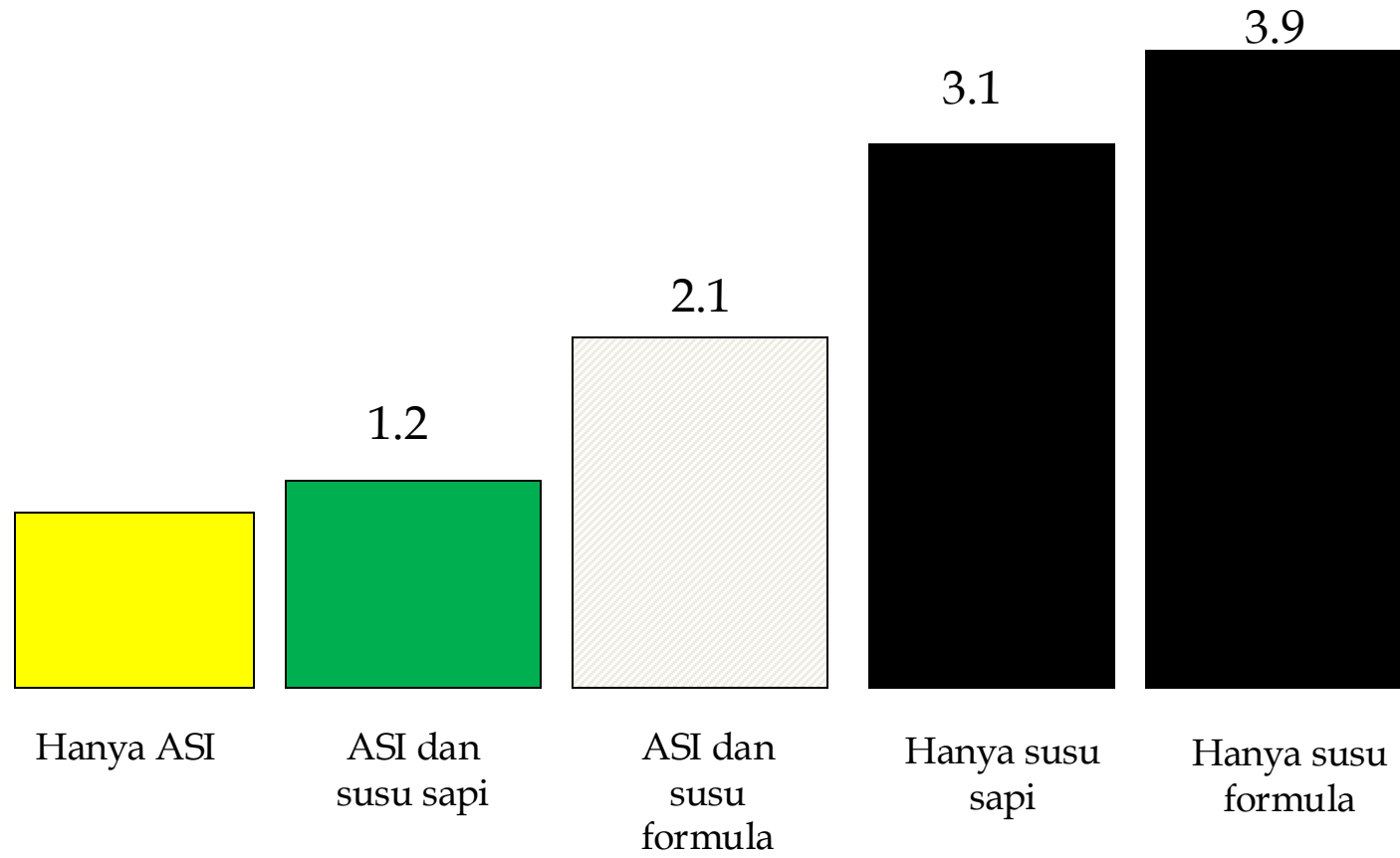
RISIKO TERJADINYA DIARE BERDASARKAN METODE PEMBERIAN MAKAN

Filipina, bayi usia 0 - 2 bulan



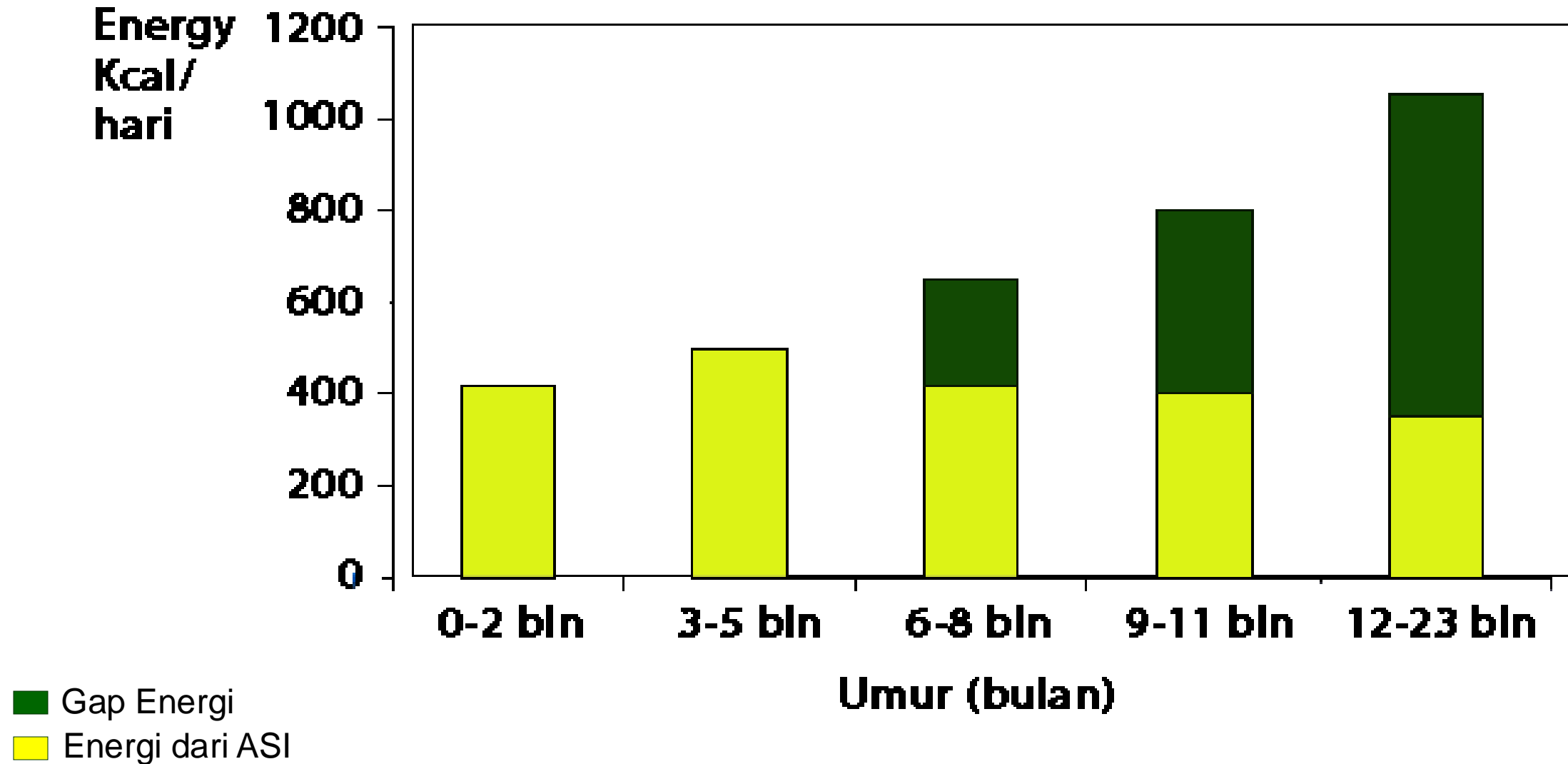
RISIKO KEMATIAN KARENA PNEUMONIA BERDASARKAN METODE PEMBERIAN MAKAN

Brazil, bayi usia 8 hari - 12 bulan



ASI PADA TAHUN KEDUA

Energi yang dibutuhkan sesuai umur dan jumlah yang terpenuhi ASI



BAHAYA PEMBERIAN SUSU FORMULA

- a. Kemungkinan cepat hamil kembali
- b. Meningkatkan risiko anemia, kanker, ovarium, dan kanker payudara dan diabetes tipe 2

Lebih mudah diare dan infeksi saluran pernafasan

Diare menetap/kronis

Kurang gizi, kurang vit.A

Meningkatkan risiko kematian

Lebih mudah alergi dan intoleransi

Meningkatkan risiko berbagai macam penyakit kronis

Kelebihan berat badan

Nilai tes kecerdasan lebih rendah

IBU

MENGGANGGU BONDING



POSISI MENYUSUI



TRADITIONAL HOLD

Gunakan telapak tangan utk menopang bahu dan kepala bayi. Gunakan tangan pd sisi yg sama dengan kepala bayi utk mengangkat payudara ibu. Posisi ini sgt tepat utk ibu yg baru bjr menyusui



CRADLE/MADONA

Timang bayi menggunakan satu tangan dan sandarkan kepalanya dilekukan lengan ibu. Posisikan mulutnya di payudara ibu. Dg kedua perut bertemu. Lakukan ini dg duduk tegak dikursi atau Kasur menggunakan bantuan bantal utk menopang. Posisi ini baik jika ibu sdh merasa nyaman menyusui



FOOTBALL

Topang leher&punggung bag.atas bayi dg satu tangan,dan gunakan tangan lainnya utk mengangkat payudara. Posisi ini tepat utk ibu yg br bjr menyusui dan pd bsr,, post SC, bayi kecil,



CRISSCROSS HOLD

Menyusui anak kembar, Teknik sm dg football



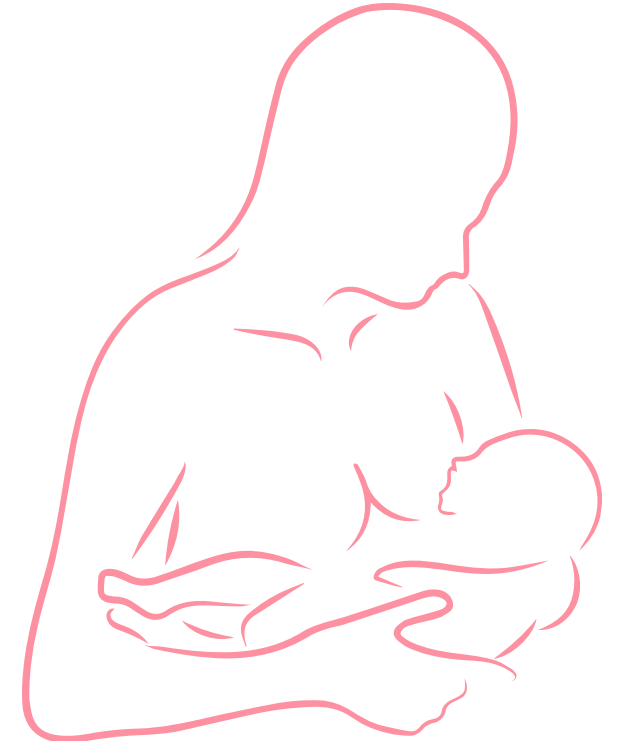
POSISI TIDUR (SIDE LAYING POSITION)

Posisi ini baik utk ibu dg SC, lelah dg posisi duduk, ibu tidur dg posisi menyamping dan posisikan bayi brhadapan dg ibu



STRADLE HOLD

Baringkan bayi diatas tubuh ibu, pastikan kepala bayi berada tepat diatas payudara ibu. Tahan kepala&tubuh bayi spy tdk terjatuh, namun biarkan bayi dg sendirinya melekatkan mulut pd puting ibu





TERIMA

KASIH