

MommaMilkDoc
Breastfeeding E-Guide

Boosting Produksi ASI Sehat & Berkelanjutan

**Nutrisi, Timing,
Pijat, Mindset &
Strategi Lainnya**



Issued on 2025

Version 2025 Edition

Pendahuluan

ASI melimpah bukan mistis—ini kombinasi ilmu, perawatan diri, dan cinta.

Yuk pelajari caranya!



Gizi dan Nutrisi Pendukung ASI

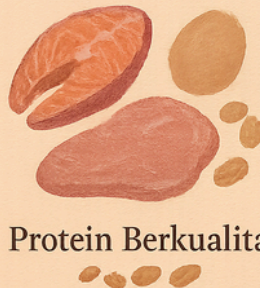
- Air & Hidrasi: 2–3 L air/hari. Tambah infused water (jeruk, mint).
- Karbo Kompleks: Oatmeal, beras merah, ubi. Stabilkan energi & prolaktin.
- Protein Berkualitas: Daging tanpa lemak, ikan, telur, kacang-kacangan.
- Lemak Sehat: Alpukat, minyak zaitun, ikan berlemak, almond.
- Galactagogue Alami: Daun katuk, daun kelor, fenugreek (biasa via teh atau kapsul).
- Vitamin & Mineral: Zat besi (bayam), kalsium (susu), vitamin B6 (pisang), magnesium.



Air & Hidrasi
2-3 L air/hari



Karbo Kompleks
Stabilkan energi & prolaktin



Protein Berkualitas



Lemak Sehat



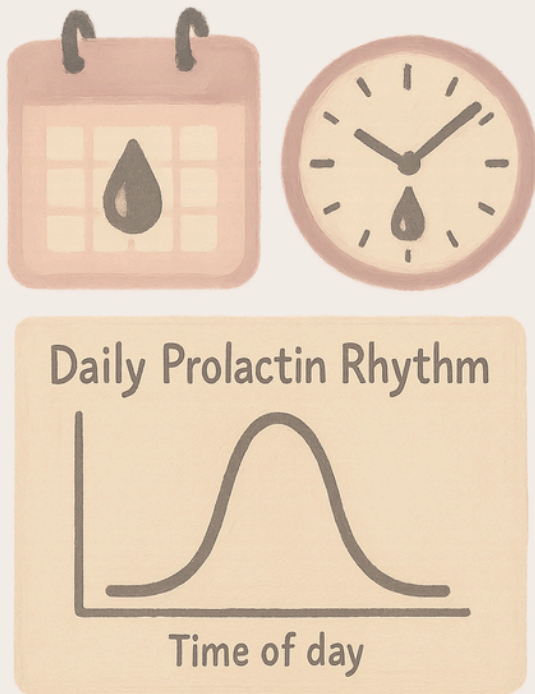
Galactagogue Alami



Vitamin & Mineral

Timing dan Frekuensi Menyusui

- Early Initiation: Skin-to-skin & menyusui dalam 1 jam pertama.
- Frekuensi: 8–12x menyusui atau pumping/hari di 2 minggu pertama.
- Power Pumping: 10-10-10 (10'9, istirahat, 10'9) malam hari.
- Night Feeds: Dua kali minimal, perkuat prolaktin & mencegah drop.



- Jika exclusive pumping: tiap 2–3 jam
- Jika direct breastfeeding: 1–2x pumping/hari + 1x malam
- Jika bekerja: 2–3x pumping saat jam kerja, 1x malam

Pijat dan Hands-on Technique

1. Pijat Limfatik: Ringan gerakan memutar di ketiak ke arah puting.
2. Breast Compression: Tekan lembut payudara saat menyusui/pumping.
3. Warm Compress: Sebelum menyusui, membuka alveoli & aliran ASI lebih lancar.
4. Hand Expression: Cara pemerah menggunakan tangan



Mindset dan Validasi Emosional

1. Afirmasi Positif: "ASI-ku cukup untuk bayi-ku.",
2. Jurnal ASI: Catat jumlah feed per hari, perasaan saat menyusui, pola menyusui bayi.
3. Self-Care: Tidur siang, meditasi 5 menit, melakukan hobi ringan.
4. Support System: Cerita di grup, konsultasi, ajak pasangan untuk turut berkontribusi dalam proses menyusui.



Monitoring dan Tanda Kecukupan ASI

1. Popok Basah: ≥ 6 popok/hari di usia 1 bulan.
2. Berat Badan: Naik sesuai kurva WHO
3. Perilaku Bayi: Tidur puas, aktif, warna pup kuning mustard (atau menyesuaikan usia bayi).



Strategi Tambahan

1. Herbal Boost: Teh fenugreek + daun kelor.
2. Suplementasi: Konsultasi lebih lanjut ke dokter atau konselor laktasi untuk obat yang bersifat galactagogue
3. Olahraga Ringan: Yoga & jalan kaki 15 menit.
4. Tingkatkan Bonding dengan bayi: Skin-to-skin harian 30 menit.



Penutup

Hubungi tenaga laktasi bila:

- Produksi stagnan >2 minggu
- Bayi tidak naik berat badan sesuai kurva / berat badan bayi turun
- Rasa nyeri / puting terluka terus
- Stres berlebihan memengaruhi mood Mom

Dapatkan saran langkah demi langkah yang mudah diterapkan di rumah dengan program Mini Konsultasi.

Keunggulan Mini Konsultasi MommaMilkDoc (HANYA 49k):

- Waktu konsultasi fleksibel tanpa perlu keluar rumah, dokter akan memberikan support selama 3 hari.
- Bahasa santai dan hangat, seperti ngobrol dengan teman sesama ibu.
- Solusi praktis sesuai kebutuhan Moms dan si kecil.

Yuk atasi semua kendala menyusui dengan dukungan ahli!

🌸 Ayo manfaatkan Mini Konsultasi

