

Kebanyakan bayi yang baru lahir:



- Bangun untuk makan 8 sampai 15 kali dalam 24 jam.
- Buang air besar 3 kali atau lebih dalam 1 hari.
 - ✚ Kotoran berwarna hitam dalam 2 hari pertama
 - ✚ Kotoran berwarna hijau dalam 2 hari berikutnya
 - ✚ Kotoran berwarna kuning disaat 5 sampai 7 hari sesudah lahir
 - ✚ Kotoran bayi yang menyusu akan lunak atau cenderung berair
- Buang air kecil 3 kali atau lebih dalam 1 hari.
Baby may pee and poop in the same diaper.
- Mulai bertambah berat badannya 4 sampai 5 hari setelah mereka lahir.



Hubungi untuk mendapatkan bantuan secara gratis mengenai pemberian ASI

WIC: 215 978 6100

Departemen Kesehatan PA:

1.800.986.2229 TTY: 1.877.232.7640

Dewan Penasihat untuk Ibu Menyusui 215 572 8044

La Leche League: 215-685-5257

Nomor Telepon Rumah Sakit Bersalin: _____



1101 Market Street – 9th Floor – Philadelphia PA 19107

Tel: 215.685.5225 – www.phila.gov/health/mcfh

© 2011 City of Philadelphia



Rencana Pemberian ASI Saya

- ✚ Sebuah panduan untuk membantu saya mempersiapkan diri untuk menyusui bayi saya

My Breastfeeding Plan

- ✚ A Guide to help me get ready to breastfeed my baby

INDONESIAN

Memberikan ASI membantu saya dalam menciptakan sebuah ikatan cinta yang kuat dengan bayi saya



Di rumah sakit, saya akan:

- ❑ Mengatakan pada setiap suster, dokter dan bidan bahwa saya akan menyusui dan saya tidak menginginkan susu formula untuk bayi saya.
- ❑ Menyaksikan bayi saya mencari dada saya dan mulai menyusui.
- ❑ Menyusui bayi saya secepat mungkin, dan sebanyak yang bayi saya mau.
- ❑ Tetap mencoba untuk menyusui bila tidak berhasil pada usaha pertama. Semakin sering saya menyusui, semakin mudah pula nantinya.
- ❑ Menolak sampel dari susu formula.
- ❑ Bertanya apakah saya dapat berbicara dengan seorang penasihat mengenai pemberian ASI.
- ❑ _____

Sebelum bayi saya lahir, saya akan:

- ❑ Berbicara dengan wanita-wanita yang telah menyusui dan senang dengan hal tersebut.
nama-nama: _____
- ❑ Menyaksikan wanita-wanita lain yang sedang menyusui.
- ❑ Mengikuti sebuah kelas mengenai menyusui atau kelahiran bayi.
tempat: _____
- ❑ Memberitahu semua keluarga saya bahwa saya akan menyusui bayi saya.
nama-nama: _____
- ❑ Mencari seseorang untuk membantu saya mengerjakan pekerjaan rumah selama 1 minggu setelah saya pulang bersama bayi saya yang baru lahir.
nama-nama: _____
- ❑ Membaca buklet-buklet *Makanan-Makanan Sehat, Bayi Sehat dan Rencana Persalinan Saya*.*
- ❑ _____

Air Susu Ibu adalah satu-satunya makanan yang sempurna untuk bayi saya.



Setelah bayi saya lahir, saya akan:

- ❑ Menyusui bayi saya karena ini adalah satu-satunya makanan yang dibutuhkan bayi saya.
- ❑ Menjaga bayi saya agar selalu bersentuhan dengan saya, dekat dengan posisi jantung saya.
- ❑ Memeluk bayi saya dengan erat agar melihat wajah saya. Bayi-bayi suka menatap pada wajah-wajah.
- ❑ Selalu dekat dengan bayi saya, agar saya dapat mengetahui kapan bayi saya ingin menyusui.
- ❑ Menunggu 2 minggu bila saya ingin memberikan air susu saya lewat botol.
- ❑ Menunggu 2 minggu sebelum memberi bayi saya sebuah empeng.
- ❑ Menelepon ke saluran telepon khusus untuk pemberian ASI bila saya memiliki pertanyaan-pertanyaan atau bila saya memiliki masalah apapun dengan pemberian ASI.
- ❑ Membaca buklet *Menyusui Bayi Anda Sedari Lahir sampai Usia Satu Tahun*.*
- ❑ _____



Saya akan membawa bayi saya untuk pemeriksaan 2 atau 3 hari setelah saya pulang dari rumah sakit

* Untuk mendapatkan buklet ini secara gratis, hubungi 215.685.5225 atau kunjungi www.phila.gov/health/mcfh untuk mengunduh salinannya secara gratis.