

**MommaMilkDoc**  
**Breastfeeding E-Guide**

# **Problem Menyusui**

Untuk Ibu Baru



Issued on 2025

Version 2025 Edition

## Pendahuluan

Menyusui adalah momen indah sekaligus tantangan bagi banyak ibu. Tidak jarang Moms mengalami masalah seperti ASI yang kurang lancar, puting lecet, atau bayi sulit menyusui. Tenang saja, Moms tidak sendiri!

Panduan santai dan hangat ini akan membahas masalah-masalah menyusui yang umum dan cara mengatasinya. Yuk simak supaya menyusui lebih nyaman dan menyenangkan!



## **ASI Tidak Keluar atau Kurang Lancar**

Kadang ibu merasa ASI belum keluar (payudara terasa “kempes”) atau tak mencukupi kebutuhan bayi. Ini bisa terjadi terutama di awal menyusui pasca melahirkan atau saat suplai ASI menurun.

Tanda-tanda:

- Bayi tampak terus lapar (ingin menyusui sangat sering),
- Tidak puas setelah menyusui
- Menangis rewel karena lapar
- Popok basah jarang atau sedikit buang air kecil, dan bayi susah naik berat badan.

Penyebab Umum:

- Latch atau pelekatan payudara kurang tepat (mulut bayi belum terbuka lebar atau menyusui hanya di ujung puting),
- Frekuensi menyusui terlalu jarang
- Stres atau kurang istirahat
- Dehidrasi atau nutrisi ibu kurang
- Penggunaan susu formula
- Hormonal

# ASI Tidak Keluar atau Kurang Lancar

## Solusi Praktis:

- Perbanyak frekuensi menyusui (susui on-demand atau tiap 1–2 jam), terutama sesi malam dan dini hari untuk meningkatkan hormon Prolaktin.
- Periksa posisi menyusui: pastikan mulut bayi buka lebar, dagu menyentuh payudara, dan sebagian besar areola (bukan hanya puting) masuk ke mulut bayi.
- Konsumsi makanan bergizi dan minum cukup air (ASI terbentuk dari cairan ibu).
- Istirahat cukup dan rileks, ciptakan suasana tenang saat menyusui.
- Lakukan sesi power pumping (pompa ASI bertahap) atau pijat payudara untuk merangsang produksi.
- Suplemen galaktagog (misalnya fenugreek, daun katuk, atau suplemen resmi dokter) bisa membantu, tapi sebaiknya konsultasikan dulu.

 **Tips:** Skin-to-skin contact (kulit bayi kontak langsung dengan kulit ibu) juga merangsang hormon oksitosin pembentuk ASI dan meningkatkan ikatan emosional.

## Puting Lecet atau Sakit saat Menyusui

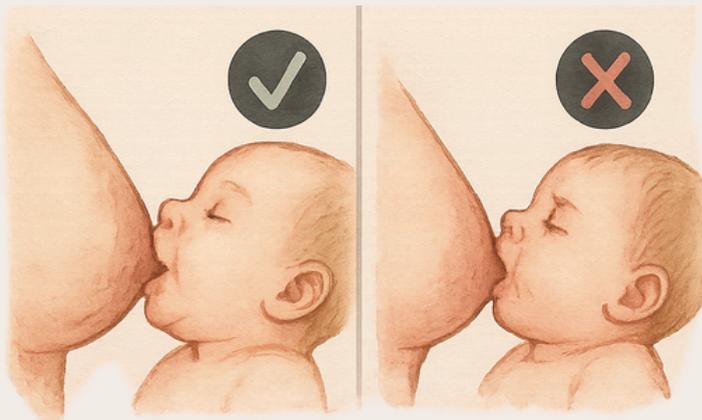
Puting yang lecet, pecah-pecah, atau terasa sakit saat menyusui sangat umum dialami awal-awal menyusui. Rasa sakit ini bisa mengganggu dan membuat ibu jadi malas menyusui.

Tanda-tanda:

- Puting kemerahan, ada lekukan atau retakan kecil, terkadang berdarah.
- Ibu merasa panas atau perih sekali setiap kali bayi menghisap.
- Bayi mungkin rewel karena ibu merasa tidak nyaman.

Penyebab Umum:

- Posisi atau pelekatan menyusui yang kurang tepat (bayi tidak melekat seluruhnya ke payudara, hanya “menggigit” ujung puting),
- Lidah bayi (tongue-tie) yang terbatas gerakannya.
- Puting kering karena udara atau sabun keras juga bisa memicu luka.
- Infeksi jamur (thrush) pada puting/areola bisa menyebabkan lecet.



# Puting Lecet atau Sakit saat Menyusui

## Solusi Praktis:

- Utamakan koreksi pelekatan: pastikan bayi buka mulut lebar dan ambil bagian areola, bukan cuma puting. Tarik pelan bibir bawah bayi supaya bibir terlipat ke luar (“bibir ikan”).
- Hindari menyentuh atau menempelkan puting pada nipple shield terlalu awal.
- Setelah menyusui, kompres puting dengan ASI yang keluar (ASI mengandung antibodi), lalu biarkan angin menyentuh agar cepat kering.
- Salep lanolin murni atau krim puting khusus menyusui bisa diaplikasikan setelah menyusui untuk melembapkan dan membantu penyembuhan.
- Ganti posisi menyusui secara berkala agar tekanan merata ke puting, dan beri waktu pemulihan antar sesi. Jika ada tanda infeksi (puting merah menyala, bengkak, gatal), segera periksakan ke dokter atau konsultan laktasi.

? Tips: Periksa mulut bayi—adakah lidah bibir pendek? Jika ya, konsultasikan soal relaktasi atau pemotongan frenulum (ditongue-tie) dengan ahli anak atau konsultan laktasi bersertifikat.

# Bayi Tidak Mau Menyusu atau Sulit Menyusu

Moms mungkin menemui kondisi bayi menolak menyusu (menoleh atau menangis saat didekatkan ke payudara) atau sering melepaskan puting. Hal ini tentu membuat stres kedua belah pihak.

Tanda-tanda:

- Bayi menjerit menolak puting, mulut tertutup rapat, kepala menjauh dari payudara.
- Bayi tampak lemas dan tak antusias mengisap saat diposisikan menyusu.

Penyebab Umum:

- Beban stres (bayi rewel karena kolik atau kondisi medis seperti flu, infeksi telinga),
- Aliran ASI terlalu deras (meluap cepat, bayi tersedak atau muntah), puting ibu terlampau datar atau terlalu dalam,
- Kebingungan dot (terlalu sering minum dari dot botol) membuat bayi lebih suka dot.
- Posisi menyusui yang salah membuat bayi sulit melekat.
- Flat nipples atau inverted nipples

# Bayi Tidak Mau Menyusu atau Sulit Menyusu

## Solusi Praktis:

- Ciptakan suasana menyusui yang nyaman: gelapkan ruangan, peluk erat bayi skin-to-skin untuk menenangkan, menyusui di posisi yang membuat bayi rileks (misalnya posisi tidur miring/side-lying atau menyusui sambil berbaring laid-back).
- Bila aliran ASI terlalu deras, coba duduk tegak sementara (gravitasinya memperlambat aliran) atau mulailah dengan memerah sedikit ASI supaya aliran tidak terlalu deras saat bayi mulai menyusui.
- Untuk bayi yang menolak karena dot, beri waktu adaptasi: tutup lubang dot lebih kecil, atau perkenalkan ASI perah dengan cara cangkir/pipet agar bayi tetap lapar saat ke payudara.
- Pastikan juga puting ibu terlindungi (gunakan nipple shield sementara jika perlu sampai bayi terbiasa). Jika bayi lemas karena sakit, prioritaskan pemberian ASI perah sambil konsultasi ke dokter.

🎯 **Tips:** Sabar dan terus coba; setiap bayi berbeda. Jika ragu, minta pertolongan konsultan laktasi untuk observasi langsung pelekatan dan posisi menyusui.



# Payudara Bengkak (Engorgement) atau Hiperlaktasi

Payudara bengkak karena ASI berlebih juga umum terjadi, terutama beberapa hari pasca lahiran (mama seperti “bandrek”) atau bila ASI terlalu cepat mengalir (hiperlaktasi). Ini membuat payudara keras, penuh, dan payudara sulit diperah. Bayi pun susah lekat jika payudara terlalu keras.

Tanda-tanda:

- Payudara terasa penuh, panas, merah-merah, bahkan sakit kalau disentuh.
- Aliran ASI bisa sangat deras sampai membuat bayi muntah atau batuk saat menyusui.
- Ibu bisa demam ringan jika sudah sangat parah.

Penyebab Umum:

- Frekuensi menyusui yang terlalu jarang pada hari-hari awal (menunggu payudara “senut-senut” terlalu lama),
- Pijat atau pumping yang berlebihan tanpa kebutuhan yang pas,
- Hormonal (beberapa ibu memang memproduksi banyak ASI).
- Sisa ASI (milk stasis) yang tidak terbuang juga menyebabkan sumbatan.

# Payudara Bengkak (Engorgement) atau Hiperlaktasi

## Solusi Praktis:

- Segera keluarkan ASI yang berlebih.
- Mulailah dengan mandi air hangat atau kompres hangat pada payudara untuk melunakkan, lalu susui bayi (posisi tegak agar ASI turun perlahan) atau pompa perlahan (jangan terlalu banyak sekaligus).
- Jangan biarkan payudara terlalu penuh; beri kesempatan ASI keluar sedikit sebelum bayi mulai menyusui.
- Setelah menyusui, kompres dingin (es bekas air dingin singkirkan dalam handuk) untuk mengurangi rasa sakit dan peradangan.
- Kenakan bra yang mendukung tapi tidak terlalu ketat.
- Jika hiperproduksi parah, gunakan teknik block feeding (fokus menyusui satu payudara selama beberapa jam agar satu payudara beristirahat).
- Minum banyak air dan istirahat cukup agar proses produksi jadi lebih stabil.

 **Tips:** Pijat lembut dari arah ketiak menuju puting saat memerah atau menyusui agar aliran ASI lancar. Hindari menyibukkan diri hanya memompa tanpa penyusuan, karena hal itu bisa memperbanyak suplai ASI.

# Butuh Bantuan Langsung?

Masih bingung atau ingin solusi cepat?

MommaMilkDoc hadir dengan Layanan Mini Konsultasi Laktasi khusus untuk Moms! Melalui layanan ini, Moms bisa konsultasi singkat online seputar menyusui secara personal dengan tim konsultan laktasi bersertifikat. Misalnya, Moms bisa kirim foto laktasi, video posisi menyusui, atau chat langsung tentang masalah ASI Moms.

Dapatkan saran langkah demi langkah yang mudah diterapkan di rumah.

Keunggulan Mini Konsultasi MommaMilkDoc:

- Waktu konsultasi fleksibel tanpa perlu keluar rumah.
- 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