

MommaMilkDoc
Breastfeeding E-Guide

Afirmasi Menyusui:

Kata-Kata Penguat
untuk Ibu di Hari Berat



Issued on 2025

Version 2025 Edition

Pendahuluan

Menyusui itu bukan cuma soal ASI. Ada hari yang indah, ada juga yang melelahkan. Afirmasi ini hadir untuk jadi teman kamu, mengingatkan bahwa kamu cukup, kamu kuat, dan kamu nggak sendirian.

Simpan, baca ulang, dan biarkan kata-kata ini menemani perjalananmu.



Aku cukup, bahkan saat aku merasa tidak cukup.

Bayi butuh kamu lebih dari sekadar ASI.

Setiap tetes yang keluar adalah bukti kerja kerasmu. Nilai dirimu nggak ditentukan botol atau berapa ml/gram yang dihasilkan, tapi cinta yang kamu berikan.



Hari berat tidak membuatku jadi ibu yang buruk.

Bad day ≠ Bad mom

Ada hari penuh tangisan, tapi itu tidak mendefinisikanmu. Kamu tetap ibu yang terbaik bagi bayimu.



Aku belajar setiap hari, dan itu membuatku kuat.

Menyusui adalah skill, bukan insting bawaan.

Nggak ada ibu yang “langsung bisa”. Kamu belajar, beradaptasi,
dan itu sudah cukup untuk disebut hebat.



Aku boleh istirahat. Aku juga manusia.

Self-care bukan egois, tapi perlu

Kamu boleh lelah, boleh minta bantuan, dan boleh rehat sejenak.
Bayi butuh ibu yang sehat dan bahagia.



Senyum bayiku adalah bukti aku cukup.

Bukan jumlah tetes, tapi kebahagiaan bersama.

Setiap kali bayi menatapmu, tersenyum, atau tidur pulas di pelukanmu... itulah validasi terbesarmu.



Kamu nggak sendiri, Mom.. Perjalanan menyusui memang naik turun, tapi ada support system yang siap menemani.

Kalau kamu ingin support personal, kamu bisa coba **Mini Konsultasi MommaMilkDoc** – ruang aman untuk cerita, belajar, dan dapatkan tips sesuai kebutuhanmu.

DM Instagram MommaMilkDoc untuk dapatkan slot konsultasinya

