



dicapai bayi. Tidak seperti susu formula yang komposisi zat gizinya selalu sama.

Air susu yang keluar pada awal kelahiran sampai seminggu sesudahnya, terbukti mempunyai kadar protein yang lebih tinggi yang berfungsi untuk membantu dalam menyerap dan menguraikan zat gizi lainnya yang dibutuhkannya.

ASI yang keluar pada seorang ibu yang baru melahirkan tidak dapat dikadar secara pasti banyaknya namun ASI akan berubah-ubah kadarnya dari hari perhari, diantara kadar tersebut:

1. Hari-hari pertama, ia bangun 2 - 2 ½ jam sekali sehingga harus diberi minum hampir 10 kali sehari, sekali susuan membutuhkan 5-7 ml lebih tepatnya setengah sendok teh sekali minum ASI.
2. Bayi berusia 3 hari, membutuhkan 22-27 ml sekali minum. karena lambung bayi memang hanya mampu menampung sedikit.
3. Bayi berusia seminggu diperkirakan membutuhkan ASI sebanyak 45-60 ml dalam satu kali sesi menyusui. Di usia ini, kebutuhan bayi meningkat. Tetapi sesudah ia berusia 10 minggu, ia mampu mengatur jadwalnya sendiri. Ia minta minum 6 kali sehari saja dengan teratur, yaitu hampir rata-rata 4 jam sekali.
4. Bayi usia sebulan kebutuhannya sekitar 80-150 ml. Maka di usia ini, biasanya baik ibu ataupun anak sudah tidak canggung lagi untuk menyusui.
5. Di usia 7 bulan, kebutuhan ASI anak biasanya mencapai 800 ml atau sekitar 93 persen dari total kebutuhan asupan gizi anak.







tulangnyanya, meskipun kadarnya dalam ASI tidak terlalu banyak. Namun, ini bisa disiasati dengan menyinari bayi dengan matahari di pagi hari sebagai pencegahan untuk masalah tulang pada periode usia 0-6 bulan kelahiran.

Vitamin A berfungsi utamanya untuk indera penglihatan bayi. Kandungan vitamin A sangat besar pada kolostrum dan mulai berkurang saat sudah memasuki periode transisi ASI matang, di mana sebagian besar porsi ASI sudah dalam bentuk cairan air, namun tetap mengandung zat-zat penting bagi bayi. Selain untuk penglihatan, menurut IDAI, vitamin A juga memiliki peran dalam kekebalan tubuh, pembelahan sel, dan pertumbuhan.

Vitamin B merupakan zat yang mudah larut dalam cairan. Di dalam ASI, fungsi dari vitamin ini adalah sebagai pelengkap dalam mencegah dari *anemia* (kekurangan darah), terlambatnya perkembangan, kurang nafsu makan dan iritasi kulit.

Dalam perkembangan saraf dan peremajaannya vitamin C memiliki fungsi besar. Selain itu vitamin C berpengaruh pada pertumbuhan gigi, tulang dan kolagen, ia juga mampu mencegah bayi anda dari serangan penyakit. Namun, terlalu banyak konsumsi vitamin juga tidak baik karena efek samping yang ditimbulkan. Beberapa konsumsi buah jeruk atau buah lain yang mengandung vitamin C bisa menjadi pilihan alami dalam suplai vitamin ini ke dalam ASI. Hindari mengkonsumsi vitamin C buatan.

Vitamin E utamanya untuk kesehatan kulit. Selain itu, vitamin E sebagai penambah sel darah merah bayi yang bernama hemoglobin sehingga



dengan ASI mature, bentuknya agak kasar karena mengandung butiran lemak dan sel-sel epitel.

Dan adapun manfaat kolostrum sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kekebalan bayi (antibodi) terhadap serangan penyakit yang mungkin terjadi pada periode perkembangan selanjutnya. Bahkan, kolostrum dapat mencegah bayi dari sindrom kematian mendadak (*Sudden Infant Death Syndrome*) hingga 22 persen. Di sisi lain, statistik kematian bayi karena sindrom ini adalah 87:3, di mana ada tiga bayi yang mati mendadak dari 87 bayi. Sindrom ini salah satunya disebabkan penundaan menyusui dini.
- b. Mengajarkan bayi untuk menyusui, melatih ibu terampil menyusui. Saat bayi lahir tidak serta merta dia bisa langsung menemukan puting susu ibunya. Dia masih perlu dibimbing dan diarahkan. Demikian juga sang ibu yang masih belum pernah menyusui sebelumnya. Di sinilah peran inisiatif menyusui sejak dini memiliki nilai penting. Di samping sebagai titik awal asupan nutrisi bayi, juga sebagai sarana pembelajaran bagi keduanya. Menyusui adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan juga dilatih dengan dukungan sang ayah sebagai penunjang kesuksesannya.
- c. Mempengaruhi pertumbuhan sel-sel otaknya. Pada bayi yang baru lahir dikenal dengan istilah '*golden age*', di mana periode ini terjadi pada 1.000 hari pertama sejak kehamilan hingga lahirnya bayi. Pada





lymphoid tissue (BALT) dan untuk penyakit saluran pencernaan ditransfer melalui Gut associated immunocompetent lymphoid tissue (GALT).

Dalam tinja bayi yang mendapat ASI terdapat antibodi terhadap bakteri E. Coli dalam konsentrasi yang tinggi sehingga jumlah bakteri E. Coli dalam tinja bayi tersebut juga rendah. Di dalam ASI kecuali antibodi terhadap enterotoksin E. Coli juga pernah dibuktikan adanya antibodi terhadap salmonella typhi, shigela dan antibodi terhadap virus, seperti rota virus, polio dan campak.

- c. ASI mengandung faktor bifidu yaitu faktor penting yang berperan menumbuhkan bakteri usus bermanfaat yang melindungi anak dari berbagai gangguan penyakit sistem pencernaan. Bakteri bermanfaat ini dikenal dengan nama bakteri laktobasilus bifidus.
- d. ASI miskin dalam hal kandungan asam amino fenilalanin. Karena itu, para bayi yang menderita gangguan penyakit genetik yang dikenal dengan sebutan phenyketonuria mampu menyusu dari ibunya tanpa terjadi komplikasi berbahaya dan mereka sama sekali tidak boleh diberi minum susu formula karena susu formula mengandung asam amino fenilalanin dalam jumlah yang cukup banyak dan harus dibuatkan makanan yang tidak mengandung jenis asam amino.











