

MASALAH MASALAH MENYUSUI PADA IBU

OLEH

YEYEN PUTRIANA, SsiT, Mkeb

Dalam masa menyusui kadang terjadi masalah-masalah yang dapat menyebabkan menyusui tidak efektif dan gagal memberikan asi eksklusif . Apa saja masalah yang umumnya terjadi pada ibu menyusui ?

1. Puting payudara lecet saat ibu menyusui

Kesulitan bayi untuk menempelkan mulutnya pada puting susu ibu menjadi penyebab paling banyak yang menyebabkan puting lecet atau luka saat menyusui .

Jika bayi tidak dilakukan perlekatan dengan bayi ,maka bayi akan mengisap atau menarik puting susu terlalu dalam sehingga dapat menyakiti puting

Posisi perlekatan bayi yang tidak benar juga dapat menyebabkan puting lecet, luka, pecah-pecah dan berdarah saat menyusui . puting susu bisa terjepit antara lidah dan langit-langit atas bayi atau bahkan bayi mengigit puting saat menyusui.

Cara mengatasi masalah puting susu lecet atau luka :

- a. posisi perlekatan yang benar pada bayi
- b. saat melepaskan puting susu dari isapan bayi , pisahkan mulut bayi dengan puting secara perlahan dengan cara menekan payudara dekat mulut bayi dengan menggunakan jari telunjuk
- c. biarkan puting kering sebelum berpakaian lagi
- d. hindari pemakaian sabun pada payudara karena dapat membuat kulit kering
- e. berikan kompres hangat
- f. biasakan mulai menyusui dari bagian payudara yang tidak sakit terlebih dahulu
- g. menggunakan bra dari bahan katun agar sirkulasi udara baik ,gunakan bra menyusui
- h. oleskan sedikit asi ke puting di daerah yang luka untuk mempercepat kesembuhan puting yang lecet .

untuk melembabkan puting susu dapat diberikan salep lanolin dan antibiotik topikal untuk mengobati puting lecet saat menyusui akibat infeksi bakteri . antibiotik oral dapat diberikan oleh dokter ketika muncul cairan nanah. Obat antijamur juga biasa digunakan untuk

mengatasi puting susu lecet . ibu dapat minum obat pereda nyeri untuk meringankan keluhan puting susu lecet seperti acetaminophen dan ibuprofen.

2. Payudara bengkak saat menyusui

payudara bengkak merupakan salah satu dari beberapa masalah ibu dan bayi saat menyusui. Ini dapat disebabkan karena penumpukan asi di dalam payudara sehingga membuatnya terasa besar, penuh dan keras. .

Penumpukan asi tersebut dikarenakan saluran asi yang berfungsi untuk mengalirkan asi dari kelenjar payudara menuju puting mengalami sumbatan . Saluran asi tersumbat inilah yang memuat ibu merasakan sakit pada payudara disertai pembengkakan.

Penyumbatan saluran asi ini biasanya tidak langsung terjadi pada dua sisi payudara sekaligus melainkan hanya salah satunya saja.

Masa payudara bengkak ini biasanya berlangsung selama beberapa hari atau minggu pertama saat menyusui.

Cara mengatasinya :

- a. menyusui sesering mungkin sesuai dengan keinginan bayi dan jangan dihentikan bila bayi belum puas
- b. jika bayi sudah kenyang menyusui tapi persediaan asi di payudara masih cukup banyak, ibu dapat mengeluarkannya dengan dipompa .
- c. berikan kompres hangat maupun dingin pada payudara untuk mengurangi rasa sakit
- d. memijat payudara
- e. coba semua posisi menyusui sampai ibu dan bayi menemukan posisi yang paling nyaman
- f. gunakan bra yang tidak terlalu kencang
- g. dapatkan cairan dan istirahat yang cukup buat ibu

Jika tidak diatasi dengan benar pembengkakan bisa berkembang lebih lanjut menjadi mastitis atau peradangan yang menyakitkan pada payudara.

3. Mastitis pada ibu menyusui

Mastitis adalah peradangan pada payudara . ketika payudara yang bengkak sudah meradang , dapat menyebabkan berkembang menjadi infeksi. Artinya ada pertumbuhan bakteri pada jaringan payudara yang meradang .

Mastitis dapat ditandai dengan payudara memerah, keras, sakit, panas dan bengkak. Ibu juga dapat mengalami gejala seperti menggigil, sakit kepala, suhu tubuh tinggi dan kelelahan.

Mastitis juga disebabkan oleh penumpukan asi pada payudara karena saluran asi yang tersumbat. Kondisi ini menyebabkan asi menumpuk di payudara sehingga jaringan payudara meradang.

Cara mentasianya :

Ibu diupayakan memperbanyak istirahat dan banyak minum cairan

Berikan kompres hangat untuk meredakan peradangan

Bayi tetap boleh menyusui di payudara yang mengalami mastitis

Ibu boleh menyusui bayi dari payudara yang mengalami mastitis maupun dari payudara yang sehat

Memompa asi pada payudara dapat dilakukan apabila terasa sakit pada saat bayi menyusui langsung

Pastikan bayi dilakukan perlekatan dengan benar

Menyusui sesering bayi sesuai dengan keinginan bayi

Mengeluarkan asi dengan tangan atau pompa setelah menyusui terutama bila ibu merasa bayi belum menyusu dengan baik

Hindari memakai pakaian atau bra yang ketat sampai mastitis membaik

Lakukan pemijatan payudara dengan lembut saat bayi menyusui untuk membantu asi mengalir dengan lancar

Berikan ibu obat penghilang rasa sakit seperti ibuprofen atau parasetamol untuk menghilangkan rasa nyeri.

Mastitis paling umum terjadi pada bulan pertama terutama pada minggu ke dua atau minggu ketiga masalah menyusui biasanya akan segera hilang ketika ibu dan bayi mulai terbiasa dengan prosesnya.

4. Infeksi jamur

Infeksi jamur yang terjadi selama menyusui bisa muncul di mulut bayi maupun payudara terutama bagian puting.

Gejalanya meliputi rasa nyeri, kemerahan dan gatal dengan atau tanpa ruam pada payudara.

Puting susu yang pecah-pecah, terkelupas, bahkan melepuh bisa menjadi tanda adanya infeksi jamur. Semua tanda-tanda dari masalah tersebut bisa terasa selama maupun saat ibu sedang tidak menyusui.

Pada bayi infeksi jamur dapat berupa tanda bercak putih atau kemerahan di sekitar mulut.

Cara mengatasi infeksi jamur

- a. Konsultasikan ke dokter untuk mendapatkan obat anti jamur untuk ibu dan bayi
 - b. Cegah penularan dari puting ke mulut bayi dan sebaliknya sekaligus meredakan gejala infeksi jamur termasuk payudara gatal saat menyusui
 - c. Cuci bersih dan sterilkan semua alat yang bersentuhan dengan bayi seperti pompa asi dan mainan bayi
 - d. Biasakan untuk mencuci tangan sebelum dan setelah menyusui atau saat hendak menyentuh bayi
 - e. Cuci tangan bayi secara rutin khususnya setelah bayi mengisap jari-jarinya
 - f. Rutin mengganti bra setiap hari setiap kali basah oleh asi atau setiap mandi
5. Payudara besar sebelah saat menyusui

Ukuran payudara atau susu ternyata bisa menjadi besar sebelah saat menyusui . penyebab payudara besar sebelah saat menyusui bisa karena produksi asi lebih lancar di salah satu payudara atau bayi lebih suka menyusui di bagian payudara tersebut . hal lain yang menyebabkan payudara besar sebelah saat menyusui karena ukuran payudara memang besar sebelah.

Sisi payudara yang besar sebelah ini saat menyusui mungkin saja tidak dapat memproduksi asi dalam jumlah yang cukup

Cara mengatasi :

Susui bayi pada sisi payudara yang lebih kecil dulu

Gunakan pompa asi untuk melancarkan keluarnya asi pada payudara yang lebih kecil

Menyusui secara bergantian disisi kanan dan kiri payudara

6. Produksi asi terlalu sedikit

Produksi asi yang terlalu sedikit dapat menimbulkan kecemasan pada ibu. Terutama jika ini merupakan ibu pertama kali memiliki bayi dan mulai menyusui

Cara mengatasi :

Periksa perlekatan mulut bayi pada puting payudara dengan mengusahakan agar bayi mengisap seluruh bagian puting beserta aerola

Jika perlekatan sudah benar tetapi bayi tidak bisa menyusui dengan baik, coba periksa kondisi bayi (daerah mulut ; tong tie, palatoschizis,dll)

Bayi sebaiknya bisa menyusui di kedua payudara . pastikan bayi selalu aktif mengisap dan tidak tertidur selama menyusui .

Berikan asi sesering mungkin atau sesuai permintaan bayi

Hindari stress dan mengonsumsi banyak makanan yang bisa meningkatkan produksi asi

Gunakan pompa asi untuk mengeluarkan asi yang masih tersisa di payudara untuk membuat meningkatkan persediaan asi

Usahakan ibu istirahat yang cukup, makan dan minum yang cukup.

Hindari memberikan bayi susu formula, air putih , sereal maupun makanan dan minuman lainnya yang abisa mengagalkan pemberian asi eksklusif dalam 6 bulan pertama.

Pastikan ibu rutin memberikan asi sesuai jadwal menyusui bayi dan menerapkan cara menyimpan asi dengan tepat setelah memompa .

7. Produksi asi terlalu banyak

Kebalikan dari produksi asi rendah, jumlah asi yang terlalu berlebihan juga menyulitkan proses menyusui . kondisi ini dapat menjadi tantangan dan masalah menyusui tersendiri bagi ibu dan bayi

Karena produksi asi yang terlalu banyak bisa berkaitan tersumbatnya saluran payudara , pembengkakan payudara hingga mastitis .

Selain masalah menyusui yang satu ini menyulitkan ibu dan bayi karena menimbulkan tekanan pada payudara .

Akibatnya *let down reflex* selama menyusui bisa menjadi tidak terkontrol yang menyebabkan asi dengan sangat mudah keluar dari payudara.

Cara mengatasi :

Coba tawarkan salah satu sisi payudara saja pada bayi setiap kali menyusui kemudian berikan lagi sisi payudara payudara yang lain selang beberapa menit kemudian

Coba posisi menyusui sembari berbaring atau bersandar di kursi . posisi yang melawan gravitasi ini setidaknya bisa membantu memperlambat aliran asi

Pompa payudara untuk mengurangi jumlah asi

Usahakan untuk menyusui bayi sebelum bayi benar-benar lapar guna mencegah agar tidak mengisap terlalu berlebihan

8. Payudara sakit saat menyusui

Payudara yang terasa sakit saat menyusui sebenarnya kondisi yang normal terjadi saat di awal . hal ini mungkin disebabkan karena ibu belum faham sepenuhnya cara menyusui, posisi menyusui, hingga teknik perlekatan mulut bayi dengan puting payudara (latch on) yang benar .

Kesalahan dalam menerapkan tehnik untuk menyusui inilah yang kemudian menimbulkan nyeri dipayudara saat ini.

Keluhan ini biasanya akan berangsur-angsur hilang setelah ibu mulai terbiasa melakukannya . Jika keluhan ini tidak kunjung hilang tandanya memang ada masalah. Penyebab payudara saat sakit saat menyusui bisa karena perlekatan bayi kurang tepat atau bayi mengalami *tonge tie*. Selain itu luka akibat penggunaan pompa asi , adanya lepuhan di payudara serta infeksi jamur juga menjadi penyebab payudara sakit saat menyusi .

Cara mengatasi :

Pastikan bayi menyusui dengan perlekatan yang benar

Jaga payudara tetap kering

Hindari menunda-nunda waktu menyusui

Hindari menyabuni area payudara terlebih dahulu

Pakai kompres dingin

Pakai bra dengan ukuran pas.

9. Saluran asi tersumbat

Ketika pemberian asi tidak tuntas , asi bisa menumpuk di dalam saluran payudara sehingga tidak keluar dengan lancar

Jadi salah satu kunci agar saluran asi tidak tersumbat yakni dengan menyusui secara bergantian di kedua sisi payudara sampai benar-benar selesai .

Cara mengatasi :

Memakai kompres hangat selama kurang lebih 20 menit di bagian payudara yang tersumbat

Mengubah posisi menyusui dengan mengarahkan dagu dan mulut bayi ke sisi payudara yang mengalami sumbatan agar bisa menyusui sampai tuntas

Menyusui bayi dengan posisi anda berada diatas bayi. Posisi payudara yang mengarah ke bawah akan membantu memperlancar keluarnya asi

Berikan pijatan pijtan pada payudara sembari menyusui bayi

Tempelkan kompres hangat beberapa menit sebelum hendak menyusui bayi guna mempermudah keluarnya asi

10. Sulit menyusui karena ukuran payudara ibu

Jika ukuran payudara ibu besar, maka ukuran puting susu juga lebih besar. Hal ini mungkin akan menyulitkan bayi ketika melakukan perlekatan. Ukuran payudara yang besar juga akan membuat ibu kesulitan untuk menahanya.

Cara mengatasi

Ibu bisa menggunakan isapan pompa payudara untuk membuat puting susu lebih panjang dan tipis sebelum bayi menyusui.

Seiring dengan pertumbuhan bayi anda ukuran payudara dan puting ibu yang lebih besar tidak akan menjadi masalah lagi ketika menyusui.

11. Puting susu datar

Puting datar bukanlah kondisi langka, karena ini dialami sekitar 10-20% wanita di dunia. Berbeda dengan puting pada umumnya, puting datar tidak terlihat menonjol dari areola mammae dan biasanya terlihat tidak akan menonjol saat dirangsang.

Cara menyusui dengan puting datar adalah :

Ibu bisa menyusui walaupun dengan puting yang datar. Puting yang datar sebagian akan alami menonjol dengan bantuan hisapan bayi. Namun, pada sebagian yang lain mungkin dibutuhkan kesabaran dan upaya lebih saat menyusui, terutama jika bayi lahir prematur.

Cara mengatasi puting datar antara lain adalah

Gunakan pompa asi

Pompa asi dapat digunakan untuk membantu mengangkat puting keluar sebelum menyusui sehingga payudara lebih tegang dan puting menonjol. Hal ini akan memudahkan bayi untuk menempel mulutnya dan mengisap payudara.

Gunakan *nipple shield*

Nipple shield merupakan alat dari silikon yang berguna untuk membantu bayi melekatkan bibirnya ke puting dan areola saat menyusui. Alat ini dibentuk menyerupai puting yang menonjol sehingga akan memudahkan bayi dalam mengisap bayi.

Cara lain adalah dengan teknik Hoffman adalah teknik dengan memijat payudara dengan gerakan tertentu menggunakan ibu jari, bisa efektif dalam memperbesar puting. Untuk

melakukan tehnik ini dilakukan pada saat usia kehamilan 37 minggu karena bila dilakukan sebelumnya beresiko terjadi kontraksi.

Cara tehnik hoffman: letakkan jempol dan telunjuk tangan ibu diantara puting (saling berhadapan). Tekan kedua jari kearah payudara tersebut sambil menarik puting keluar.

Pindah posisi kedua jari mengikuti putaran arah jam, lakukan hal yang sama. Ulangi sebanyak 5 kali sehari.

Bagi ibu hamil, puting yang semula datar juga bisa menonjol secara alami pada trimester ketiga, saat mendekati masa persalinan. Walaupun ini tidak terjadi tidak perlu berkecil hati . tetap usahakan untuk menyusui bayi sesering mungkin, mulai dari menit-menit pertama setelah bayi lahir.

Dengan inisiasi menyusui dini, bayi dapat berlatih menyusui dan membiasakan diri dengan bentuk payudara ibunya sejak awal, ketika payudara masih lebih lunak. Jadi ketika payudara mulai berisi dan padat bayi sudah lebih mahir menyusui.

Pilih posisi mendekap yang pas . selain merangsang puting susu agar keluar, ibu juga dapat mencoba berbagai posisi menyusui yang pas untuk bayi. Posisi -posisi seperti *cradle*, *cross-cradle*, hingga *football*. Posisi menyusui memang harus setepat mungkin. Sebab posisi menyusui yang tidak pas akan menyebabkan puting susu lecet, retak, yang dapat menyebabkan peradangan yang disebut dengan mastitis. Mastitis telah telah dijelaskan diatas .

12. Kurang percaya diri saat menyusui

Menjadi orangtua baru menguji rasa percaya diri . terutama bagi ibu yang selalu bersama bayi, mengurus dan menyusui . rasa stress, gugup dan takut asi tidak cukup bisa muncul pada ibu . cara untuk meningkatkan rasa percaya diri selama menyusui :

a. Menyusui sesering mungkin

Cara kerja produksi asi bergantung pada permintaan dan penawaran . jika tubuh ibu mengetahui bayi membutuhkan asi dalam jumlah banyak maka tubuh ibu akan memproduksi asi dalam jumlah yang banyak. Kekehawatiran biasanya muncul ketika ibu melalui *fase cluster feeding* atau *growth spurth*. Difase fase ini ibu biasanya mulai merasa kurang percaya diri karena takut asi yang dihasilkan tidak biasa mencukupi kebutuhan bayi.

b. Mengedukasi diri.

Ada banyak mitos yang beredar mengenai aktivitas menyusui. Dan tentunya hal-hal tersebut tidak sepenuhnya dipercaya. Oleh karena itu penting untuk mendapatkan informasi seputar menyusui dari konselor asi.

- c. Hindari orang-orang yang berbicara negatif tentang proses menyusui

Sebagai ibu baru, ibu cenderung lebih sensitif bahkan mungkin lebih rentan dan emosional. Salah satu cara untuk merusak kepercayaan diri ibu adalah dengan bertemu dan mendengarkan omongan negatif dari orang lain tentang proses menyusui.

Ibu baiknya menghindari orang-orang dengan kebiasaan seperti ini. Tidak perlu ibu mendengarkan atau meresapi setiap tanggapan orang lain yang mengkritik posisi menyusui atau jumlah asi yang ibu hasilkan. Setiap ibu memiliki cerita yang unik dalam proses menyusui.

- d. Mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat.

Cara terbaik untuk meningkatkan percaya diri ibu adalah ketika menyusui berkumpul dengan orang-orang yang mendukung ibu, dari suami, ibu kandung, atau teman seperjuangan.

Ketika orang-orang mendukung ibu, mereka akan melakukan banyak hal untuk membantu dan memudahkan ibu menyusui. Mereka akan membawakan camilan dan memastikan posisi ibu nyaman saat menyusui.

Atau mereka juga akan mengerti ketika ibu tidak sempat mencuci pakaian atau piring karena hampir seharian mengurus dan menyusui bayi.

- e. Pastikan ibu merasa nyaman ketika menyusui.

Saat menyusui sangat penting bagi ibu untuk merasa nyaman terlebih dahulu. Ibu dapat menggunakan bantal menyusui untuk membantu menopang bayi dan menempatkan pada posisi yang nyaman, karena posisi bayi juga mempengaruhi proses menyusui.

- f. Mintalah bantuan

Ketika ibu merasa kesulitan saat menyusui ibu jangan takut untuk meminta bantuan baik kepada dokter, bidan, maupun konselor asi.

- g. Bersantai

Ibu harus meluangkan waktu untuk bersantai dan rileks untuk memberikan kesempatan bagi ibu untuk dari hal-hal yang membuat stress.

- h. Nutrisi optimal untuk kualitas asi yang baik

Selain makanan dengan gizi seimbang ibu baiknya tetap mengkonsumsi vitamin dan mineral untuk memperkuat sistem imun dan daya tahan tubuh ibu, dan dapat minum suplemen tambahan untuk memperbanyak asi jika diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih Yusari & Risneni (2016). Buku Ajar Asuhan Kebidanan nifas dan Menyusui. Jakarta. CV Trans Info Media
- Anik Maryuni. 2012. Inisiasi Menyusui Dini Asi Eksklusif dan Manajemen Laktasi : CV Trans Info Media
- Perinasia.2009. Bahan Bacaan Manajemen Laktasi. Jakrta. Perinasia Press
- Roesli S. 2008. Inisiasi Menyusui Dini Plus Asi Eklusif. Cetakan 1 (Jakarta) . Pustaka Bunda
- Sakti E, S. 2018. Menyusui Sebagai Bahan Dasar Kehidupan .Tema Pekan Asi Sedunia 1-7 Agustus 2018.In. Indonesia. K.K.R (ed) .Jakarata: Pusat Data dan Imfomasi
- Sulistianingsih. M. Anggora Wati. Nurrahima.A. 2019. Modul Paket Menyusui.

INDEKS

Latch on	6
Tong tie	5
Palatoscizis	5
Cradle	8
Cross-cradle	8
Football	8
Fase cluster feeding	8
Growth spurth	8
Nipple shield	7
Hoffman	8
Let down reflex	5

GLOSARIUM

Biografi

Yeyen Putriana, lahir di Tanjungkarang 28 januari 1974. Menamatkan pendidikan SD dan SMP di Kota Bandar Lampung. Setelah lulus SMP melanjutkan ke SPK (Sekolah Perawat Kesehatan Tanjungkarang) kemudian melanjutkan pendidikan Diploma 1 kebidanan di tempat yang sama. Setelah lulus D1 penulis bekerja di sebagai bidan desa di desa Pancasila Kec Natar Kab Lampung

Selatan. Setelah bekerja selama 4 tahun di desa penulis melanjutkan pendidikan di D3 Kebidanan Akbid Ciptomangunkusumo tahun 1996 dan lulus tahun 2000. Penulis bekerja di akademi kebidanan Tanjungkarang setelah menamatkan D3 kebidanan pada tahun 2000, pada tahun 2002 melanjutkan pendidikan di Diploma 4 bidan pendididik di UGM Yogyakarta lulus pada tahun 2003. Tahun 2009 melanjutkan pendidikan di S2 Kebidanan Unpad Bandung dan lulus pada tahun 2011.

Email : yeyenputriana0@gmail.com. No HP : 081217837313