



METODE PENYIMPANAN DAN PENYAJIAN ASI PERAH (ASIP)



Oleh :

Neli Nurlina
Pepi Hapitria

Bekerja atau meninggalkan bayi dalam waktu cukup lama bukan merupakan alasan untuk memberikan minuman lain sebagai pengganti ASI. Ada upaya untuk tetap mempertahankan bayi mendapatkan haknya dengan pemberian ASI perah (ASIP).

APA SIH YANG HARUS DIPERSIAPKAN ???



Wadah
Penyimpan
ASIP



Cooler bag +
ice pack

- Simpan ASIP dalam **wadah** penyimpanan **tertutup**.
- Beri **label** tanggal dan jam
- **Isi** wadah penyimpanan sesuai ukuran yang bayi minum (**60-120 ml**)
- ASIP yang disimpan pada **suhu ruangan** (16-29°C) bertahan **3-4 jam**, dan 6-8 jam jika kondisi sangat bersih
- ASI beku yang sudah dicairkan, bertahan di suhu ruangan selama 4 jam
- ASI yang sudah dihangatkan segera diberikan, buang jika tersisa lebih dari 1 jam
- ASIP dalam **Cooler Bag** + Es Batu/Ice Pack (4°C - 15°C) bertahan **24 jam**

- ASIP yang disimpan di **lemari es** (0 - 4°C) bertahan **3 hari** dan **8 hari** jika kondisi sangat bersih
- ASIP dalam **Freezer** lemari es **1 pintu** bertahan **2 minggu**



- ASIP dalam **Freezer** lemari es **2 pintu** bertahan **3-6 bulan**
- ASIP dalam **Freezer tunggal** bertahan **6 bulan** sampai **1 tahun**

Tahapan Penyajian ASI Perah

- **Pindahkan ASIP beku** dari Freezer ke di rak bagian bawah kulkas (**chiller/** refrigerator) **selama 12 jam** untuk menghindari perubahan suhu yang terlalu ekstrim
- Pindahkan ASIP dari chiller)/ refrigerator ke **suhu ruangan** sekitar **1 jam**
- **Rendam** wadah ASIP dalam mangkuk berisi **air hangat** ketika hendak diberikan ke bayi. **INGAT JANGAN DIREBUS YA !!**
- Pastikan memeriksa suhu ASIP dengan meneteskan sedikit **ke punggung tangan**
- ASIP siap diberikan pada bayi

ASIP dapat diberikan dengan menggunakan cangkir/sput/ pipet/sendok



INGAT !!



Hindari penggunaan botol dot !!

Sumber

1. Copyright Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI), 2014, Mememerah, Menyimpan dan Memberikan ASI
2. Kemenkes, 2020, Panduan Ibu Menyusui yang sedang melakukan isolasi Mandiri
3. Gambar Kulkas : <https://bit.ly/3EArpQd>
4. Gambar botol susu: <https://bit.ly/3sCbKxQ>
5. Gambar Cooler bag : <https://bit.ly/3z1U1Rx>