

**MommaMilkDoc**  
**Breastfeeding**  
**Checklist**

# **Checklist**

# **7 Hari Pertama**

# **Menyusui**

Untuk Ibu Baru



## Hari 1

# Inisiasi, Bukan Perfeksi

Fokus: Skin-to-skin, Inisiasi Menyusu Dini, Bonding

- Lakukan skin-to-skin pasca lahir
- Biarkan bayi melakukan self-latch jika memungkinkan
- Amati refleks mencari puting
- Jangan stres kalau bayi belum menyusui banyak, kolostrum itu emas
- Mulai kenali tanda lapar dini: rooting, tangan ke mulut, gelisah ringan
- Dokumentasikan jam dan durasi menyusui



▲ **Red flag: Bayi tidak menunjukkan usaha menyusui sama sekali**

---

## Hari 2

# Menyusui = Belajar Dua Arah

Fokus: Praktik posisi dan pelekatan

- Pelajari & coba 2–3 posisi menyusui (cradle, cross-cradle, football)
- Minta pendampingan tenaga kesehatan/laktasi untuk latch yang benar
- Pantau tanda ASI masuk: bayi menelan, pipi mengembang
- Perhatikan tanda kecukupan ASI hari ini: minimal 2 pipis, 1 pup
- Jika terasa nyeri → segera evaluasi pelekatan
- Berikan afirmasi positif: “Aku dan bayiku sedang belajar”

▲ **Red flag: Puting lecet/nyeri parah, bayi tampak frustrasi terus saat menyusui**

## Hari 3

# ASI Transisi Mulai Produksi

Fokus: Adaptasi terhadap perubahan payudara

- Payudara mulai terasa penuh/kencang → kompres hangat sebelum, dingin sesudah
- Susui setiap 2–3 jam atau sesuai tanda lapar
- Lakukan gentle breast massage sebelum menyusui
- Biarkan bayi menyusui di satu sisi sampai lambat/berhenti sendiri
- Cek popok: minimal 3 pipis dan 2 pup
- Mulai siapkan support: pompa, bantal menyusui, nipple cream



▲ **Red flag:** Payudara sangat keras tapi bayi sulit latch

---

## Hari 4

# Lelah Itu Wajar

Fokus: Mengelola ekspektasi & stres

- Validasi rasa lelah dan bingungmu
- Gunakan afirmasi: “Aku cukup. Bayiku cukup.”
- Pantau perilaku bayi: menyusui >8x/24 jam itu normal
- Jangan tergesa-gesa menilai ASI kurang dari hasil pompa
- Buat jadwal istirahat dengan dukungan pasangan atau keluarga
- Dokumentasikan jam menyusui, pipis, pup, dan catatan penting

▲ **Red flag:** Bayi tampak selalu mengantuk & tidak menyusui aktif

## Hari 5

# Sering Menyusu = Stimulus

Fokus: Memahami Cluster Feeding

- Bayi tampak “rewel” sore-malam → kemungkinan cluster feeding
- Tetap susui sesuai permintaan bayi
- Berikan skin-to-skin extra saat bayi gelisah
- Cek: 5–6 pipis, 3–4 pup → tanda ASI cukup
- Jangan bandingkan diri dengan ibu lain di media sosial
- Gunakan dukungan sosial/komunitas, jangan hadapi sendiri



▲ **Red flag: Bayi terdapat tanda dehidrasi**

---

## Hari 6

# Mulai Terbentuk Pola

Fokus: Membangun ritme dan kepercayaan diri

- Mulai kenali pola menyusui & tidur bayi
- Susui dari satu sisi penuh sebelum pindah sisi
- Jika menggunakan pompa, pastikan ukuran corong pas
- Gunakan waktu menyusui untuk relaksasi: napas dalam, musik tenang
- Tulis ulang afirmasi hari ini: “ASI-ku cukup. Aku ibu yang cukup.”
- Cek kembali posisi dan latch, koreksi jika perlu

▲ **Red flag: Bayi tidak aktif menyusui, puting lecet atau nyeri parah**

## Hari 7

# Evaluasi & Konsolidasi

Fokus: Review minggu pertama & langkah selanjutnya

- Refleksikan: Apa yang sudah aku pelajari?  
Apa yang berhasil?
- Susui dalam suasana tenang, nikmati momen kedekatan
- Diskusikan dengan suami: dukungan apa yang dibutuhkan minggu depan
- Pertimbangkan konsultasi laktasi jika ada tantangan berlanjut
- Print & pasang afirmasi favoritmu di dekat tempat menyusui
- Beri apresiasi ke diri sendiri: "Aku sudah bertahan sejauh ini."



---

**Terima kasih sudah membaca checklist 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

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

