

How Breastfeeding Works



Australian
Breastfeeding
Association



*an
illustrated
guide*



**Panduan
bergambar**

Bagaimana Cara Menyusui

Indonesian

Asosiasi Ibu Menyusui Australia (2021)
©Australian Breastfeeding Association 2021
ABN 64 005 081 523

www.breastfeeding.asn.au
actnswoffice@breastfeeding.asn.au

Contents

Please click on a picture to go to that section

Bagaimana cara menyusui bayi

p1

How breastfeeding works

Mendekatkan bayi ke buah dada Anda

p5

Putting baby to breast

Air susu yang terlalu banyak

p9

Too much milk

Menghasilkan lebih banyak air susu (ASI)

p15

Making more milk

Mengeluarkan ASI

p23

Expressing breastmilk

Menyimpan air susu

p29

Storing breastmilk

Kalau puting susu sakit

p35

Sore nipples

Mastitis dan saluran air susu tersumbat

p41

Mastitis & blocked ducts

Bekerja dan menyusui

p45

Working & breastfeeding

ISI

Sila klik pada gambar untuk pergi ke bahagian tersebut

How Breastfeeding Works

The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. Your body will send out a **message**^① when your **baby sucks**^② on your **breast**. This will tell your body to **make breastmilk** and let it flow.^③

The first breastmilk you make will be thick and yellow. It's called **colostrum**^④.

It is important to feed your baby this milk as it will protect your baby from getting sick.

Your breastmilk will slowly become thinner and turn a **bluish-white colour**.^⑤

Your breastmilk will still have everything your baby needs to grow and feel full.

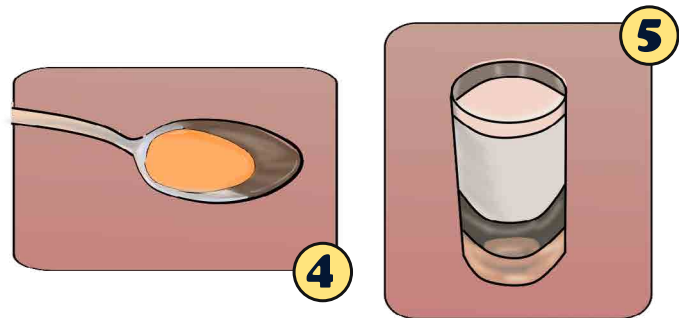


Here is how to tell if your milk is flowing properly:

- At the start of a feed, your baby will suck quickly. Once the milk is flowing your baby will suck and swallow more slowly. The baby will pause from time to time and then start to suck and swallow again.
- You may feel tingling or 'pins and needles' in your breast.
- Sometimes your breasts may feel full and the other breast may leak milk.
- You may feel thirsty.

Bagaimana cara menyusui bayi

Semakin banyak bayi minum air susu ibunya, semakin banyak pula air susu yang dihasilkan oleh payudara ibu. Tubuh Anda akan mengirimkan pesan **1** saat bayi Anda mengisap payudara **2** Anda. Ini akan memberi tahu tubuh Anda untuk membuat ASI (air susu ibu) dan membiarkannya mengalir. **3**



ASI pertama yang Anda hasilkan akan kental dan berwarna kuning. Ini disebut **kolostrum**. **4**

Bayi Anda perlu diberi ASI karena ASI akan melindungi bayi Anda dari penyakit.

ASI Anda perlahan-lahan akan menjadi lebih encer dan berubah warna menjadi **putih kebiru-biruan**. **5** ASI Anda akan tetap memiliki semua yang dibutuhkan bayi Anda untuk tumbuh dan merasa kenyang.

Inilah cara mengetahui apakah ASI Anda mengalir dengan baik:

- Saat mulai menyusui, bayi Anda akan menyusui dengan cepat. Setelah ASI mengalir, bayi Anda akan menyusui dan menelan dengan lebih lambat. Bayi akan berhenti sesekali, lalu mulai menyusui dan menelan lagi.
- Anda mungkin merasakan getaran atau kesemutan di payudara Anda
- Kadang-kadang payudara Anda terasa penuh dan payudara yang sedang tidak dihisap mungkin mengeluarkan ASI dengan sendirinya.
- Anda mungkin merasa haus.

The way you feel can change how your breastmilk flows.

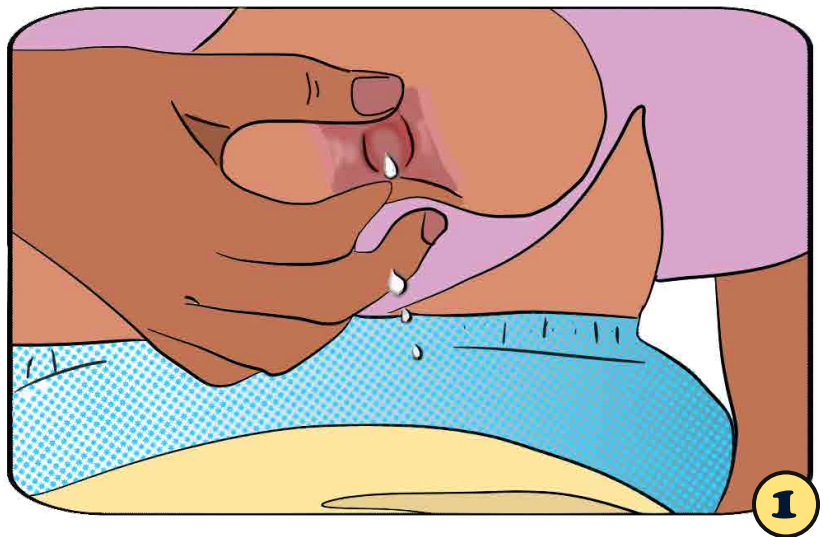
For example, if you feel tired, tense or shy your milk may flow slowly. Being relaxed will help your milk flow better.

Make yourself comfortable. Have a drink and healthy snack near you.

Express a few drops of milk before putting your baby to your breast. ❶

Gently massage your breast while feeding your baby.

Make sure your baby is positioned correctly. See page 5



How can I tell that my baby is getting enough breastmilk?

Your baby is getting enough breastmilk if:

- Your baby is feeding whenever they want, day or night. Sometimes your baby will feed 10–12 or more times in 24 hours.
- In 24 hours, babies should wet their nappy 5 or more times and also have 3 or more soft poos. As babies get older, they may poo less often. ❷
- Your baby is awake, moving around and happy.
- Weigh your baby every 2 or 3 weeks. Your baby should put on weight over this time.
- Your baby's head and body will grow.

Apa yang Anda rasakan dapat mempengaruhi aliran ASI



Misalnya, jika Anda merasa lelah, tegang atau malu-malu (misalnya saat berada ditempat umum), ASI Anda mungkin mengalir dengan lambat. Merasa tenang akan membantu ASI mengalir lebih baik.

Buatlah diri Anda nyaman. Nikmati minuman dan camilan sehat di dekat Anda.

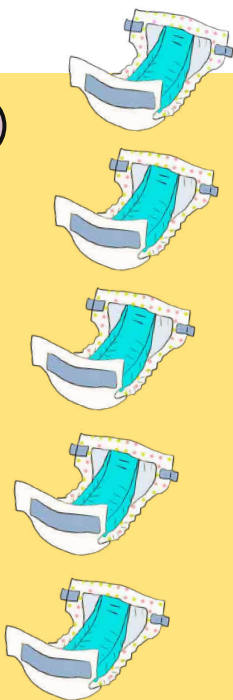
Peras beberapa tetes ASI dari payudara Anda sebelum mendekati bayi Anda ke payudara. **1**

Pijat payudara Anda dengan lembut saat menyusui bayi Anda.

Pastikan bayi Anda diposisikan dengan benar.

Mendekatkan bayi ke buah dada Anda.

2



Bagaimana saya tahu bahwa bayi saya mendapat cukup ASI?

Bayi Anda mendapatkan ASI yang cukup jika:

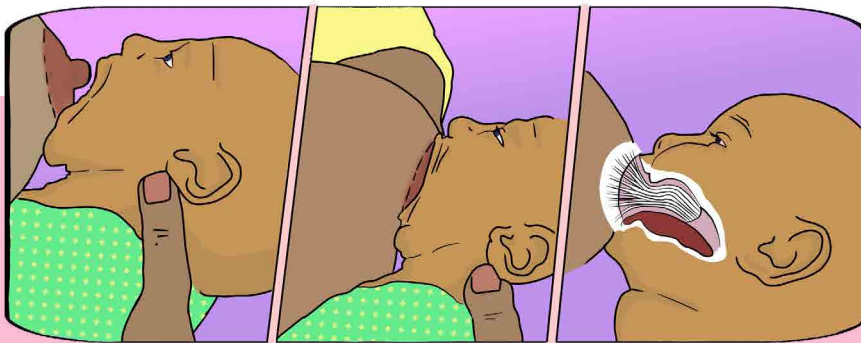
- Bayi Anda menyusui kapan saja ia mau, siang atau malam. Terkadang, bayi Anda akan menyusui 10-12 kali atau lebih dalam 24 jam.
- Dalam 24 jam, bayi seharusnya 5 kali atau lebih kencing/mengompol dan 3 kali atau lebih buang air besar berupa kotoran lunak. Seiring bertambahnya usia bayi, ia mungkin lebih jarang buang air besar. **2**
- Bayi Anda terjaga, bergerak-gerak dan senang.
- Timbanglah bayi Anda setiap 2 atau 3 minggu. Berat badan bayi Anda seharusnya bertambah selama waktu ini.
- Kepala dan tubuh bayi Anda akan bertambah besar.

Putting baby to your breast

Let your baby follow its natural instincts. This is called 'baby-led attachment'. You can start this as soon as your baby is born or any time afterwards. Sit comfortably. Support your back and lean backwards.

Start when your baby is awake and calm. Take off your baby's clothes but leave the nappy on. Take off your top and bra. You can wear something on your shoulders if you are cold or need privacy.

- 1 Put your baby upright between your breasts. Talk to your baby. Look into the baby's eyes. Gently touch the baby.
- 2 Gently support your baby's shoulders and bottom. Your baby may bob around on your chest before moving to your breast.
- 3 When your baby's chin touches your breast, your baby may attach without help. Don't rush things. Enjoy your baby.



Mendekatkan bayi ke buah dada Anda

Biarkan bayi Anda mengikuti naluri alaminya. Ini disebut 'pelekatan sesuai dengan kemauan bayi'. Anda dapat memulainya segera setelah bayi Anda lahir atau kapan saja setelah itu. Duduklah dengan nyaman. Sangga punggung Anda dan bersandarlah ke belakang.

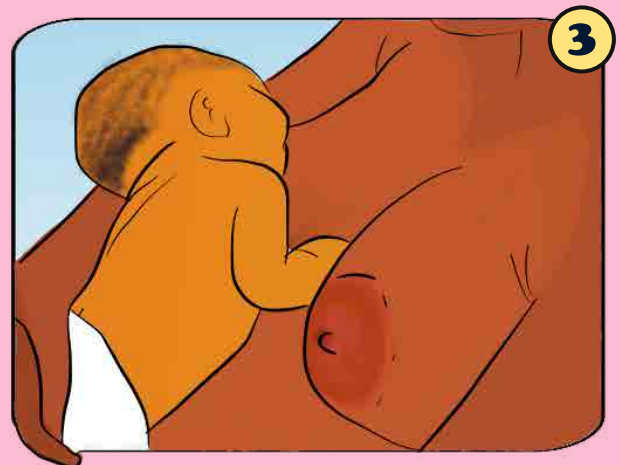
Mulailah saat bayi Anda sudah bangun dan tenang. Lepaskan pakaian bayi Anda tapi biarkan popoknya. Lepaskan baju bagian atas dan kutang (beha) Anda. Anda bisa menutup bahu Anda jika Anda kedinginan atau tidak mau dilihat orang lain.



Letakkan bayi Anda tegak di antara payudara Anda. Bicaralah dengan bayi Anda. Tataplah mata bayi Anda. Sentuh bayi dengan lembut.



Dengan lembut peganglah bahu dan sanggallah pantat bayi Anda. Bayi Anda mungkin menoleh ke kiri-kanan di dada Anda sebelum pindah ke payudara Anda.

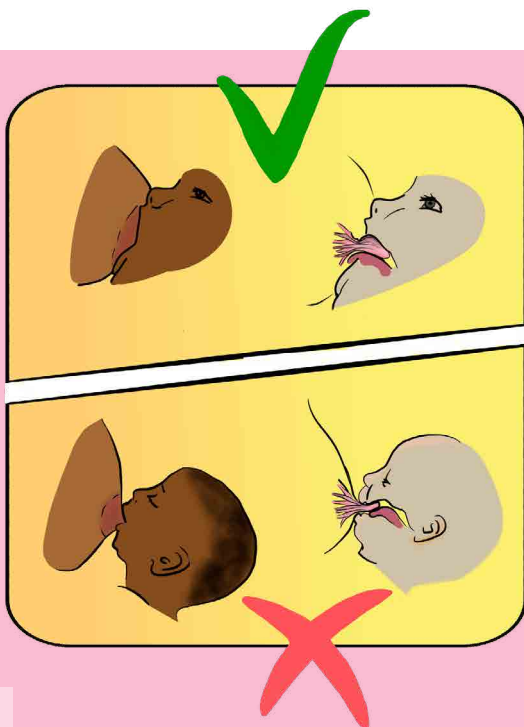


Saat dagu bayi Anda menyentuh payudara Anda, bayi Anda mungkin dapat 'melakukan pelekatan' tanpa dibantu. Tidak perlu terburu-buru. Nikmatilah waktu bersama bayi Anda.

Breastfeeding positions

The staff at the hospital may teach you a different way to breastfeed:

- Find a comfortable bed or chair. You can put pillows behind your back for support.
 - Hold your baby close with baby's body facing you. Support the baby's shoulders and neck.
 - Let the baby's head tip back a little bit. Move your baby's lower arm out the way or put it around your waist.
 - Your baby's body should curl around yours with their neck stretched out slightly.
 - Your baby's **nose** should be at the **same level** as your **nipple**. Bring your **baby** to your **breast**.
- Lean backwards a bit to help your baby come closer to your breast. The baby's **chin** should touch your breast first. This teaches your baby to open wide and then attach.
 - Hold your breast and point your nipple to the roof of the baby's mouth. When your baby's mouth is wide open, attach your baby. Your baby should have a **large mouthful** of breast and have their chest against your chest and chin to breast.
 - If it doesn't feel right, put your finger between the baby's gums and pull down gently to break the suction. Take the baby off your breast. Make sure your hands are clean before you do this.



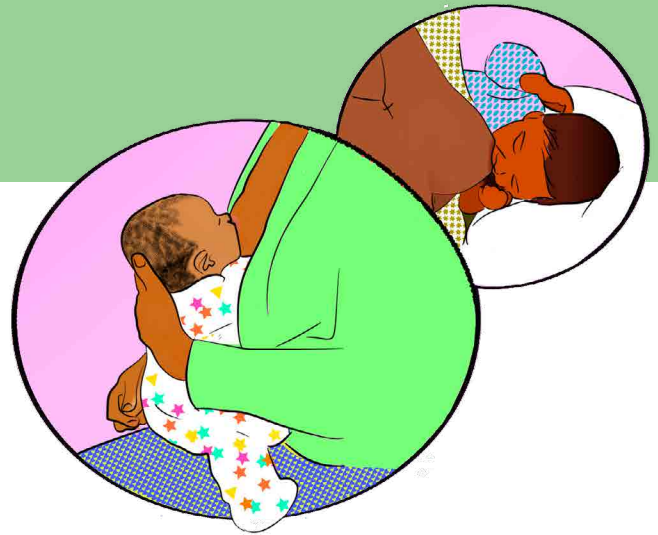
Many mothers get nipple pain when they start learning to breastfeed. Ask for help if the pain lasts for more than 10 seconds or your nipple is damaged.

You and your baby will **learn** to breastfeed **over time**. It is normal to **feel unsure** when you are **learning something new**. Breastfeeding will become **easier with practice**. The midwives are there to help you. Do not be afraid to **ask for help**.

Posisi-posisi waktu menyusui:

Staf di rumah sakit mungkin mengajari Anda cara menyusui yang berbeda:

- Cari tempat tidur atau kursi yang nyaman. Anda bisa meletakkan bantal di belakang punggung sebagai penyangga.
- Dekaplah bayi Anda dengan erat dengan posisi tubuh bayi menghadapi Anda. Sangga bahu dan leher bayi.
- Biarkan kepala bayi sedikit miring ke belakang. Jauhkan lengan bawah bayi atau taruh di sekitar pinggang Anda.
- Tubuh bayi Anda seharusnya melingkari tubuh Anda dan lehernya sedikit tegak.
- **Hidung** bayi seharusnya **sama tinggi** dengan **puting susu** Anda. Dekatkan **bayi pada payudara**.
- Condongkan tubuh sedikit ke belakang untuk membantu bayi mendekati payudara Anda. **Dagu** bayi harus menyentuh payudara Anda terlebih dahulu. Ini mengajari bayi Anda untuk membuka lebar mulutnya dan kemudian menempelkan



mulutnya pada payudara.

- Peganglah payudara Anda dan arahkan puting susu ke langit-langit mulut bayi. Saat mulut bayi Anda terbuka lebar, tempelkan bayi Anda ke payudara. Mulut bayi **akan dipenuhi payudara Anda** dan dadanya menempel pada dada Anda dan dagunya menempel pada payudara Anda.
- Jika Anda merasa ada yang tidak benar, letakkan jari Anda di antara gusi bayi dan tarik ke bawah dengan lembut untuk menghentikan hisapannya. Pisahkan bayi dari payudara Anda. Pastikan tangan Anda bersih sebelum melakukan ini.

Banyak ibu mengalami nyeri pada puting susu ketika mereka mulai belajar menyusui. Mintalah bantuan jika rasa sakit itu lamanya lebih dari 10 detik atau puting susu Anda terluka.

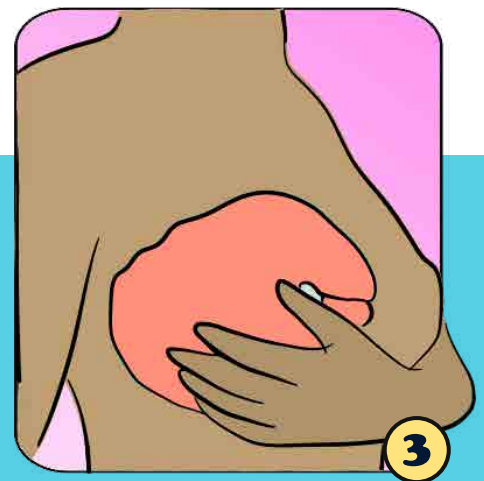
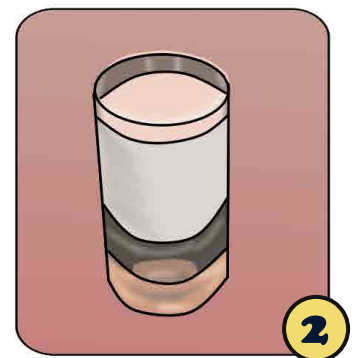
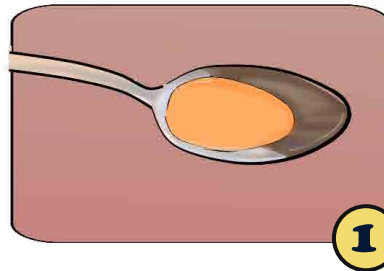
Anda dan bayi Anda akan **belajar** menyusui dan minum susu seiring **berjalannya waktu**. Jika Anda **merasa kurang pasti** ketika Anda **mempelajari sesuatu yang baru**, ini adalah sesuatu hal yang wajar. Menyusui akan menjadi **lebih mudah setelah terbiasa**. Ada bidan untuk membantu Anda. Jangan takut **meminta bantuan**.



Too much milk

Two or three days after your baby's birth, your milk starts changing. It goes from **thick** and **yellow** milk called **colostrum**¹ to **thin** and **blush-white breastmilk**.² Sometimes when this change happens, there can be lots of milk and more blood flow to the breasts. Your breasts may feel tight, hard and uncomfortable.

This is called **engorgement**. If you let your baby breastfeed when baby wants to, the fullness quickly goes away. This means that the right amount of milk is there for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable. Get a lactation consultant or midwife to make sure your baby is feeding well.



What can be done to help

- It may be hard for your baby to attach onto a full breast. Express some milk with your hand before breastfeeding your baby. You can also use your fingers to press your breast around the nipple. Press with **your fingers** for 2–3 minutes or until your breast gets softer (see next page for softening techniques).
- **Warm up** your breasts for a few minutes before breastfeeding. This can help your breastmilk flow.³
- After breastfeeding, you can **cool down** your breasts to help with pain and swelling. Place cold face washers wet with water, a cold pack or a frozen disposable nappy on your breasts.

Air susu yang terlalu banyak

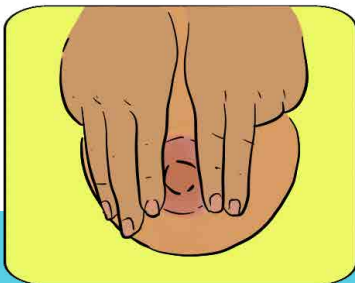
Dua atau tiga hari setelah kelahiran bayi, ASI Anda mulai berubah. Dari susu **kental** dan **kuning** yang disebut **kolostrum** ❶ menjadi ASI **encer** dan **putih kebiruan**. ❷ Terkadang saat perubahan ini terjadi, akan ada banyak air susu dan aliran darah mengalir ke payudara. Payudara Anda mungkin terasa kencang, keras dan tidak nyaman.

Ini disebut '**engorgement**' atau **pembengkakan**. Jika Anda membiarkan bayi menyusu setiap kali ia ingin menyusu, kondisi ini akan dengan cepat hilang. Ini berarti jumlah ASI yang tepat tersedia untuk bayi Anda. Beri tahu perawat jika payudara Anda terlalu penuh atau tidak nyaman. Tanyakan kepada konsultan laktasi (penyusuan) atau bidan untuk memastikan bayi Anda menyusu dengan baik.

Positions for softening your breasts

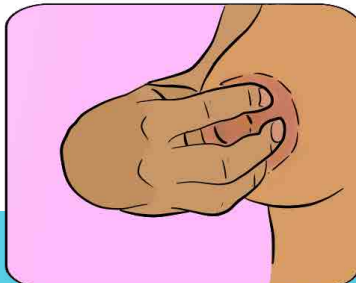
Posisi-posisi untuk melembutkan payudara:

Jari horizontal



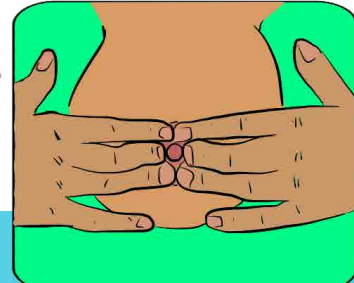
horizontal fingers

Jari seperti 'memegang bunga'



'flower' hold

Jari vertikal



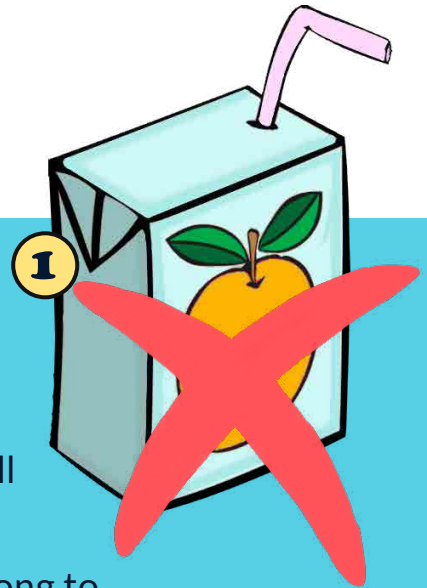
vertical fingers

Apa yang dapat dilakukan untuk membantu

- Mungkin sulit bagi bayi Anda untuk menempel pada payudara yang penuh susu. Peras payudara Anda untuk mengeluarkan sedikit air susu sebelum menyusui bayi Anda. Anda juga bisa **menggunakan jari** untuk menekan payudara di sekitar puting susu. Tekan dengan jari selama 2–3 menit atau sampai payudara Anda menjadi lebih lunak (lihat di atas untuk teknik melunakkan payudara).
- **Hangatkan** payudara Anda selama beberapa menit sebelum menyusui. Ini dapat membantu aliran ASI Anda. ❸
- Setelah menyusui, Anda dapat **mendinginkan** payudara Anda untuk meredakan nyeri dan bengkak. Tempelkan pencuci wajah yang dingin dan yang dibasahi dengan air, kompres dingin atau popok sekali pakai yang dibekukan pada payudara Anda.

- **Only give your baby breastmilk.** ❶ Giving your baby anything else to drink will mean that your baby won't want as many breastfeeds. Breastfeed often as this will help the engorgement go away.
- Wake your baby up for a feed if your breasts are too full and uncomfortable.
- If your breasts are red or sore, or you see lumps, you may have blocked ducts and mastitis. See **page 41**
- Take your bra off before breastfeeding.
- If your breasts are very full, empty your breasts just once with a breast pump. Your breasts usually become less full after the first week of breastfeeding.

Sometimes your breasts can get full if your baby's feeding pattern changes. For example, if your baby sleeps through the night, you wean your baby too quickly, or your baby is sick.



What to do about too much breastmilk

After the first weeks of breastfeeding, some mothers still have too much milk.

- Empty one breast first. Let your baby choose how long to breastfeed. Your baby may not want both breasts every time.
- Make sure your baby is attached properly. See **page 5**
- Only express your breastmilk for your comfort or to help your baby to attach properly.

- **Berikanlah bayi Anda hanya ASI saja.** ¹ Memberi bayi Anda minuman lain menyebabkan bayi Anda tidak ingin sering menyusui. Sering menyusui akan membantu menghilangkan pembengkakan
- Bangunkan bayi Anda agar ia menyusui jika payudara Anda terasa terlalu penuh dan tidak nyaman.



- Jika payudara Anda merah atau sakit, atau Anda melihat benjolan-benjolan, mungkin saluran susu Anda tersumbat dan menderita mastitis (peradangan payudara).
Bagian 'Mastitis dan saluran air susu tersumbat'.
- Lepaskan kutang/beha Anda sebelum menyusui.
- Jika payudara terasa sangat penuh, kosongkan payudara Anda sekali saja dengan pompa payudara (breast pump). Payudara Anda biasanya menjadi kurang penuh setelah seminggu menyusui.

Terkadang payudara Anda bisa penuh jika pola menyusui bayi Anda berubah. Misalnya, jika bayi Anda tidur sepanjang malam, Anda menyapih bayi terlalu cepat, atau bayi Anda sakit.

Apa yang harus dilakukan jika ASI terlalu banyak

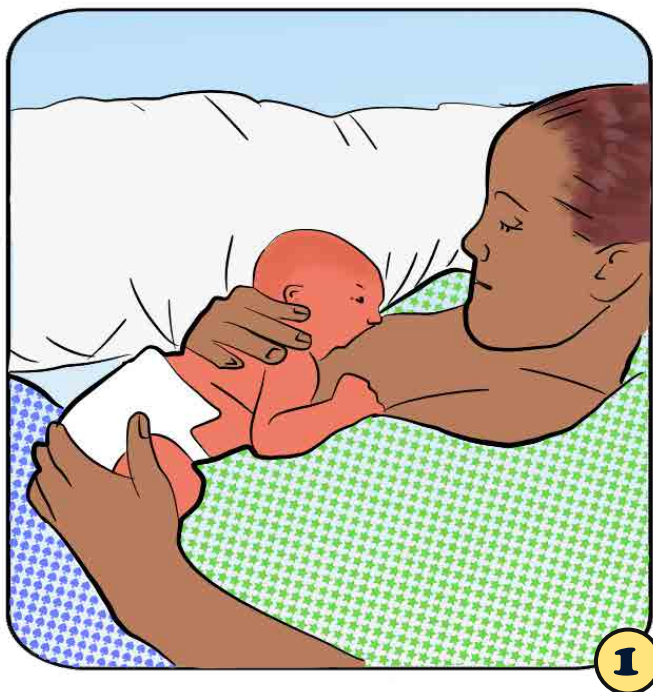
Setelah beberapa minggu pertama menyusui, sebagian ibu ASInya masih terlalu banyak.

- Kosongkan satu payudara dulu. Biarkan bayi Anda menentukan berapa lama ia menyusui. Bayi Anda mungkin tidak mau minum dari kedua payudara setiap kali.
- Pastikan bayi Anda melekat di susu Anda dengan benar. Bagian dari buku ini 'Mendekatkan bayi ke buah dada Anda'.
- Anda hanya perlu memeras payudara dan mengeluarkan ASI untuk kenyamanan Anda saja atau untuk membantu bayi melekat dengan benar.

Try these tips for a few days. If you still have problems you can try to breastfeed only every 2–3 hours, swapping sides each time, to help control how much breastmilk your body makes.

To **comfort** your baby without breastfeeding, you can **rock** and **cuddle** your baby.

If your baby is still **hungry**, you could try feeding from only **one breast** for a few hours and then switch to the **other breast** for a few hours. Once the amount of breastmilk is less, you can then breastfeed from both breasts.



If your baby has trouble drinking a fast flow of milk

- **Lie back** to breastfeed. **1** You may only need to do this in the morning.
- **Express** the first fast flow of breastmilk.
- Take your **baby off your breast** until the flow slows down. **2**
- If your breasts are **red** or **sore**, or you see **lumps**, you may have **blocked ducts** or **mastitis**.

Cobalah saran-saran ini selama beberapa hari. Jika Anda masih mengalami masalah, Anda dapat mencoba menyusui hanya setiap 2-3 jam, bertukar buah dada setiap kali menyusui, untuk membantu mengontrol berapa banyak ASI yang dihasilkan tubuh Anda.

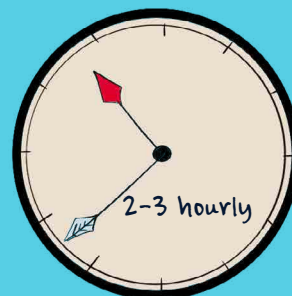
Untuk menghibur bayi Anda tanpa menyusunya, Anda bisa **membuainya dia atau memeluknya**.

Jika bayi Anda **masih lapar**, Anda dapat mencoba menyusunya **hanya dari satu payudara** selama beberapa jam dan kemudian **beralih ke payudara** lainnya selama beberapa jam. Setelah jumlah ASI berkurang, Anda dapat menyusunya dari kedua payudara.



Jika bayi Anda sulit minum ASI yang mengalir cepat

- **Berbaringlah** ketika menyusui. **1** Anda mungkin hanya perlu melakukan ini di pagi hari.
- **Peras/keluarkan** ASI pertama yang keluar dengan cepat.
- **Angkat bayi dari payudara** Anda sampai alirannya melambat. **2**
- Jika payudara Anda **merah atau sakit**, atau Anda melihat **benjolan**, mungkin ada **saluran susu yang tersumbat** atau Anda menderita mastitis.



Making more milk

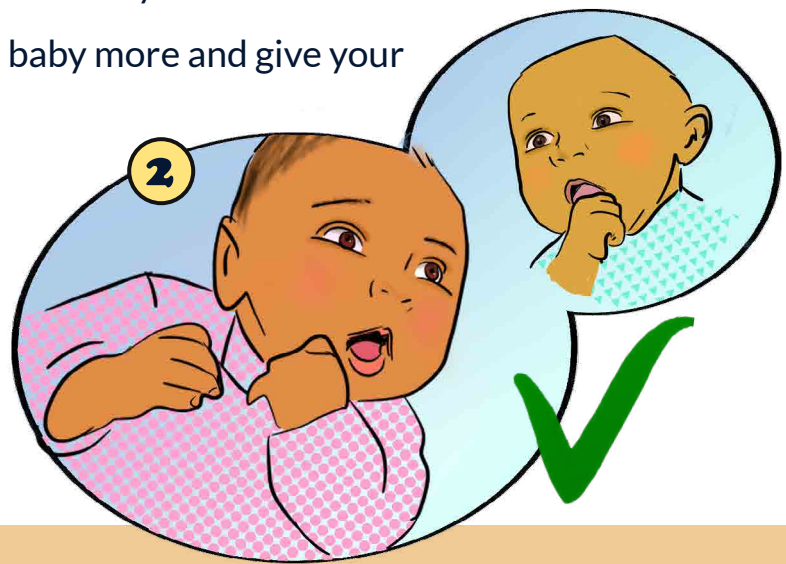
Mothers make more milk when their baby sucks at the breast. The **more often** you **breastfeed**, the **more breastmilk** you will **make**. Feed your baby every 1, 2 or 3 hours, or when the baby seems upset or hungry.

Your growing baby may get unsettled and want to breastfeed more often. People used to think that the baby was going through a growth spurt and needed more milk. But now, we know that this is not true.

A baby drinks the same amount of milk each day from 1–6 months old.

Listen to your baby. Breastfeed your baby more and give your baby more cuddles for a few days.

Many mothers notice their breasts get smaller and softer after breastfeeding for a few weeks. **1** This doesn't mean that your milk is disappearing. Your breasts are just getting better at making milk.



What can I do to make more milk?

- **Feed more** often. 12 times a day or more is good.
- Use your **breast** instead of a dummy to help your baby relax.
- Try not to wait too long in between the times you breastfeed.
- Feed your baby when your baby is **awake and relaxed**. **2** **Don't** wait for the baby to **cry**.
- Wake your baby up and feed your baby before you go to bed.

Membuat lebih banyak air susu

Seorang ibu menghasilkan lebih banyak ASI ketika bayinya menyusui. **Semakin sering Anda menyusui, semakin banyak ASI yang Anda hasilkan.** Susuilah bayi Anda setiap 1, 2 atau 3 jam, atau saat bayi rewel atau tampak lapar.

Bayi Anda yang sedang tumbuh mungkin gelisah dan ingin menyusui lebih sering. Dulu orang mengira bahwa bayi sedang mengalami percepatan pertumbuhan dan membutuhkan lebih banyak ASI. Tapi sekarang, kita tahu bahwa ini tidak benar.

Susu yang diminum bayi jumlahnya sama setiap hari dari usia 1–6 bulan.

Dengarkan bayi Anda. Lebih banyaklah menyusui bayi Anda dan peluklah bayi Anda lebih sering selama beberapa hari.

Banyak ibu melihat bahwa payudaranya mengecil dan lebih lembut setelah menyusui selama beberapa minggu. **1** Ini tidak berarti ASI Anda menghilang. Ini artinya payudara Anda semakin baik dalam menghasilkan ASI.



Apa yang dapat saya lakukan untuk menghasilkan lebih banyak susu?

- **Menyusuilah lebih** sering. 12 kali sehari atau lebih itu baik.
- Gunakan **payudara** Anda dan bukannya empeng untuk membantu bayi Anda menjadi tenang
- Usahakan untuk jangan menunggu terlalu lama antara waktu menyusui.
- Susuilah bayi Anda ketika ia **terjaga dan tenang**. **2** **Jangan** menunggu sampai ia **menangis**.
- Bangunkan bayi Anda dan susuilah dia sebelum Anda pergi tidur.

- Every time you feed your baby, give your baby each breast two or more times.
- It's easier to feed your baby when your baby is in a good position and the baby's mouth is wide open. See **page 5**
- Give a 'top-up' breastfeed. This means feeding your baby again 20–30 minutes after the last time. This will help you make more milk. Your breasts are never empty because your body is always making milk. Your body makes more milk when your breasts are soft.
- If your baby doesn't want extra milk, express milk between and after breastfeeding.
- If you need to use a bottle to feed your baby, try to only use breastmilk. You can also use a **small cup** ❶ to give your baby milk. Even very young



babies can do this. You will make less milk if you give other types of milk to your baby.

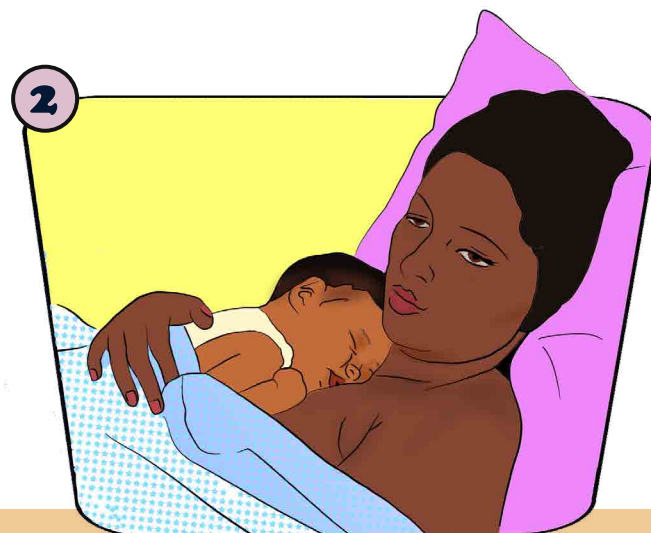
- Rest as much as you can. Eat well and drink when you are thirsty. You will make more milk when you are relaxed.
- Massaging your breasts when you breastfeed may also help you.
- Cuddle your baby **skin-to-skin** to help your body make more milk. ❷
- Smoking affects how much milk you make. If you smoke, try to give up or smoke less.

How do I know if my baby is getting enough milk?

See [page 5](#) for tips. If you have tried all these tips and there is still not enough milk for your baby, talk to your doctor or child health nurse or lactation consultant. If you don't speak English well, call Translating and Interpreting

Service (TIS) on 131450 and ask them to call the Breastfeeding Helpline 1800 686 268. Some women have health issues that make it hard for them to make all the milk their baby needs. But they can usually make some milk for their baby.

- Setiap kali Anda menyusui bayi Anda, susuilah dari setiap payudara dua kali atau lebih.
- Lebih mudah menyusui bayi Anda ketika bayi dalam posisi yang baik dan mulut bayi terbuka lebar. Lihatlah Bagian 'Mendekatkan bayi ke buah dada Anda' .
- Berikan ASI 'tambahan'. Ini berarti memberi minum bayi Anda lagi 20-30 menit setelah minum susu terakhir. Ini akan membantu Anda menghasilkan lebih banyak susu. Payudara Anda tidak pernah kosong karena tubuh Anda selalu menghasilkan ASI. Tubuh Anda menghasilkan lebih banyak ASI ketika payudara Anda lunak.
- Jika bayi Anda tidak menginginkan ASI tambahan, peras ASI di antara waktu menyusui dan setelah menyusui.
- Jika Anda perlu menggunakan botol untuk menyusui bayi Anda, cobalah untuk hanya menggunakan ASI. Anda juga **bisa menggunakan cangkir kecil** ¹ untuk memberikan ASI pada bayi Anda. Bahkan bayi yang sangat kecil pun bisa melakukan ini. Anda akan menghasilkan ASI lebih sedikit jika Anda memberikan susu jenis lain kepada bayi.
- Beristirahatlah sebanyak mungkin. Makanlah makanan yang baik dan minumlah ketika Anda haus. Anda akan menghasilkan lebih banyak susu jika Anda merasa santai/rileks.
- Memijat payudara Anda saat menyusui juga dapat membantu Anda.
- Peluk bayi Anda sehingga **kulit bertemu kulit** (skin-to-skin) untuk membantu tubuh Anda menghasilkan lebih banyak ASI. ²
- Merokok mempengaruhi banyaknya ASI. Jika Anda merokok, cobalah berhenti atau mengurangi merokok.



Bagaimana saya tahu bahwa bayi saya mendapat cukup ASI?

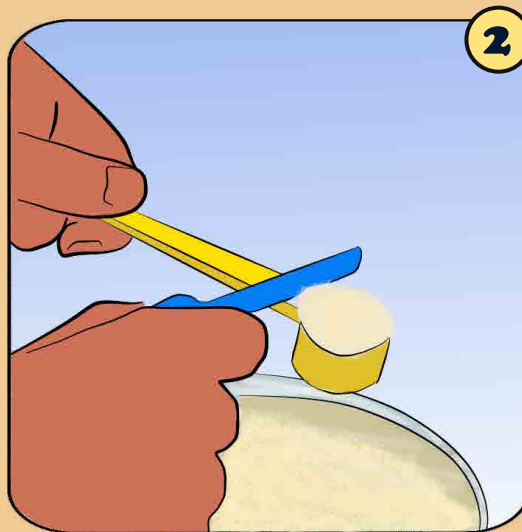
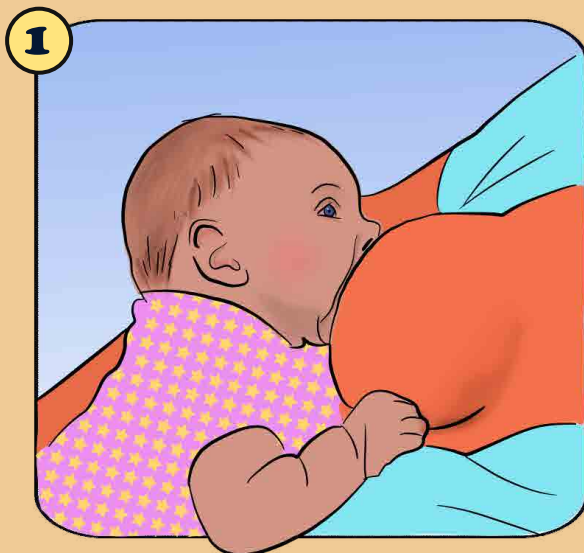
Lihat tips (saran-saran) di ¹ Jika Anda sudah mencoba semua saran ini dan ASI masih kurang, bicarakan hal ini dengan dokter atau perawat kesehatan anak atau konsultan laktasi Anda. Jika Anda tidak lancar berbahasa Inggris, hubungi Layanan Terjemahan dan Juru Bahasa (Translating and Interpreting Service atau TIS) pada nomor 131

450 dan minta mereka untuk menelepon Saluran Bantuan Menyusui (Breastfeeding Helpline) pada nomor 1800 686 268. Beberapa wanita mempunyai masalah kesehatan yang membuat mereka sulit menghasilkan susu yang dibutuhkan bayinya. Tapi mereka biasanya masih bisa menghasilkan susu untuk bayinya.

The top-up feed

Your doctor or nurse may tell you to give a top-up feed for health reasons. Your baby may not be feeding well or you may not be making enough breastmilk. The tips below will help you give your baby a top-up feed.

- A top-up feed means giving your baby expressed breastmilk or formula. **Always breastfeed¹ before giving your baby formula.**
² Giving your baby formula will make your baby less hungry for breastmilk. It may also reduce how much breastmilk you make.
- Try giving your baby both breasts and change sides often. Try breastfeeding your baby again 20–30 minutes later.
- Use a small cup instead of a bottle to give your baby a top-up feed. This way, your baby is not getting used to drinking from a bottle.
- You could use a breastfeeding supplementer.³ This means you can give your baby extra milk through a fine tube at your breast. This is good to use if you need to give extra milk for a long time.
- Ask your health professional how much extra milk you should give your baby.
- Express your breastmilk as many times as you can between feeding your baby. Save it to use as a top-up later.



Memberi tambahan

Dokter atau perawat mungkin meminta Anda memberikan susu tambahan (top-up feed) karena alasan kesehatan. Bayi Anda mungkin tidak menyusu dengan baik atau Anda mungkin tidak menghasilkan cukup ASI. Saran-saran di bawah ini akan membantu Anda memberi bayi makanan tambahan.

- Memberi minuman tambahan berarti memberi bayi Anda ASI yang diperas atau susu kaleng (formula). **Selalu susui bayi terlebih ❶ dahulu sebelum memberikan susu formula kepada bayi Anda. ❷** Memberikan susu formula kepada bayi akan membuat bayi Anda tidak terlalu ingin minum ASI. Ini juga dapat mengurangi banyaknya ASI yang Anda hasilkan.
- Cobalah memberi bayi susu dari kedua payudara dan sering bergantian. Cobalah

menyusui bayi Anda lagi 20-30 menit kemudian.

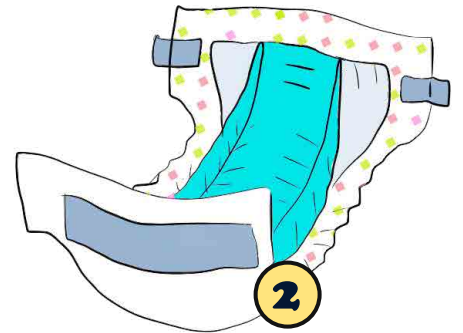
- Gunakan cangkir kecil sebagai pengganti botol untuk memberi bayi Anda minuman tambahan. Dengan cara ini, bayi Anda tidak akan terbiasa minum dari botol.
- Anda dapat menggunakan alat bantu menyusui (breastfeeding supplemter). ❸ Ini berarti Anda dapat memberi bayi Anda ASI ekstra melalui selang kecil di payudara Anda. Ini baik digunakan jika Anda perlu memberi susu ekstra untuk waktu yang lama.
- Tanyakan kepada dokter/perawat berapa banyak susu tambahan yang sebaiknya Anda berikan kepada bayi Anda.
- Peras ASI Anda sesering mungkin di antara waktu menyusui bayi. Simpan untuk digunakan sebagai tambahan nanti



How can I tell if my body is making more breastmilk?

Some of these things may happen:

- your breasts may **feel fuller**
- your milk will start flowing more quickly than before
- you may **leak** milk¹
- your baby will have more **wet nappies**²
- your baby puts on weight with fewer top-up feeds.



How do I stop top-up feeds and go back to full breastfeeding?

- Try giving fewer top-up feeds. If your baby seems happy with just breastmilk you can skip the top-up. Your baby may want to feed again sooner than before. Breastfeed when your baby shows **hunger signs**,³ then try a top-up feed if your baby still seems hungry.
- The hardest top-up feeds to stop are usually in the afternoon or evening.
- Some mothers may need to give top-up feeds for a long time.



Bagaimana saya tahu bahwa tubuh saya sedang menghasilkan lebih banyak ASI?

Beberapa dari hal ini mungkin terjadi:

- payudara Anda mungkin terasa **lebih penuh**
- ASI Anda akan mulai mengalir lebih cepat dari sebelumnya
- payudara Anda **mengeluarkan susu tanpa sengaja** ❶
- bayi **Anda ngompol** lebih sering ❷
- bayi Anda bertambah beratnya padahal minuman tambahannya lebih jarang.



Bagaimana cara saya menghentikan minuman tambahan dan kembali menyusui sepenuhnya?

- Coba berikan lebih sedikit minuman tambahan. Jika bayi Anda tampak senang hanya dengan ASI, Anda tidak usah memberinya minuman tambahan. Bayi Anda mungkin ingin menyusui lagi lebih cepat dari sebelumnya. Susuilah bayi ketika ia menunjukkan **tanda-tanda lapar**, ❸ kemudian coba minuman tambahan jika ia masih terlihat lapar.
- Minuman tambahan paling sulit dihentikan biasanya pada sore atau malam hari.
- Beberapa ibu mungkin perlu memberikan minuman tambahan untuk waktu yang lama.

How to express breastmilk

Expressing is when a mother gently milks her breasts to get breastmilk out. You can do this with a **breast pump** ¹ or with your **hand**. ²

Why would you need to **express** your breastmilk?

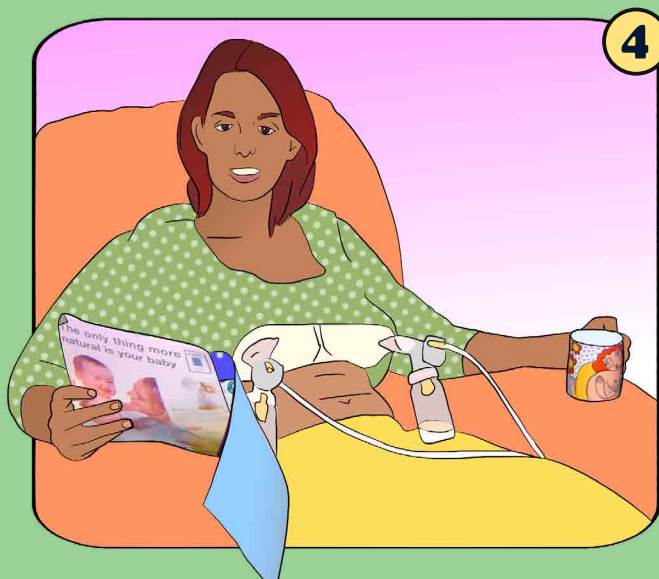
- if you need to go out and leave your baby
- if you are going back to work
- if your baby can't or won't breastfeed
- if your baby is premature
- if you or your baby are in hospital
- if you need to make more breastmilk
- if your breasts are too full and uncomfortable
- if you have a blocked duct or mastitis.



Expressing breastmilk

To express your milk you need to get a 'let down'. This is when your breasts release the milk in a big rush. You may see milk spray from many small openings on your nipple. These tips will help:

- Think about your baby. You can look at photos of your baby. ³
- Have a routine when you express your milk. Try making a drink and sitting in the same chair each time. You can listen to music or watch TV. ⁴

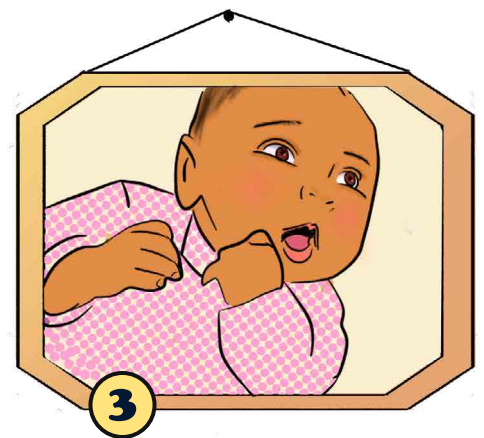


Bagaimana cara mengeluarkan ASI

Mengeluarkan air susu (expressing) adalah ketika seorang ibu dengan lembut memijat/memeras payudaranya untuk mengeluarkan ASI. Anda dapat melakukannya dengan **pompa payudara** ❶ atau **dengan tangan**. ❷

Mengapa Anda perlu **memeras payudara**?

- jika Anda perlu keluar rumah dan meninggalkan bayi Anda
- jika Anda akan kembali bekerja
- jika bayi Anda tidak bisa atau tidak mau menyusu
- jika bayi Anda lahir prematur (sebelum waktunya)
- jika Anda atau bayi Anda berada di rumah sakit
- jika Anda perlu menghasilkan lebih banyak ASI
- jika payudara Anda terlalu penuh dan tidak nyaman
- jika saluran susu tersumbat atau Anda menderita mastitis.



Saran-saran umum: Mengeluarkan air susu

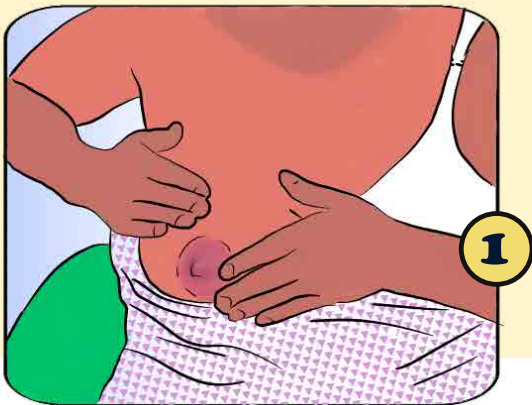


Untuk mengeluarkan air susu, Anda perlu merasa rileks. Dalam situasi ini, payudara Anda akan mengeluarkan air susu dengan deras. Anda mungkin melihat semprotan susu dari banyak lubang kecil di puting susu Anda. Saran-saran berikut akan membantu:

- Pikirkan bayi Anda. Anda dapat melihat foto-foto bayi Anda. ❸
- Lakukan ini secara rutin ketika Anda memeras susu. Cobalah membuat minuman dan duduk di kursi yang sama setiap kali Anda melakukannya. Anda juga dapat mendengarkan musik atau menonton TV. ❹

Step by step: how to express using your hand

Untuk membantu air susu mengalir gunakan kompres hangat untuk menghangatkan payudara dan pijat payudara dengan tangan yang hangat.



To help the milk to flow use a warm pack to warm the breast and massage the breast with warm hand.

Letakkan empat jari di bawah payudara Anda. Letakkan ibu jari di atas payudara, beberapa sentimeter dari puting susu. Tekan ibu jari sedikit ke belakang, ke arah dada Anda. Remas sedikit payudara Anda dengan mendorong ibu jari ke arah jari-jari di bawah payudara itu.



Put four fingers under your breast. Put your thumb on top of your breast, a few centimetres from your nipple. Press your thumb back slightly, towards your chest. Squash your breast a little bit by pushing your thumb towards the fingers under your breast on the other side.

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and relax your body.
- Warm your breasts with a warm cloth.
- Massage your breast towards the nipple before and while expressing.
- Gently roll your nipple between your fingers.
- Your hands may get tired at the start. Change hands and breasts often to rest them. Your hands will become stronger with practice.
- Use a big, clean bowl to catch your breastmilk.
- Put a clean towel over your knees to catch drips. Wash and dry your hands.

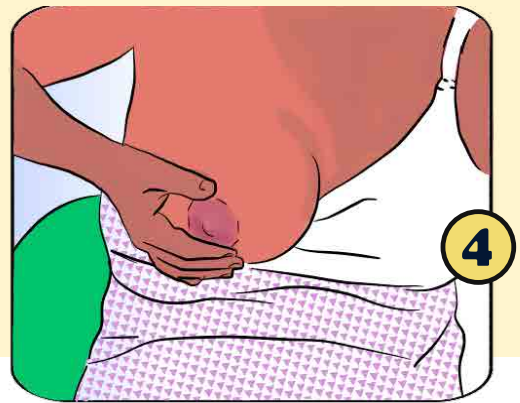
Langkah demi langkah: Cara mengeluarkan susu dengan menggunakan tangan Anda

Remas payudara Anda. Air susu mungkin muncrat keluar. Terus remas payudara seperti bayi yang menghisap sampai air susu berhenti mengalir.



Squeeze your breast. Breastmilk may squirt out. Keep squeezing the breast like a baby sucking until the flow of breastmilk stops.

Gerakkan tangan Anda di sekitar payudara. Terus lakukan ini sampai alirannya melambat. Kemudian mulai lagi di payudara yang satunya lagi.



Move your hand around your breast. Keep doing this until the flow slows down. Then start on the other breast.

- Duduklah dengan nyaman.
- Tarik napas dalam-dalam dan kendurkan otot-otot tubuh Anda.
- Hangatkan payudara Anda dengan kain hangat.
- Pijat payudara Anda ke arah puting susu sebelum dan saat Anda memijatnya.
- Gulir-gulirkan puting susu dengan lembut di antara jari-jari Anda.
- Pada awalnya tangan Anda mungkin lelah. Pakailah tangan dan payudara bergantian sesering mungkin agar dapat beristirahat. Tangan Anda akan menjadi lebih kuat setelah cukup terlatih.
- Gunakan mangkuk besar dan bersih untuk menampung air susu Anda.
- Letakkan handuk bersih di atas lutut Anda untuk menampung tetesan air susu. Cuci dan keringkan tangan Anda.

Being clean is very important

Properly wash and rinse all containers. See **page 29**

for instructions.

- Make sure to **wash your hands** well with soap and water.
- Express into big bowl.
- Pour your breastmilk into a clean container. Put the lid on and write the date on it.



Expressing your breastmilk by hand is like your baby sucking. With practice you will become very fast. Don't measure how much breastmilk you make just by what you express. Your baby can get more milk from your breasts than you can get by expressing.

Ask the midwives to show you how to express or ask an [Australian Breastfeeding Association counsellor](#).

Breast pumps

- If you only express your breastmilk sometimes, you can use a manual breast pump. You can get them from pharmacies, online or from the [Australian Breastfeeding Association](#).
- You can buy or rent different types of electric breast pumps. You can get ones for expressing breastmilk only sometimes, or ones you can use more often. There are also pumps that are used in hospitals. These are good to use if you need to pump many of your baby's feeds each day.

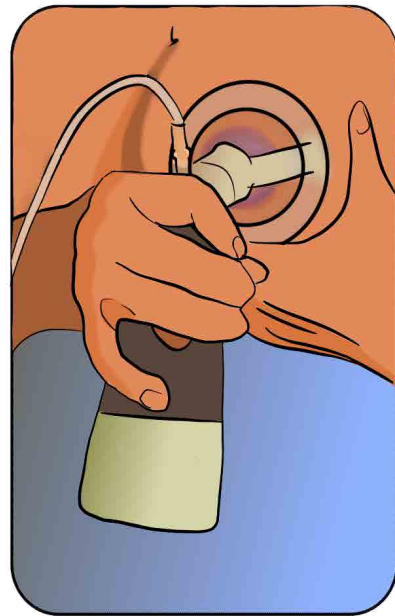
Bersih itu sangat penting

Cuci dan bilas semua wadah dengan benar. Lihat instruksi di Bagian 'Menyimpan air susu ibu' di buku ini.

- Pastikan untuk **mencuci tangan** dengan baik dengan sabun dan air.
- Peras susu ke dalam mangkuk besar.
- Tuang air susu Anda ke dalam wadah yang bersih. Pasang tutupnya dan tulis tanggal diperasnya.

Mengeluarkan air susu dengan tangan ibarat bayi anda menyusu. Setelah beberapa kali melakukannya, Anda akan bisa melakukannya dengan sangat cepat. Jangan mengukur berapa banyak susu yang Anda hasilkan dengan mengukur apa yang Anda keluarkan. Bayi Anda bisa mendapatkan lebih banyak ASI dari menyusu daripada yang bisa diperoleh dengan memeras.

Mintalah bidan untuk menunjukkan cara mengeluarkan air susu atau tanyakan kepada konselor [Asosiasi Ibu Menyusui Australia](#) (Australian Breastfeeding Association).



Pompa payudara

- Jika Anda hanya kadang-kadang memeras susu, Anda dapat menggunakan pompa payudara manual. Anda bisa mendapatkannya dari apotek, dari toko online atau dari [Australian Breastfeeding Association](#).
- Anda dapat membeli atau menyewa berbagai jenis pompa air susu listrik. Anda bisa mendapat alat untuk memeras ASI yang digunakan kadang-kadang saja, atau yang Anda akan gunakan lebih sering. Ada juga pompa yang digunakan di rumah sakit. Ini baik untuk digunakan jika Anda perlu sering memompa payudara setiap hari.

How to store breastmilk

Cool the milk in the fridge, freeze and store breastmilk properly.


There are two ways to store breastmilk:

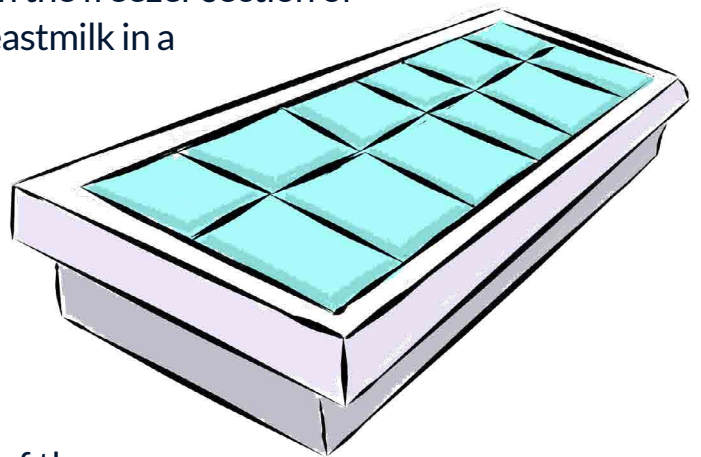
Chilled milk: You can keep your breastmilk in the fridge at 4°C for 3 days before use.

Frozen milk: You can keep your breastmilk in the freezer section of your fridge for 2 weeks. You can keep your breastmilk in a freezer for 3 months.

You can keep your breastmilk in a deep freezer (below -20°C) for 6–12 months.

You can freeze your breastmilk in an **ice block tray**. Once frozen, store your breastmilk in good quality freezer bags.

Write the date on the bags.  Defrost only as much as you need. If you don't heat up all of the defrosted breastmilk, you can keep it in your fridge for 24 hours.



Once defrosted, you can keep your breastmilk in the fridge. If you don't keep it in the fridge, you must use it in **4 hours**.

Do not put defrosted breastmilk back in the freezer.

Only **warm up small amounts at a time**. Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it.

Bagaimana cara menyimpan ASI

Dinginkan susu di lemari es, bekukan dan simpan ASI dengan benar.

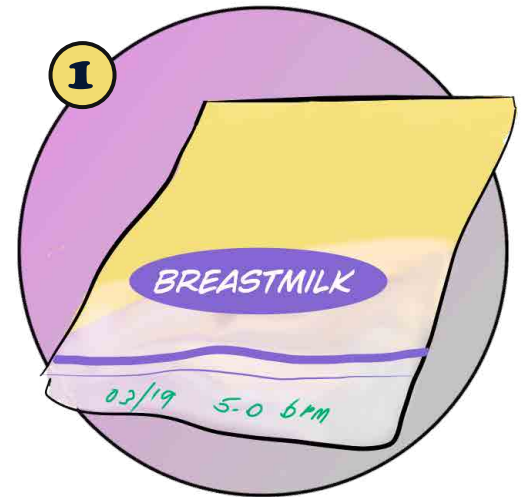
Ada dua cara menyimpan air susu:

Susu dingin: Anda dapat menyimpan air susu di lemari es pada suhu 4°C selama 3 hari sebelum digunakan.

Susu beku: Anda dapat menyimpan air susu di bagian freezer (pembeku) di lemari es Anda selama 2 minggu. Anda dapat menyimpan air susu di dalam freezer selama 3 bulan.

Anda dapat menyimpan air susu di lemari pembeku dalam (deep freezer, di bawah -20°C) selama 6–12 bulan.

Anda dapat membekukan air susu Anda **dalam nampan es balok**. Setelah dibekukan, simpan ASI Anda di dalam kantong freezer berkualitas baik. **Tulis tanggalnya** pada kantong itu. ❶ Cairkan hanya sebanyak yang dibutuhkan. Jika Anda tidak memanaskan semua air susu yang telah dicairkan, Anda dapat menyimpannya di lemari es selama 24 jam.



Setelah dicairkan, Anda dapat menyimpan ASI di lemari es. Jika Anda tidak menyimpannya di lemari es, Anda harus menggunakannya dalam **4 jam**.

Jangan masukkan kembali ASI yang sudah dicairkan ke dalam bagian pembeku (freezer).

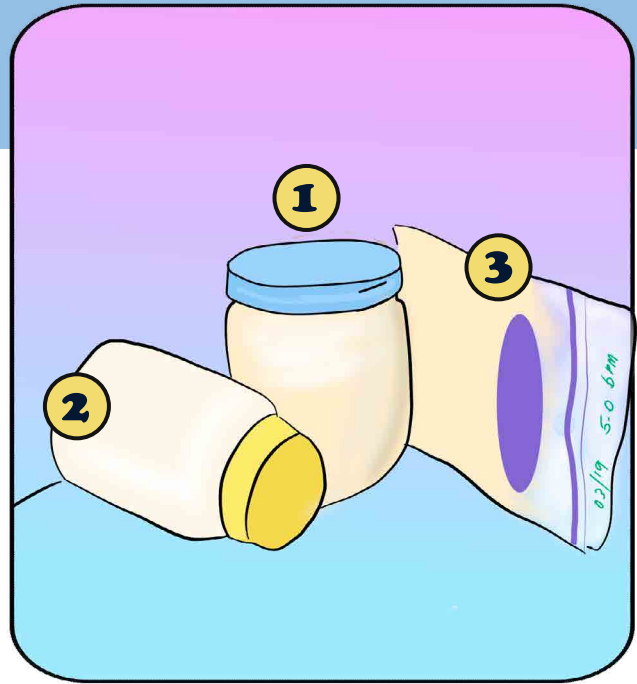
Lakukan pemanasan dalam **jumlah kecil setiap kali**. Jangan hangatkan ASI yang sama lagi jika bayi Anda tidak menghabiskannya.

Instructions for storing breastmilk

Store your breastmilk in clean containers. Wash them properly with hot water and detergent. Rinse them well with clean water and dry them with paper towel or leave them to air dry.

These **containers** are good for storing breastmilk:

- plastic baby bottles **1**
- freezable plastic cups or containers with lids **2**
- small baby food jars made of glass
- special breastmilk freezer bags. **3**
You can get these from pharmacies, baby stores and online.



Check with your hospital about containers for your breastmilk. Some hospitals will give mothers containers for breastmilk if their baby is premature.

If you are **expressing** breastmilk many times a day and your baby is healthy, it is ok to not wash the pump every time if you store your breast pump parts in a plastic bag or closed container in the fridge. If you do not have a fridge, rinse parts of your breast pump with cold water and store them in a clean, closed container. If your baby is sick, ask your doctor or nurse if extra steps are needed to clean and store your pump parts.

At least once a day wash the parts of your breast pump well. Rinse all the parts with cold water first and then wash with hot water and detergent. Rinse well with clean water. Dry with paper towel or leave out to dry. **4** If you only use your breast pump sometimes, wash after each use. **Contact your child health nurse or [Australian Breastfeeding Association](#) counsellor for help.**

Petunjuk penyimpanan ASI

Simpanlah air susu Anda dalam wadah bersih. Cuci bersih dengan air panas dan deterjen. Bilas sampai bersih dengan air bersih dan keringkan dengan handuk kertas atau biarkan kering dengan sendirinya.

Wadah berikut bagus untuk menyimpan ASI:

- botol bayi dari plastik **1**
- gelas atau wadah plastik bertutup yang dapat dibekukan **2**
- stoples kecil makanan bayi yang terbuat dari gelas
- kantong pembeku ASI khusus. **3** Anda bisa mendapatkannya dari apotek, toko perlengkapan bayi, dan online.



Tanyakan kepada rumah sakit Anda tentang wadah untuk ASI. Beberapa rumah sakit akan memberi ibu wadah untuk ASI jika bayinya prematur.

Jika Anda memeras susu Anda berkali-kali dalam sehari dan bayi Anda sehat, tidak apa-apa jika Anda tidak mencuci pompa ASI asalkan Anda selalu menyimpan bagian-bagian pompa ASI di dalam kantong plastik atau wadah tertutup di lemari es. Jika Anda tidak memiliki lemari es, bilas bagian pompa ASI dengan air dingin dan simpan di dalam wadah yang bersih dan tertutup. Jika bayi Anda sakit, tanyakan kepada dokter atau perawat Anda apakah perlu langkah-langkah tambahan untuk membersihkan dan menyimpan bagian-bagian pompa Anda.

Setidaknya sekali sehari cucilah bagian-bagian pompa ASI dengan baik. Bilas semua bagian dengan air dingin terlebih dahulu, lalu bersihkan dengan air panas dan deterjen. Bilas bersih dengan air bersih. Keringkan dengan handuk kertas atau biarkan kering sendiri. **4** Jika Anda hanya menggunakan pompa ASI sesekali, cucilah setelah digunakan. **Hubungi perawat kesehatan anak atau konselor dari [Australian Breastfeeding Association](#) untuk meminta bantuan.**

Freezing your breastmilk

- Write the **date** on the container.
- Once the breastmilk is cold, put it in the **coldest part** of the freezer. **1**
- If you want to add your fresh expressed milk to your frozen milk, cool your expressed milk in the **fridge first**. **2**
- Your breastmilk will **expand** when it freezes. Don't fill the container all the way to the top.



- **Important:** You can store your breastmilk after defrosting it in the fridge for 24 hours. You can only do this if you didn't warm the milk up before.
- If you do not put the breastmilk that you defrosted back in the fridge, you must use it in 4 hours. Do not freeze your breastmilk if it has already been frozen before.

Defrosting and warming up milk:

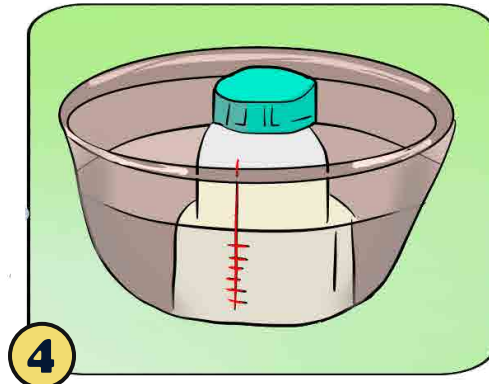
You can **defrost** your frozen breastmilk in the fridge for 24 hours. You can also warm it up straight away. Do NOT keep your breastmilk at room temperature.

- Put the container of frozen breastmilk under cold water from the tap. Slowly, make the water warmer until the breastmilk turns into liquid. **3**
- Put the container of chilled or defrosted milk in warm water until it is body temperature. **4**
- Do not use a microwave to heat or defrost breastmilk. This can damage it. Some babies have been burnt because the microwave made parts of the milk extremely hot.



- Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it. Only warm up small amounts at a time.

Membekukan air susu Anda



- Tulis **tanggalnya** di wadah.
- Setelah air susu dingin, taruh di bagian **terdingin dari freezer**. ❶
- Jika Anda ingin menambahkan susu yang baru Anda keluarkan ke dalam susu beku Anda, **dinginkan dulu susu baru itu di lemari es**. ❷
- Air susu Anda **akan mengembang** saat membeku. Janganlah isi wadah sampai penuh.

Mencairkan dan menghangatkan susu

Anda dapat **mencairkan** air susu beku Anda di lemari es selama 24 jam. Anda juga bisa langsung menghangatkannya. **JANGAN** menyimpan ASI pada suhu ruangan.

- Letakkan wadah berisi ASI beku di bawah air dingin dari keran. Perlahan-lahan, panaskan air sampai air susu berubah menjadi cair. ❸
- Masukkan wadah berisi susu yang sudah didinginkan atau dicairkan ke dalam air hangat sampai susu mencapai suhu tubuh. ❹

- Jangan gunakan microwave untuk memanaskan atau mencairkan ASI. Ini bisa merusaknya. Beberapa bayi menderita mulut hangus karena microwave membuat bagian-bagian susu menjadi sangat panas.
- **Penting:** Anda dapat menyimpan ASI setelah mencairkannya di lemari es selama 24 jam. Anda hanya dapat melakukan hal ini jika Anda tidak memanaskan susu itu sebelumnya.

- Jika Anda tidak memasukkan ASI yang telah Anda cairkan kembali ke lemari es, Anda harus menggunakannya dalam waktu 4 jam. Jangan membekukan ASI Anda lagi jika sudah pernah dibekukan sebelumnya.
- Jangan menghangatkan ASI yang sama jika bayi Anda tidak menghabiskannya. Panaskan susu secukupnya saja setiap kali.

Sore and cracked nipples

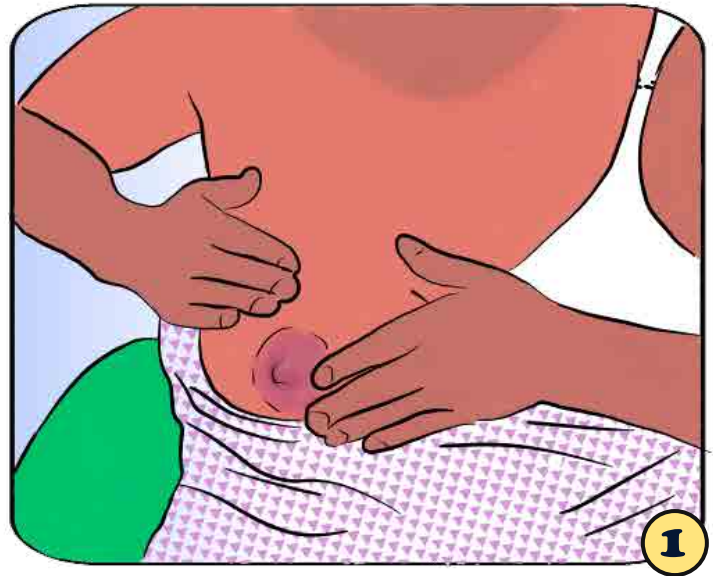
Many new mothers get nipple pain when they start to breastfeed. With help, your nipple pain can get better.

What you can do to help nipple pain:

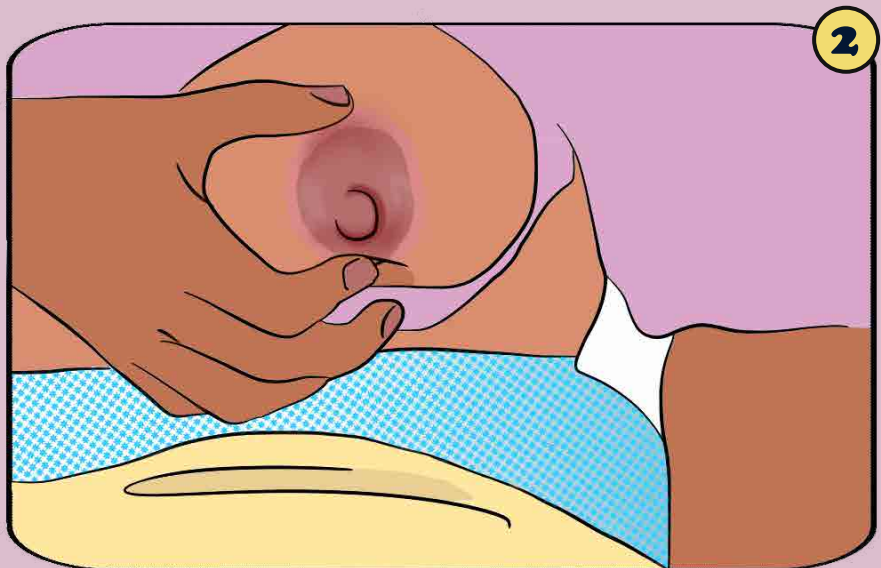
Try to feed your baby often. It will help your baby relax and suck more gently.

Before feeding your baby:

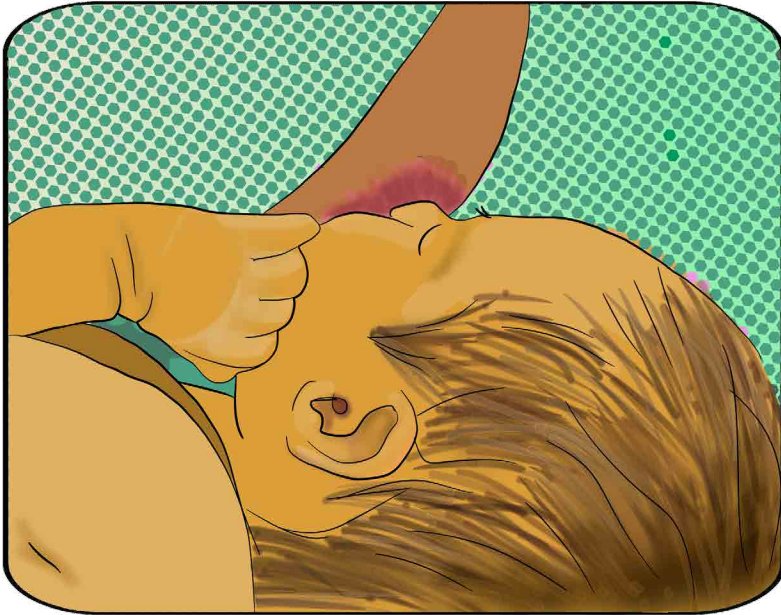
- Make yourself comfortable. Relax and breathe deeply.
- **Massage** your breasts gently. **1**
- Have a warm shower or use a warm face washer on your breasts.



- **Express** some milk. **2**
This will make your nipple softer and help your milk flow.
- Ask your doctor for help if you can't relax because of pain.



Puting susu nyeri dan pecah-pecah



Banyak ibu-ibu baru mengalami nyeri pada puting susunya saat mulai menyusui. Dengan bantuan, nyeri puting Anda bisa membaik.

Apa yang dapat Anda lakukan untuk menghilangkan nyeri pada puting susu:

Usahakan untuk sering menyusui bayi Anda. Ini akan membantu bayi menjadi tenang dan mengisap dengan lebih halus.

Sebelum menyusui bayi Anda:

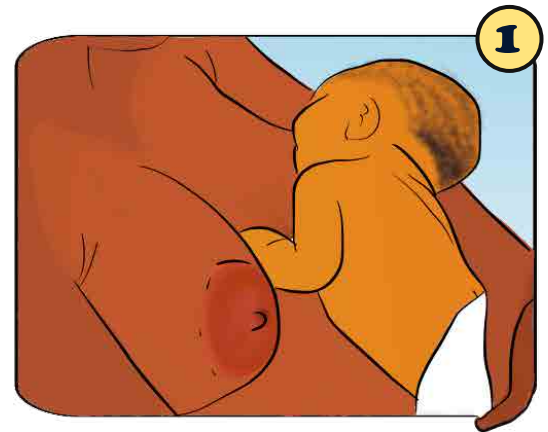
- Buat diri Anda nyaman. Santailah dan tarik napas dalam-dalam.
- **Pijat payudara** Anda dengan lembut. **1**
- Mandi air hangat atau gunakan pencuci wajah yang hangat pada payudara Anda.
- **Peras susu** dari payudara Anda. **2** Ini akan membuat puting menjadi lebih lembut dan membantu mengalirnya susu.
- Mintalah bantuan dokter jika Anda tidak dapat santai karena merasa sakit.

When you feed your baby:

- Give your baby the less sore side first.
- Make sure you are holding your baby properly: **1** chest to chest, chin to breast (see **page 5**). If the baby is in the wrong position, your nipples can hurt more.
- If your nipples are still sore, offer shorter more frequent feeds.

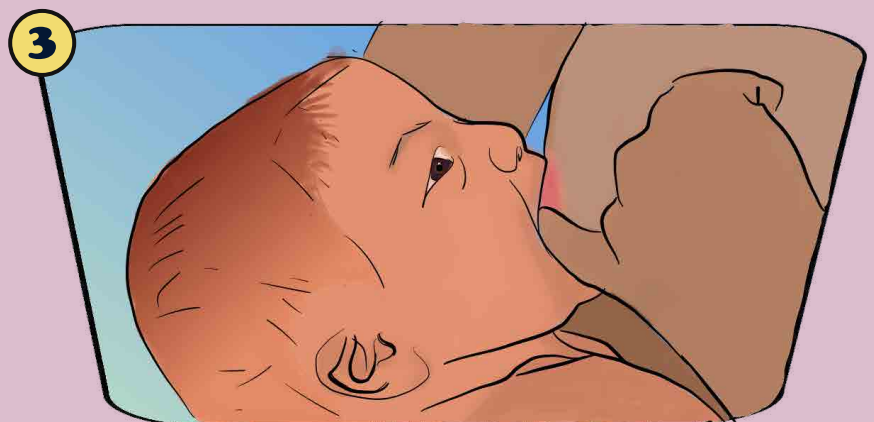
After feeding your baby:

- Express some milk and rub it on your nipple and around the nipple.
- Keep your nipples dry. Let them dry in the air. **2** Change your nursing pads often. Leave your bra off for a while.
- Use nipple protectors. This will stop clothes rubbing on your nipples and let air move around.



To prevent nipple pain

- If you need to take your baby off your breast, **use your finger** to open baby's mouth before you take your nipple out. **3** Make sure your hands are clean.
- Don't use anything that will dry your nipples. For example, methylated spirits, shampoo, rough towels or tooth brushes.



Saat Anda menyusui bayi Anda:

- Beri bayi Anda sisi yang tidak terlalu sakit terlebih dahulu.
- Pastikan Anda memegang bayi dengan benar: ❶ dadanya di dada Anda, dagunya di payudara Anda (lihat Menempatkan bayi pada payudara). Jika posisi bayi salah, puting susu Anda bisa semakin sakit.
- Jika puting susu Anda masih terasa sakit, susuilah bayi sebentar saja tetapi lebih sering.

Setelah menyusui bayi Anda

- Peras sedikit susu dan gosokkan pada puting dan sekitar puting susu.
- Jaga agar puting susu Anda tetap kering. Biarkan mengering sendiri. ❷ Sering-seringlah mengganti pelapis (pad) payudara Anda. Lepaskan kutang/beha Anda untuk beberapa waktu.
- Gunakan pelindung puting susu. Ini akan mencegah pakaian bergesekan dengan puting susu dan udara bisa bebas bergerak.

Untuk mencegah nyeri puting

- Jika Anda ingin melepaskan bayi dari payudara Anda, **gunakan jari Anda** untuk membuka mulut bayi sebelum Anda mengeluarkan puting susu dari mulutnya. ❸ Pastikan tangan Anda bersih.
- Jangan gunakan apa pun yang akan mengeringkan puting Anda. Misalnya, spiritus, sampo, handuk kasar atau sikat gigi.



What to do when you have cracked nipples

Find out why you have cracked nipples. It may be because the baby is in the wrong position when you breastfeed. Or you may have an infection. Or something is going wrong with your breast pump.

Try the tips for nipple pain. It is important to **position** your baby in the right way. **1**

Let air move around your nipples after feeding your baby.

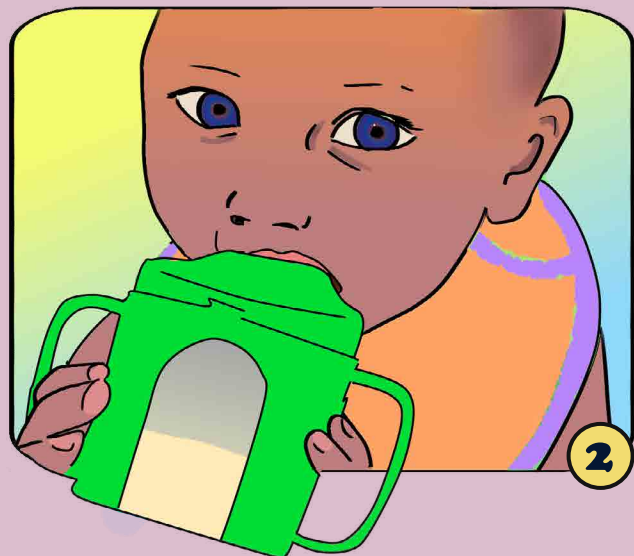
Is feeding your baby too **painful**? First ask for help and if needed you can take a break from breastfeeding for a few hours, or a whole day to rest your nipples. **Express** your breastmilk to **feed** to your baby. **2** After a break from breastfeeding, return to breastfeeding slowly.

Try giving a breastfeed for one feed and then expressing your milk to give at the next feed.



Give more breastfeeds each day until you aren't doing any more feeds with expressed milk.

See your doctor if your healing is slow or you need pain medicine. If you need more help, talk to the hospital, a child health nurse or an



Apa yang perlu dilakukan jika puting Anda pecah-pecah

Cari tahu mengapa puting Anda pecah-pecah. Mungkin karena posisi bayi yang salah saat disusui. Atau Anda mungkin mengalami infeksi. Atau ada yang salah dengan pompa ASI Anda.

Coba saran-saran untuk nyeri puting. Penting untuk **memposisikan** bayi Anda dengan cara yang benar.

❶ Biarkan udara bergerak di sekitar puting Anda setelah menyusui bayi Anda.

Apakah puting susu Anda **sangat sakit** ketika menyusui? Pertama-tama mintalah bantuan dan jika perlu Anda bisa istirahat dari menyusui selama beberapa jam, atau sehari penuh untuk mengistirahatkan puting Anda. **Peras susu** Anda untuk memberi susu kepada bayi Anda. ❷ Setelah istirahat dari menyusui, kembalilah menyusui secara perlahan-lahan.

Cobalah untuk satu kali menyusui dan kemudian memeras payudara Anda untuk memberikan susu pada waktu berikutnya.

Lebih seringlah menyusui setiap hari sampai Anda tidak lagi memberikan susu perasan.

Temui dokter Anda jika penyembuhan Anda lambat atau Anda membutuhkan obat pereda nyeri. Jika Anda membutuhkan bantuan lebih lanjut, bicarakan dengan perawat di rumah sakit, perawat kesehatan anak atau _____ (Australian Breastfeeding Association).



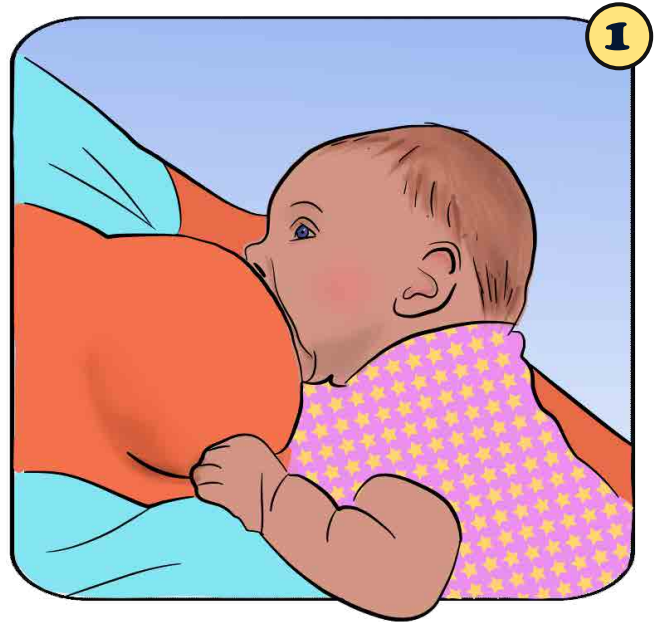
Mastitis and blocked ducts

Blocked ducts

A blocked duct is a lumpy or swollen area of the breast. It may be sore and red. There may be pain when you breastfeed. It is important to get help straight away. If you don't, it can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed your baby often from your sore breast. **1**
- Keep it as empty as you can. Many blocked ducts are fixed by the baby's sucking. Start feeding on the sore breast each time.
- Your baby sucks the strongest at the start of a feed. Check your other breast for lumps and swollen areas.
- See a doctor if the lump doesn't go away in a few days, if you get a fever or feel sick.
- You can put a **heat pack** on your sore breast for a few minutes before breastfeeding. This can make your milk flow better. You can put a **cold pack** **2** on your breast after breastfeeding to help with pain and swelling.
- Try a different feeding position. Point your baby's chin towards the sore area. This can help move the lump.
- When you feed your baby, gently but firmly massage your breast from behind the lump towards the nipple.
- If your baby won't breastfeed or it is too painful, express your breastmilk with your hand or a pump.
- Rest as much as you can.



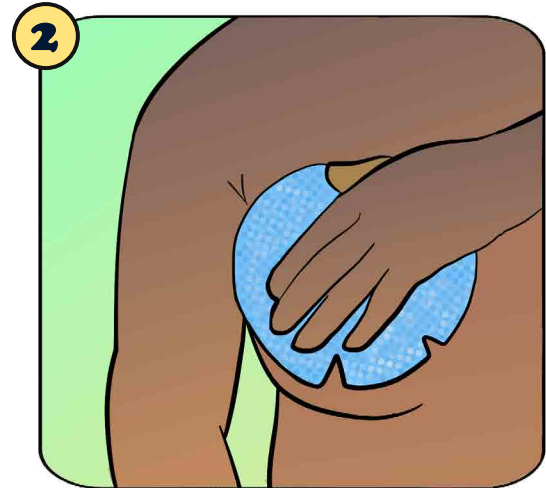
Mastitis dan saluran air susu tersumbat

Saluran susu tersumbat

Tanda saluran susu tersumbat adalah ada bagian payudara yang benjol atau bengkak. Mungkin sakit dan berwarna merah. Mungkin ada rasa sakit saat Anda menyusui. Penting untuk mendapatkan bantuan segera. Jika tidak, ini dapat menyebabkan penyakit mastitis.

Hal-hal yang harus dilakukan:

- Sering-seringlah menyusui bayi Anda dari payudara Anda yang sakit. **1**
- Biarkan payudara Anda sekosong mungkin. Sering saluran yang tersumbat disembuhkan oleh isapan bayi. Setiap kali, mulailah menyusui pada payudara yang sakit.
- Bayi Anda mengisap paling kuat saat mulai menyusu. Periksa payudara Anda yang lain apakah ada bagian yang benjol dan yang bengkak.
- Pergi ke dokter jika benjolan tidak hilang setelah beberapa hari, jika Anda demam atau merasa sakit.
- Anda bisa menempelkan **kompres hangat** pada payudara yang sakit selama beberapa menit sebelum menyusui. Ini bisa membuat aliran air susu Anda lebih baik. Anda bisa meletakkan **kompres dingin** **2** pada payudara Anda setelah menyusui untuk meredakan nyeri dan bengkaknya.
- Coba posisi menyusui yang berbeda. Arahkan dagu bayi Anda ke bagian yang sakit. Ini bisa membantu memindahkan benjolan.
- Saat Anda menyusui bayi Anda, pijat payudara Anda dengan lembut tapi kuat dari belakang benjolan ke arah puting susu.
- Jika bayi Anda tidak mau menyusu atau puting susu terlalu nyeri, keluarkan susu Anda dengan tangan atau pompa.
- Beristirahatlah sebanyak mungkin.

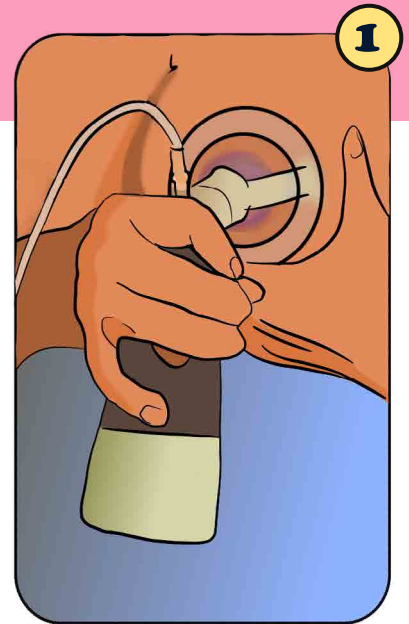


Mastitis

Mastitis is when a large area of your breast is swollen. Sometimes you can get an infection. Your breast can be red, swollen, hot and painful. Your breast skin can be shiny, with red streaks. You may get a high temperature or feel like you have flu. **Keep breastfeeding your baby.** If you don't get help for mastitis, it can cause a breast abscess.

Things to do:

- Get help straight away.
- Keep using the tips for a *blocked duct*. Go to bed and rest if you can.
- **Express** your breastmilk with hand or a pump to help keep your breast empty. ❶
- Breastfeed **often** to keep your breast empty. Your **breastmilk** is **safe** for your baby.
- Start feeding with the sore breast first while your baby is sucking strongly.
- **Speak to your doctor or nurse.** Ask your doctor or pharmacist if you need pain medicine.



How can I prevent mastitis?

- Take your time when breastfeeding.
- Don't let your breasts become too full.
- Try not to wear tight bras or clothes. Don't sleep on your stomach.
- Look after your health and try not to stress.

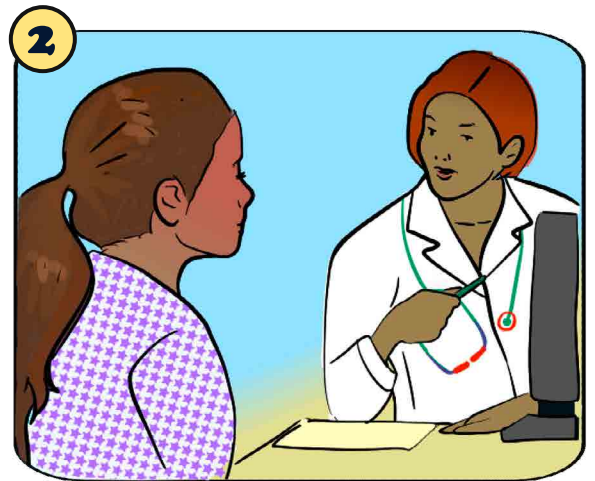
Remember: Get help straight away. See a doctor straight away if the blocked duct doesn't go away in a few days. See your doctor if you get a fever, feel sick or your breast becomes fuller or harder. ❷ Contact your child health nurse or (ABA) counsellor for more help.

Mastitis

Mastitis terjadi ketika ada pembengkakan pada sebagian yang besar dari payudara Anda. Terkadang Anda bisa terkena infeksi. Payudara Anda bisa menjadi merah, bengkak, panas dan nyeri. Kulit payudara Anda bisa terlihat berkilau, dengan garis-garis merah. Anda mungkin mengalami suhu tubuh tinggi atau merasa seperti terserang flu. Tetaplah menyusui bayi Anda. Jika Anda tidak mendapatkan bantuan untuk menghilangkan mastitis, ini dapat menyebabkan abses payudara (payudara bernanah).

Hal yang harus dilakukan:

- Dapatkan **bantuan segera**.
- Tetap gunakan saran-saran di atas untuk saluran susu yang tersumbat. Tidurlah dan istirahatlah jika bisa.
- **Peras ASI Anda** dengan tangan atau pompa untuk membantu menjaga agar payudara tetap kosong. **1**
- Menyusui **sesering mungkin** agar payudara Anda tetap kosong. **ASI Anda aman** untuk bayi Anda.
- Mulailah menyusui dengan payudara yang sakit terlebih dahulu saat bayi Anda menyusui dengan kuat.
- **Tanyakanlah kepada dokter atau perawat Anda.** Minta kepada dokter atau apoteker Anda jika Anda membutuhkan obat meredakan nyeri.



Bagaimana cara mencegah mastitis?

- Jangan terburu-buru ketika Anda menyusui.
- Jangan biarkan payudara Anda terlalu penuh.
- Cobalah untuk tidak memakai kutang/beha atau pakaian yang ketat. Jangan tidur tengkurap.
- Jagalah kesehatan Anda dan cobalah untuk tidak stres.

Ingat: Mintalah bantuan segera. Segeralah pergi ke dokter jika saluran susu yang tersumbat tidak kunjung sembuh dalam beberapa hari. Pergi ke dokter jika Anda demam, merasa sakit atau payudara Anda menjadi lebih berisi atau lebih keras. **2** Hubungi perawat kesehatan anak Anda atau konselor Asosiasi Ibu Menyusui Australia untuk bantuan lebih lanjut.

Working and breastfeeding

You can go back to work or study when you are breastfeeding. Many women do. Breastmilk is important for your baby. It's better to breastfeed your baby a little bit than not at all.

Ways you can work and breastfeed: Baby between 6 weeks and 6 months.

OPTION 1:

Breastfeed your baby

- Have the baby at work with you.
- Your carer could bring the baby to you or message you to come and feed the baby. Find child care close to your work so you can go to child care to feed your baby.



OPTION 2: When you are at work

- You can leave your breastmilk in a bottle or cup for the carer to feed your baby. **1** If you work all day, you may need to leave the carer enough milk to feed your baby two or more times.
- Feed your baby before you leave child care and breastfeed again when you get to child care.

- At work, you may need to express your milk every 3–4 hours or if your breasts feel very full and uncomfortable. You can express your breastmilk during breaks and keep it for the next day. Store your breastmilk in a **fridge** **2** or a **cooler bag**.

OPTION 3: Buy formula. Only for your baby to have when you are at work. **When you are with your baby, breastfeed often.**

Bekerja dan menyusui

Anda bisa kembali bekerja atau belajar saat sedang menyusui. Banyak wanita melakukannya. ASI penting untuk bayi Anda. Lebih baik menyusui bayi Anda sedikit daripada tidak sama sekali.

Cara bekerja dan menyusui: Bayi antara 6 minggu dan 6 bulan.

PILIHAN 1: Susui bayi Anda

- Membawa bayi ke tempat kerja bersama Anda.
- Pengasuh bayi Anda dapat membawa bayi kepada Anda atau mengirim pesan agar Anda datang dan menyusui bayi Anda. Cari tempat penitipan anak di dekat tempat kerja sehingga Anda dapat pergi ke penitipan anak untuk menyusui bayi Anda.



PILIHAN 2: Ketika Anda di tempat kerja

- Anda dapat meninggalkan ASI di dalam botol atau cangkir untuk pengasuh bayi agar memberikannya kepada bayi Anda. **1** Jika Anda bekerja sepanjang hari, Anda mungkin perlu memberikan susu yang cukup kepada pengasuh untuk memberi susu kepada bayi Anda dua kali atau lebih.
- Susuilah bayi Anda sebelum Anda meninggalkan tempat penitipan anak dan susui lagi saat Anda tiba di tempat penitipan anak.
- Di tempat kerja, Anda mungkin perlu memeras ASI setiap 3–4 jam atau jika payudara Anda terasa sangat penuh dan tidak nyaman. Anda dapat memeras ASI Anda saat istirahat dan menyimpannya untuk hari berikutnya. Simpan ASI Anda di lemari es **2** atau di tas pendingin.



PILIHAN 3: Beli susu formula (susu kaleng).

Hanya diberikan kepada bayi Anda saat Anda sedang bekerja. **Saat Anda bersama bayi, sering-seringlah menyusui**

Options for a baby over 6 months

Leave expressed breastmilk and solid food for your baby. Give your baby **formula** and **solid food** when you are at **work** and **breastmilk** when you are at **home**.



Common questions

Does breastfeeding mean my baby won't take a bottle?

Some mothers worry that their baby may not feed from a bottle. They worry this will be a problem when they go back to work. It can take time for baby to get used to a bottle. Try offering a bottle of expressed breastmilk one or two times a week. If your baby won't take the bottle, try again in a few days.

Ask the carer to feed your baby with a bottle when your baby can't see you. This is a good way to get your baby used to change. Some mothers like to teach their baby to drink from a cup instead of a bottle.

For small babies, use a small cup. **1**
Older babies (6 months or more) like to drink from the baby cups you can buy from shops.

Is it harder to leave a breastfed baby at home than a bottle-fed baby?

Breastfed babies are not harder to leave at home than bottle-fed babies. Every baby is different. You can make it easier to leave your baby at home by slowly spending more time apart. Try to leave your baby with the same carers.

Pilihan-pilihan untuk bayi di atas 6 bulan

Tinggalkan perahan ASI dan makanan padat (solid food) untuk bayi Anda.

Berikan bayi Anda susu **formula** dan **makanan padat** saat Anda sedang bekerja dan **susuilah** bayi saat Anda **di rumah**.



Pertanyaan yang sering ditanyakan

Apakah dengan menyusui berarti bayi saya akan tidak mau minum dari botol?

Beberapa ibu khawatir bayinya tidak akan mau menyusui dari botol. Mereka khawatir ini akan menjadi masalah saat mereka kembali bekerja.

Bayi membutuhkan waktu untuk terbiasa dengan botol. Cobalah menawarkan sebotol ASI yang diperah satu atau dua kali seminggu. Jika bayi Anda tidak mau minum dari botol, coba lagi beberapa hari kemudian. Minta pengasuh untuk memberi makan bayi Anda dengan botol ketika bayi Anda tidak dapat melihat Anda. Ini adalah cara yang baik untuk membiasakan bayi Anda pada keadaan yang berubah.

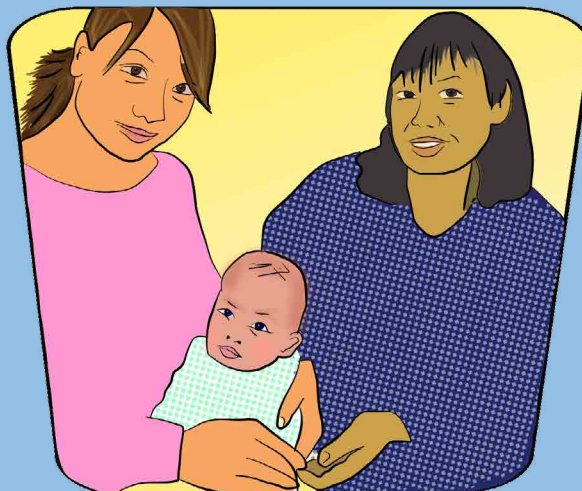
Beberapa ibu suka mengajari bayinya minum dari cangkir, bukan dari botol. Untuk bayi

kecil, gunakan cangkir kecil. **1** Bayi yang lebih besar (6 bulan atau lebih) suka minum dari cangkir bayi yang bisa Anda beli dari toko.

Apakah lebih sulit meninggalkan bayi yang disusui di rumah daripada bayi yang diberi susu botol?

Bayi yang disusui tidak lebih sulit ditinggal di rumah daripada bayi yang diberi susu botol.

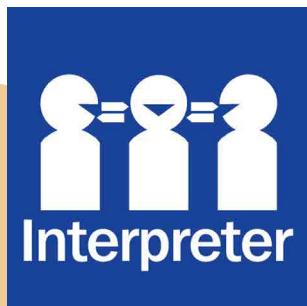
Setiap bayi berbeda. Anda bisa lebih mudah meninggalkan bayi di rumah dengan cara lebih banyak menghabiskan waktu secara terpisah secara perlahan-lahan. Cobalah titipkan bayi Anda pada pengasuh yang sama.



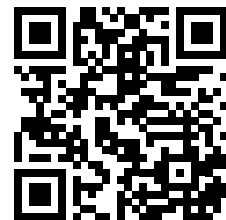
Saluran Nasional untuk Ibu Menyusui (National Breastfeeding Helpline) buka 7 hari seminggu (setiap hari, siang malam). Teleponlah untuk berbicara dengan konselor relawan ABA tentang masalah menyusui.

Jika Anda tidak lancar berbahasa Inggris, hubungilah Layanan Terjemahan dan Juru Bahasa (Translating and Interpreting Service atau TIS) pada nomor 131 450 dan minta mereka untuk menelepon Saluran Bantuan Menyusui (Breastfeeding Helpline) pada nomor 1800 686 268.

Untuk informasi lebih lanjut:



 **131 450**



 **mum2mum**
Get the App