

MommaMilkDoc
Breastfeeding E-Guide

Latch & Posisi Menyusui yang Nyaman dan Efektif

Untuk Ibu Baru
dan Pejuang ASI
di Rumah



Issued on 2025

Version 2025 Edition

Pendahuluan

Kenapa Latch & Posisi Itu Penting?

Latch (perlekatan) yang benar adalah fondasi menyusui yang efektif. Tanpa latch yang baik, ibu bisa mengalami nyeri, lecet, bahkan produksi ASI bisa menurun.

Sementara itu, posisi yang nyaman akan mendukung keberhasilan latch dan mencegah kelelahan pada ibu.



Tanda-Tanda Latch yang Benar

- ◆ Mulut bayi terbuka lebar, seperti menguap
- ◆ Dagu menyentuh payudara, hidung tidak tertutup
- ◆ Bibir bayi membentuk “ikan mas” (terbuka ke luar)
- ◆ Bayi menyusui dalam ritme lambat-dalam
- ◆ Tidak terdengar bunyi “klik” atau hisapan kosong
- ◆ Tidak ada rasa nyeri menusuk saat menyusui
- ◆ Puting tetap bulat setelah menyusui (tidak gepeng atau pipih)

✚ Jika latch kurang baik, ASI tidak akan keluar optimal dan puting bisa lecet.



Posisi Menyusui Populer (dan Kapan Digunakan)

Cradle Hold (Posisi Gendong Klasik)

Cocok untuk: Bayi sehat, cukup bulan, usia >2 minggu

- Kepala bayi ditopang di lekukan siku ibu
- Tubuh bayi menempel penuh ke tubuh ibu
- Pastikan perut bayi menghadap perut ibu (tummy to tummy)



Cross-Cradle Hold

Cocok untuk: Ibu baru belajar menyusui, latch masih sulit

- Satu tangan menopang kepala bayi dari belakang leher
- Tangan satunya menopang payudara
- Memberi kontrol lebih baik untuk mengarahkan kepala bayi ke puting



Posisi Menyusui Populer (dan Kapan Digunakan)

Football Hold

Cocok untuk: Ibu pasca operasi sesar, bayi kecil/prematur

- Bayi “diselipkan” di samping ibu (seperti memegang bola rugby)
- Leher dan kepala bayi disangga tangan ibu
- Tidak menekan area perut atau luka operasi



Side-Lying Position (Menyusui Berbaring)

Cocok untuk: Ibu menyusui malam hari, pemulihan pasca melahirkan

- Ibu dan bayi berbaring saling berhadapan
- Gunakan bantal di belakang ibu untuk sandaran
- Awasi bayi agar tidak tertutup bantal/selimut



Langkah-langkah Perbaiki Latch

Pastikan bayi dalam posisi yang stabil & dekat

Sentuhkan puting ke bibir atas bayi → tunggu hingga bayi membuka mulut lebar

Arahkan puting ke atas langit-langit mulut bayi

Saat bayi membuka mulut lebar → tarik bayi ke arah payudara, bukan payudara ke bayi

Cek posisi bibir, dagu, dan suara isapan

📌 Jika terasa nyeri menyusui, hentikan hisapan dengan jari kelingking, lalu ulangi dengan koreksi.



Tips Tambahan untuk Menyusui Nyaman

- 💧 Minum sebelum dan setelah menyusui
- 🛋️ Gunakan bantal menyusui atau kursi dengan sandaran
- 🪞 Coba gunakan cermin kecil untuk bantu cek pelekatan
- 🕒 Sabar dan jangan takut mencoba ulang beberapa kali
- ☎️ Jangan ragu konsultasi dengan konselor laktasi bila perlu



Checklist Mini: Apakah Latch Sudah Benar?

Pastikan bayi dalam posisi yang stabil & dekat

Sentuhkan puting ke bibir atas bayi → tunggu hingga bayi membuka mulut lebar

Arahkan puting ke atas langit-langit mulut bayi

Saat bayi membuka mulut lebar → tarik bayi ke arah payudara, bukan payudara ke bayi

Cek posisi bibir, dagu, dan suara isapan

📌 Jika terasa nyeri menusuk, hentikan hisapan dengan jari kelingking, lalu ulangi dengan koreksi.



Kapan Harus Minta Bantuan?

Hubungi konselor laktasi jika:

- Bayi masih sulit latch setelah beberapa hari
- Ibu merasakan nyeri hebat atau puting lecet
- Bayi terlihat frustrasi atau tertidur cepat saat menyusui
- Produksi ASI dirasa menurun drastis
- Bayi tidak menunjukkan tanda cukup ASI (berat badan tidak naik, popok basah <6x sehari)



Menyusui adalah proses belajar dua arah antara ibu dan bayi. Tidak semua langsung “klik” sejak hari pertama—dan itu wajar. Dengan bimbingan yang tepat dan latihan konsisten, latch & posisi menyusui akan menjadi bagian alami dari keseharian.

MommaMilkDoc siap mendampingi perjalanan ini—karena setiap tetes ASI adalah cinta dan perjuangan yang layak dirayakan. ❤️

*You've got this,
Mama* ❤️

