

# Panduan Pumping Nyaman & Anti-Stres

Tips, teknik, dan trik agar sesi pumping jadi momen damai, bukan tekanan



# Pendahuluan

Nggak ada ibu yang gagal, yang ada cuma ibu yang butuh dukungan lebih banyak. Kalau kamu sering ngerasa sedih lihat botol kosong, e-guide ini untukmu



# Mengapa Pumping Bisa Memicu Stres?

- Ekspektasi terlalu tinggi: mikirnya sekali pumping langsung penuh 150ml 😞
- Banding-bandingin hasil dengan ibu lain
- Kurang istirahat dan hidrasi
- Jadwal pumping terlalu ketat tanpa fleksibilitas
- Tekanan pekerjaan atau lingkungan
- Perasaan bersalah saat tidak dapat jadwal pumping ideal

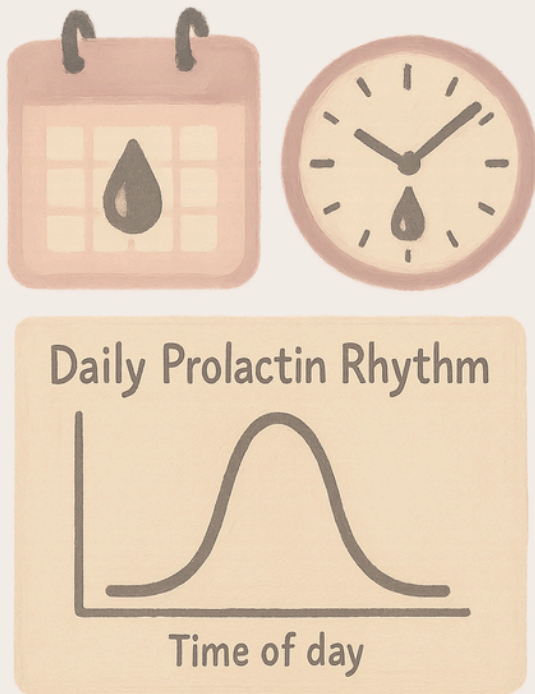
## Solusi Awal:

- Normalisasi variasi hasil pumping (tiap ibu beda, tiap hari bisa berubah)
- Fokus ke frekuensi & stimulasi, bukan jumlah
- Sadari: ASI kamu bukan hanya soal angka, tapi cinta ❤️



# Waktu Ideal untuk Pumping

- Subuh/pagi hari: prolaktin sedang tinggi → hasil optimal
- Setelah menyusui: tunggu 15–30 menit untuk ekstra stimulasi
- Malam hari: power pumping / sesi relaksasi



- 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

# Pumping Zone yang Nyaman

## Checklist:

- Kursi nyaman + sandaran
- Botol minum & camilan sehat
- Musik pelan / white noise
- Bra pumping hands-free
- Aromaterapi/lilin wangi 🌿
- Foto/video bayi di dekat area pumping
- Buku catatan atau jurnal harian





# Teknik Pumping Anti Stres

## 1. Paced Pumping

- Jangan buru-buru, relaks dulu 3–5 menit sebelum mulai
- Visualisasi menyusui atau lihat foto/video bayi

## 2. Massage & Compress

- Pijat payudara sebelum dan saat pumping
- Gunakan handuk hangat untuk bantu aliran ASI

## 3. Double Pumping

- Efektif untuk ibu sibuk
- Bisa disambi nonton/membaca



# Tips Booster ASI Saat Pumping

1. Minum air 2-3 liter/hari
2. Camilan kaya protein (oat, almond, kurma)
3. Power pumping 1-2x/minggu
4. Hindari stres: mindfulness, journaling, istirahat cukup
5. Ganti ukuran corong sesuai kenyamanan



# Penutup

Hubungi tenaga laktasi bila:

- Hasil pumping stagnan terus menerus
- Puting selalu lecet/sakit
- Bayi tidak naik berat badan
- Kamu merasa overwhelmed terus menerus

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

