

MommaMilkDoc  
Breastfeeding E-guide

# 5 Hari Pertama Menyusui: Panduan New Mom

Tips, dukungan, dan  
panduan praktis  
berdasarkan ilmu  
laktasi terkini



Hari 1 & 2

# Kolostrum, IMD, dan Latch Pertama



**Kolostrum:** ASI pertama, kental dan kuning, sangat tinggi antibodi & imunoglobulin A.

**IMD (Inisiasi Menyusu Dini)** membantu regulasi suhu, kadar gula, dan bonding.

**Tanda pelekatan / latch benar:** bibir bayi menganga lebar, dagu menempel ke payudara, tidak terdengar bunyi klik.

**Posisi menyusui:** cradle hold, football hold, atau side-lying.  
Perhatikan kenyamanan dan kestabilan ibu-bayi.



Hari 3

# Produksi ASI Mulai Meningkat & Cluster Feeding

- ASI transisi mulai keluar, payudara terasa lebih penuh & tegang (**engorgement**).
- Bayi mungkin menyusu terus-menerus, ini dikenal sebagai **cluster feeding** – normal dan tidak menandakan kekurangan ASI

- Menyusui sesuai **permintaan** tetap penting untuk membentuk ritme produksi.
- **Mulai skin-to-skin** untuk menenangkan bayi dan ibu.



Hari 4

# Perubahan Emosional & Dukungan Penting

- Lonjakan hormon bisa menyebabkan baby blues: cemas, mudah menangis, atau merasa ragu.
- Ini wajar dan tidak membuatmu ibu yang buruk.
- Bentuk dukungan penting: validasi, bantuan praktis, dan mendengarkan tanpa menghakimi.
- Bergabung dengan komunitas menyusui bisa membantu proses pemulihan emosi.



'YOU'RE  doing  
great'

Hari 5

# Tanda ASI Cukup & Kepercayaan Diri

Tanda bayi cukup ASI:

- ✓ Pipis  $\geq 6x$  per hari
- ✓ BAB berwarna kuning keemasan
- ✓ Bayi tampak puas & tidur tenang setelah menyusui
- Jangan bergantung pada hasil pompa sebagai indikator.
- Lihat bayi, bukan jumlah di botol – tiap ibu & bayi unik.
- Konsultasikan pada dokter jika bayi mengalami penurunan berat badan setelah 1 minggu pertama, tampak lesu, ubun-ubun cekung



## What You Need to Know

# Tantangan Umum & Strategi Menanganinya

Masalah	Solusi
Puting lecet	Koreksi pelekatan, gunakan ASI sebagai salep alami, biarkan mengering. Krim puting jika dibutuhkan
Payudara bengkak	Usahakan menyusui hingga payudara kosong, kompres hangat sebelum menyusui, dingin setelah menyusui
Pelekatan bermasalah	Lakukan ulang pelekatan, perbaiki posisi, gunakan skin-to-skin

Ketika menyusui terasa gagal: ingat, menyusui bisa dibantu – bahkan jika harus kombinasi dengan botol sementara (DBF = do both).

For You

# Afirmasi untuk Ibu Menyusui

Tubuhku belajar  
caranya

Bayiku juga  
belajar caranya

Aku boleh belajar  
pelan-pelan

Aku bisa menyusui  
dengan cara yang  
sesuai untuk kami

Aku cukup  
ASI-ku cukup



**Terima kasih sudah membaca  
panduan ini.**

**Kamu luar biasa.**

**Prosesmu valid. Tantanganmu  
tidak kamu hadapi sendiri.**

**Kami di @mommamilkdoc  
ada untuk mendampingi  
setiap langkah kecilmu. 🌸**

**Follow @mommamilkdoc  
untuk guide lainnya**

