



Melahirkan, Memulai Pemberian ASI dan Tujuh Hari Pertama Setelah Melahirkan

Minggu Pertama: Masa Yang Berisiko



Di negara berkembang, saat melahirkan dan minggu pertama setelah melahirkan merupakan periode kritis bagi ibu dan bayinya. Sekitar

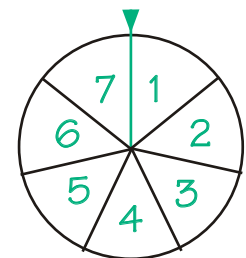
seperempat hingga separuh kematian bayi berumur kurang dari satu tahun terjadi dalam minggu pertama. Sebenarnya banyak tindakan yang relatif murah dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kesehatan dan kelangsungan hidup bayi baru lahir. Salah satunya adalah pemberian ASI segera dan hanya ASI saja. Tindakan ini juga dapat membantu mengurangi kemungkinan terjadinya perdarahan pasca-kelahiran, yang merupakan salah satu penyebab kematian ibu yang paling umum.

Menciptakan kebiasaan pemberian ASI yang baik sejak hari-hari pertama sangat penting untuk kesehatan bayi dan keberhasilan pemberian ASI itu sendiri. Menyusui yang paling mudah dan sukses dilakukan adalah bila si ibu sendiri sudah siap fisik dan mentalnya untuk melahirkan dan menyusui, serta bila ia mendapat informasi, dukungan, dan merasa yakin akan kemampuannya untuk merawat bayinya sendiri.

Selama konsultasi antenatal (pra-kelahiran), para petugas kesehatan dapat mempersiapkan calon ibu untuk menghadapi proses persalinan dan pemberian ASI. Mereka dapat membantu dimulainya kemitraan ibu-bayi yang sehat melalui Sepuluh Langkah Pemberian ASI yang berhasil (lihat halaman 2). Tulisan ini berupaya untuk mengidentifikasi sejumlah tindakan yang dapat diambil oleh petugas kesehatan selama minggu pertama sesudah kelahiran untuk membantu ibu dan bayinya membina hubungan dan mempertahankan kebiasaan pemberian ASI yang baik.

Persalinan dan Melahirkan

Ibu harus memasuki proses persalinan dan melahirkan dengan pengetahuan cukup mengenai tahap-tahap persalinan, cara mengatasi rasa sakit tanpa obat-obatan, efek samping yang mungkin timbul karena pemakaian obat-obatan untuk persalinan, dan manfaat pemberian ASI segera dan secara eksklusif bagi ibu dan bayinya. Petugas terlatih dapat menganjurkan agar ibu mendapat dukungan seorang pendamping selama proses melahirkan sehingga merasa nyaman, dan mengurangi rasa sakitnya.



Persalinan dan Melahirkan

Anjuran untuk dukungan seorang pendamping persalinan

Dukungan yang terus menerus dari seorang pendamping persalinan kepada ibu selama proses persalinan dan melahirkan dapat mempermudah proses persalinan dan melahirkan itu sendiri, mengurangi kebutuhan tindakan medis, serta meningkatkan rasa percaya diri ibu akan kemampuan menyusui dan merawat bayinya. Seorang pendamping dapat membantu proses kelahiran berjalan normal dengan mengajak si ibu bergerak dan berjalan di ruang persalinan, memberi minuman dan makanan ringan, serta memberinya semangat agar tidak merasa cemas dan kesakitan.

Tingkatkan kenyamanan dan rasa percaya diri Ibu; mengurangi sakit

Kebanyakan ibu mengalami sejumlah tingkat kecemasan, rasa tidak nyaman, dan rasa sakit menjelang persalinan dan selama melahirkan.

Risiko maupun manfaat cara-cara meredakan rasa sakit, terutama dengan obat, perlu dibicarakan dalam konsultasi pra-kelahiran (antenatal). Beberapa obat pereda rasa sakit dapat meningkatkan risiko terpisahnya ibu dengan bayinya yang baru lahir, sehingga menghambat pemberian ASI. Obat pereda rasa sakit juga dapat menembus plasenta dan membuat bayi mengantuk sehingga mengurangi refleks mengisapnya. Akibatnya, bayi baru lahir kurang siap untuk menerima ASI.

Cara-cara alternatif untuk mengatasi rasa sakit dan kecemasan selama proses persalinan dan melahirkan perlu dianjurkan atau setidaknya dicoba sebelum menawarkan obat-obat pereda rasa sakit. Dukungan yang terus-menerus, urut/pijat, air hangat yang menenangkan, perubahan posisi tubuh, kata-kata serta belaian yang memberi semangat dapat meningkatkan kenyamanan si ibu dan mengalihkan perhatiannya dari rasa sakit.

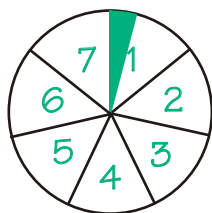
Sepuluh Keberhasilan Pemberian ASI

Setiap fasilitas yang memberikan pelayanan untuk ibu hamil dan melahirkan serta perawatan bayi baru lahir harus:

1. Memiliki kebijakan tertulis mengenai pemberian ASI, yang secara rutin disampaikan kepada semua petugas kesehatan.
2. Melatih semua petugas kesehatan agar memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk melaksanakan kebijakan tersebut.
3. Memberitahu semua ibu hamil tentang manfaat dan proses pemberian ASI.
4. Membantu ibu mulai menyusui bayinya dalam waktu setengah jam setelah melahirkan.
5. Menunjukkan pada ibu cara menyusui bayi, dan cara mempertahankan kelancaran produksi ASI bila ia harus terpisah dari bayinya.
6. Tidak memberikan makanan dan minuman lain selain ASI kepada bayi baru lahir, kecuali terdapat indikasi medis untuk itu.
7. Menempatkan ibu dan bayi dalam satu kamar, sehingga selalu bersama-sama selama 24 jam sehari.
8. Menganjurkan pemberian ASI sesuai permintaan bayi.
9. Tidak memberikan dot atau kempeng kepada bayi yang menyusui.
10. Membina dibentuknya kelompok-kelompok pendukung pemberi ASI dan menganjurkan ibu menghubungi mereka setelah pulang dari rumah sakit atau klinik.

*Sumber: Protecting, Promoting and Supporting Breastfeeding: The Special Role of Maternity Services
A Joint UNICEF/WHO Statement, 1989*

Jam-jam Pertama Setelah Melahirkan



Jam-jam pertama setelah melahirkan merupakan masa kritis bagi ibu maupun bayinya. Si ibu sedang menjalani pemulihan dari banyak perubahan fisik dan hormonal dramatis, yang disebabkan oleh proses

kelahiran serta pengeluaran plasenta.

Menurunnya hormon-hormon plasental memberi “isyarat” kepada tubuh ibu untuk mulai memproduksi ASI dalam jumlah cukup untuk segera memberi makan bayinya. Petugas yang membantu ibu melahirkan harus mengawasi apakah ada perdarahan yang tidak normal, dan harus memastikan bahwa ibu mendapat cukup nutrisi dan cairan. Kenyamanan fisiknya pun harus tetap dijaga.

Pada saat yang sama, bayi baru lahir (neonatus) juga mengalami perubahan yang dramatis, yaitu memasuki dunia di luar kandungan. Sejumlah perawatan harus segera diberikan kepada bayi termasuk perhatian pada pernafasannya, sentuhan kulit-ke-kulit dengan ibunya, kehangatan, pemberian ASI segera dan secara eksklusif, dan perawatan tali pusat secara bersih.

Jadikan pemberian ASI sebagai langkah rutin pertama dalam satu jam pertama

Untuk bayi yang sehat, langkah rutin pertama yang harus dilakukan setelah lahir adalah sentuhan kulit-ke-kulit dan pemberian ASI. Tindakan lainnya seperti perawatan tali pusat, perawatan mata, dan penimbangan berat badan dapat menyusul. Memandikan bayi tidak dianjurkan hingga beberapa jam setelah lahir. Menyedot mulut dan hidung bayi tidak perlu menjadi rutinitas, dan ini dilakukan hanya bila perlu untuk membersihkan kotoran yang menghalangi pernapasan bayi. Bayi yang menangis tidak perlu mendapat penyedotan. Jika penyedotan memang diperlukan, harus dilakukan dengan hati-hati agar tidak melukai jaringan lunak di dalam mulut dan tenggorokan bayi sehingga mengganggu pemberian ASI.

Letakkan bayi agar terjadi sentuhan kulit-ke-kulit dengan ibunya

Bayi harus diseka dari kepala hingga ujung kaki dengan kain lembut yang kering dan diletakkan bersentuhan kulit dengan ibunya. Kemudian bayi dan ibu diselimuti dengan kain kering lain. Secara alami, sentuhan segera antara ibu dan bayinya yang baru lahir lewat proses kelahiran normal melalui vagina, bermanfaat meningkatkan kewaspadaan alami bayi serta memupuk ikatan antara ibu dan bayinya. Sentuhan segera seperti ini juga mengurangi perdarahan ibu serta menstabilkan suhu, pernafasan, dan tingkat gula darah bayi. Bahkan seorang ibu yang memerlukan jahitan setelah melahirkan tetap dapat melakukan sentuhan kulit dengan bayinya.

Bayi baru lahir yang lahir sehat secara normal akan terlihat sadar dan waspada, serta memiliki refleks ‘rooting’ dan refleks mengisap untuk membantunya mencari puting susu ibu, mengisapnya dan mulai minum ASI. Kebanyakan bayi baru lahir sudah siap mencari puting dan mengisapnya dalam waktu satu jam setelah lahir.

Bila diletakkan sendiri di atas perut ibunya, bayi baru lahir yang sehat akan merangkak ke atas, dengan mendorong kaki, menarik dengan tangan dan menggerakkan kepalanya hingga menemukan puting susu. Indera penciuman seorang bayi baru lahir sangat tajam, yang juga membantunya menemukan puting susu ibunya. Ketika bayi bergerak mencari puting susu, ibu akan memproduksi oksitosin dalam kadar tinggi. Ini membantu kontraksi otot rahim sehingga rahim menjadi kencang dan dengan demikian mengurangi perdarahan. Oksitosin juga membuat payudara ibu mengeluarkan zat kolostrum ketika bayi menemukan puting susu dan mengisapnya.

Jam-jam Pertama Setelah Melahirkan

Bantu ibu meletakkan bayi untuk posisi menyusui

Petugas kesehatan atau pendamping persalinan dapat membantu ibu meletakkan bayinya sedemikian rupa sehingga dapat mengisap susu dengan efektif dan nyaman, tanpa menyakitkan ibu. Bantal atau selimut yang dilipat dan diletakkan di bawah kepala ibu mungkin dapat membantu. Atau ibu dapat berbaring pada satu sisi tubuh dan merangkul bayi di sisinya.

Bayi yang dilahirkan dengan operasi ‘caesar’ masih dapat memperoleh manfaat sentuhan kulit-ke-kulit bila didekap di dekat pipi ibunya segera setelah lahir. Dalam hal ini, ketika akan mulai menyusui – yaitu sebaiknya dalam 2 jam setelah operasi - seorang petugas kesehatan yang kompeten perlu membantu ibu dalam meletakkan dan melekatkan bayi agar ibu maupun bayi merasa nyaman. Untuk bayi berat lahir rendah dan bayi sehat namun lahir sebelum waktunya, “perawatan kanguru” merupakan cara perawatan bayi yang efektif.

Perawatan kanguru adalah “perawatan dini dan terus menerus dengan sentuhan kulit-ke-kulit antara ibu dan bayi baru lahir dalam posisi seperti kanguru”. Perawatan kanguru ini telah terbukti dapat menghasilkan pengaturan suhu tubuh yang efektif dan lama, serta denyut jantung dan pernafasan yang stabil pada bayi dengan berat lahir rendah. Perawatan kulit-ke-kulit mendorong bayi untuk mencari puting dan mengisapnya,

mempererat ikatan antara ibu dan bayi, serta membantu keberhasilan pemberian ASI begitu bayi tersebut cukup umur untuk mengisap.

Beri pujian pada ibu karena memberi kolostrum, “imunisasi pertama” bagi si bayi

Kolostrum – ASI pertama yang kental dan berwarna putih kekuningan – harus menjadi “rasa” pertama bagi bayi baru lahir. Sebelum menyusui, jangan berikan bayi makanan lain apapun seperti air putih, cairan lain, atau makanan umum lainnya. Kolostrum mengandung antibodi dalam kadar tinggi, vitamin A, dan zat-zat pelindung lainnya, sehingga kolostrum seringkali disebut sebagai ‘imunisasi pertama’ bayi.

Terus memantau dan membantu ibu dan bayinya

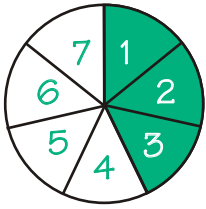
Ibu dan bayinya harus selalu bersama. Dalam jam-jam pertama setelah kelahiran, suhu badan ibu, denyut jantung, tekanan darah - yang seringkali disebut tanda-tanda vital - serta perdarahan dapat diperiksa dengan bayi tetap berada di atas perut ibu. Suhu badan bayi, pernafasan, dan denyut jantungnya juga dapat diperiksa dengan cara ini.

Setelah lahir, bayi muda membutuhkan:



Sumber: *Newborn Health and Survival: A Call to Action*
USAID, WHO, 2001

Tiga Hari Pertama Setelah Melahirkan



Dalam hari-hari pertama, ibu tentunya ingin tahu seberapa sering harus memberi makan bayi, apakah pemberian ASI berlangsung dengan baik, dan apakah bayi mendapat cukup ASI. Ibu yang pernah mengalami kesulitan dalam

menyusui perlu diberi dorongan agar mencoba sikap baru guna menghindari terjadinya masalah yang sama. Dukungan dari petugas kesehatan dan keluarga sangat penting pada saat ini.

Amati pemberian ASI; tawarkan bantuan dan dukungan

Bayi baru lahir harus diamati apakah telah diletakkan dan dilekatkan dengan benar. Bayi harus didekap oleh ibu menghadap ke payudara, dengan telinga, bahu dan pinggul bayi berada dalam satu garis lurus. Tanda-tanda menyusui yang benar adalah mulut yang terbuka lebar dengan puting dan sebagian besar areola (daerah berwarna gelap di sekitar puting) di dalam mulut bayi, bibir mengarah keluar, dan lidah di atas gusi bawah. Harus terlihat adanya gerakan rahang yang mengisap dengan irama teratur dan terdengar menelan.

Beri dukungan tambahan bila pemberian ASI pertama tertunda

Dalam keadaan tertentu, pemberian ASI yang pertama mungkin tertunda karena ibu dan bayi perlu dipisahkan dengan alasan medis. Bayi prematur juga mungkin mengalami kesulitan dalam menyusui untuk pertama kalinya. Petugas kesehatan perlu memberi bantuan dan dukungan tambahan agar setiap ibu, pada waktunya, dapat menyusui bayinya.

Ajari ibu mengeluarkan kolostrum dan ASI

Mengajarkan ibu mengeluarkan kolostrum dengan baik dan memberikannya kepada bayi memungkinkan si bayi menerima ASI pertama

yang kaya gizi dan zat-zat pelindung. Ini juga merangsang produksi ASI, dan membantu menghindari pembengkakan payudara sewaktu ASI mulai diproduksi. Bagi ibu dalam proses pemulihan akibat kelahiran yang sulit atau operasi, sangat penting untuk menghindari masalah tambahan dengan adanya pembengkakan payudara.

Ajari ibu memberi ASI dari cangkir

Jika bayi tidak dapat menyusui dari payudara, cara terbaik untuk memberikan ASI yang telah dikeluarkan ialah dengan sebuah cangkir kecil. Pemberian ASI dengan cangkir mungkin diperlukan untuk bayi dengan berat lahir rendah atau prematur, dan juga untuk bayi yang harus dipisahkan dari ibunya karena berbagai alasan. Cangkir lebih mudah dibersihkan daripada botol. Bayi dapat belajar meminum ASI dari pinggir cangkir dan perilaku ini tidak akan mengganggu refleks mengisap pada waktu bayi sudah siap untuk menyusui sendiri. Dot karet tidak dapat mengikuti bentuk mulut bayi seperti puting susu ibu. Namun, bayi dapat terbiasa mengisap dot dan bila cara ini diterapkan pada ibu akan membuat ibu kesakitan dan juga kurang efektif untuk mengeluarkan ASI.

Anjurkan pemberian ASI yang sering dan eksklusif (tanpa minuman/makanan tambahan lain)

Ibu dan keluarganya perlu diyakinkan bahwa kolostrum sudah memenuhi semua kebutuhan gizi dan cairan yang diperlukan oleh bayi. Semakin sering bayi menyusui, semakin cepat ASI diproduksi. Sebagai pedoman, bayi baru lahir harus menyusui setidaknya 8-12 kali dalam 24 jam. Lamanya menyusui berbeda dari satu waktu ke waktu lainnya dan antara satu bayi dengan bayi lainnya.

Tiga Hari Pertama Setelah Melahirkan

Pemberian ASI yang tidak dibatasi (berdasarkan ‘permintaan’ bayi) siang dan malam, akan merangsang produksi ASI dan membantu mencegah pembengkakan payudara. Susu formula bayi, susu sapi/hewan, teh herbal, air, cairan atau makanan lain dapat mengandung racun yang berbahaya, mengganggu produksi ASI, dan mengakibatkan timbulnya siklus baru yaitu berkurangnya pemberian ASI sehingga produksi ASI pun berkurang. Ibu dianjurkan untuk memberikan ASI dari satu payudara tanpa membatasi waktunya sebelum memberikan payudara lainnya, untuk memastikan bahwa bayi mendapatkan ASI kaya lemak yang keluar belakangan.

Yakinkan dan Tenangkan Ibu

Di hari-hari pertama sesudah melahirkan, ibu mengalami proses pemulihan fisik dan hormonal yang besar. Kadang-kadang ibu dapat merasa kehilangan semangat, tidak nyaman, cemas, atau sangat lelah. Ibu dan keluarganya perlu menyadari bahwa perasaan seperti ini wajar selama satu-dua minggu sesudah melahirkan. Tidak perlu cemas bila ibu sedikit demam (tidak melampaui 37,6°C) pada hari ASI mulai ‘mengisi’ payudara. Demam ini tidak lebih dari 24 jam. Perlu juga diketahui bahwa kuatnya kontraksi otot rahim yang dialami ibu di hari-hari pertama ketika atau setelah menyusui - terutama bila ibu pernah melahirkan sebelumnya – adalah normal dan segera akan hilang.

Libatkan keluarga dalam memberi perawatan dan dukungan

Melahirkan merupakan suatu pengalaman memberi-kehidupan dan mengubah-kehidupan. Ibu membutuhkan dukungan emosional, gizi yang baik, dan istirahat yang cukup selama periode yang sangat penting dalam hidup mereka ini. Ibu akan semakin lebih percaya diri karena tahu bahwa ia telah memberikan gizi, kenyamanan, dan perawatan terbaik untuk bayinya.

Keterlibatan pasangan hidup: Ayah dapat menjadi peserta aktif pada masa segera sesudah kelahiran. Budaya setempat berbeda-beda dalam menentukan seberapa jauh pria terlibat dalam peristiwa kelahiran, tetapi hampir semua ayah merasa bangga dan ingin membina hubungan yang erat dengan bayinya yang baru lahir.

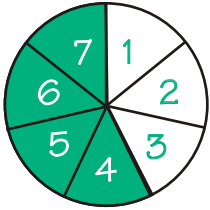
Gizi ibu menyusui: Keluarga dapat menyediakan makanan dan minuman tambahan yang bergizi bagi ibu menyusui untuk mendukung produksi ASI dan menjaga kesehatan ibu. Ibu menyusui tidak memerlukan cairan dalam jumlah yang berlebihan. Mereka hanya perlu minum sesuai dengan datangnya rasa haus. Di daerah dimana terdapat kekurangan vitamin A, ibu menyusui perlu mendapat tambahan vitamin A dosis tinggi secepat mungkin setelah kelahiran - tetapi tidak lebih lama daripada 8 minggu setelah kelahiran (kebijaksanaan di Indonesia; 40 hari setelah kelahiran) – untuk memastikan kandungan vitamin A yang cukup di dalam ASI.

Istirahat: Ibu dianjurkan untuk tidur pada waktu bayi tidur. Anggota keluarga lainnya dapat menggantikan atau membantu melakukan tugas-tugas yang biasa dikerjakan oleh ibu.

Beritahu ibu dan keluarga tentang sumber daya yang ada di masyarakat

Ibu perlu tahu bagaimana cara menghubungi petugas kesehatan di lingkungannya yang mendukung pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama dan yang dapat memberi nasihat cara mengatasi berbagai masalah pemberian ASI, seperti puting yang perih, pecah-pecah, atau payudara yang bengkak. Ibu juga perlu tahu cara menghubungi kelompok-kelompok pendukung pemberian ASI serta konselor yang dapat memberi nasihat.

Hari Ke-empat Sampai Ke-tujuh Setelah Melahirkan



Kira-kira pada hari ketiga atau keempat, kebanyakan ibu akan menyadari bahwa produksi ASInya menjadi lebih banyak dan lancar. Tubuh mulai mengalami masa transisi untuk memproduksi ASI yang 'matang' - suatu proses yang biasanya berlangsung hingga dua minggu.

Perkuat kebiasaan menyusui yang baik: pantau kemajuannya

Selama masa transisi ini, perhatian khusus diperlukan untuk mencegah payudara yang penuh menjadi bengkak (yang sangat sakit) atau bahkan infeksi. Jika payudara sangat penuh, petugas kesehatan dapat membantu ibu mengeluarkan sedikit ASI-awal dengan tangan untuk melunakkan puting dan daerah sekitarnya agar bayi dapat menempelkan mulutnya pada puting dengan baik. Pemberian ASI secara eksklusif dan sesering mungkin membantu mencegah dan mengatasi payudara yang membengkak karena kepenuhan ASI.

Nasihati ibu untuk mengamati bayinya dengan cermat

Ibu harus waspada terhadap tanda-tanda penyakit dan melaporkan hal-hal yang tidak biasa kepada petugas kesehatan. Ibu harus tahu tanda dari bayi yang mendapat cukup ASI:

yaitu bayi akan buang air kecil setidaknya 6 kali dalam 24 jam, ibu dapat mendengar bayi menelan saat menyusui, dan payudara ibu terasa lembek setelah menyusui. Dari hari ke-4 hingga ke-7, bayi harus buang air besar (b.a.b.) setidaknya 4 kali dalam 24 jam dan dari minggu ke-2 hingga ke-6, setidaknya 1 kali dalam 24 jam. Setelah minggu ke-6, frekuensi b.a.b. sangat bervariasi antara bayi satu dengan lainnya.

Beri dukungan terus-menerus

Ibu dan bayinya baru saja memulai hubungan mereka. Tiap saat perasaan ragu, masalah menyusui, atau faktor-faktor eksternal seperti promosi susu pengganti ASI, dapat menghambat rutinitas yang sedang dibina. Petugas kesehatan dan kader kesehatan masyarakat dapat membantu menciptakan iklim sosial yang mendukung ibu yang menyusui, dengan mempromosikan kebiasaan yang sudah terbukti berhasil di dalam organisasi mereka. Mereka dapat melakukan advokasi bagi kebijakan yang akan memperkuat kebiasaan tersebut, menghubungkan layanan masyarakat dengan sektor kesehatan, dan memberi informasi yang akurat serta perawatan yang bermutu kepada setiap keluarga.

Ibu dan Bayi Baru lahir Membutuhkan.....

Keluarga yang mempunyai informasi cukup, yang siap, dan mampu memberi gizi dan perawatan kepada anaknya.

Petugas kesehatan yang terdidik dan terlatih untuk memberikan dukungan dalam pemberian ASI, perawatan yang tepat dan bermutu di rumah, dan di dalam fasilitas kesehatan.

Masyarakat dan pemerintah yang mempunyai komitmen untuk menjaga kesehatan dan keselamatan hidup para ibu dan bayi baru lahir.

Sumber dan Referensi

Cattaneo A et al. Kangaroo mother care in low-income countries. International Network in Kangaroo Mother Care. *J Trop Pediatr* 1998; 44 (5):279-82.

Chalmers B et al. WHO principles of perinatal care: The essential antenatal, perinatal, and postnatal care course. *Birth* 2001; 28 (3) 202-7.

Hofmeyr GJ et al. Companionship to modify the clinical birth environment: Effects on progress and perception of labour, and breastfeeding. *Brit J of Obstet Gynecol* 1991; 98:765-764.

Madi BC et al. Effects of female relative support in labor: A randomized controlled trial. *Birth* 1999; 26 (1):4-8.

Rajan L. The impact of obsteric procedures and analgesia/anesthesia during labour and delivery on breastfeeding. *Midwifery* 1994; 10:87-103.

WHO. Evidence for the ten steps to successful breastfeeding (WHO/CHD/98.9). Geneva: WHO,1998.

Tersedia referensi lain sesuai permintaan.

Publikasi LINKAGES lainnya

Facts for Feeding

Recommended practices to improve infant nutrition during the first six months.

Guidelines for appropriate complementary feeding of breastfed children 6-24 months of age.

Breastmilk: A critical source of vitamin A for infants and young children.

Frequently Asked Questions

Breastfeeding and HIV/AIDS.

Breastfeeding and maternal nutrition.

Breastfeeding and water.

Lactational amenorrhea method.

Mother-to-mother support for breastfeeding.

Untuk informasi lebih lanjut kunjungi situs Linkages di www.linkagesproject.org atau hubungi kami: e-mail: linkages@aed.org

phone: (202) 884-8221

fax: (202) 884-8977



Atas ijin dari the LINKAGES program, "Birth, Initiation of Breastfeeding, and the First Seven Days after Birth" diterjemahkan oleh ASUH program (Awal Sehat Untuk Hidup Sehat), dengan dukungan dari United States for International Development (USAID) Indonesia, di bawah Award No. 497-A-00-01-00003-00, yang dikelola oleh the Program for Appropriate Technology in Health (PATH). Mary Kroeger memberikan bantuan teknis pada publikasi asli, dengan dukungan USAID GH/HIDN (Cooperative Agreement No. HRN-A-00-97-00007-00). Isi dan pendapat di dalam publikasi ini tidak harus merupakan isi dan pendapat dari USAID atau AED. September 2002.

