

Cara Mencuci Tangan yang Benar



TUJUAN :

- 1. Menjaga kebersihan**
- 2. Mencegah terjadinya penularan atau perpindahan kuman**

6 Langkah Cuci Tangan

1. Gunakan air bersih dari air yang mengalir untuk membasahi tangan, kemudian oleskan sabun ke telapak tangan dan gosok secara perlahan dan merata dengan kedua telapak tangan.
2. Gosoklah kedua punggung tangan kita silih berganti secara merata.
3. Lalu jari jemari saling masuk gunanya agar dapat membersihkan sela-sela jari tangan kita.

4. Gosokkan ujung jari atau buku-buku jari dengan mengatupkan jari tangan kemudian gosokkan ke telapak tangan yang kiri silih berganti.
5. Dengan cara bergantian, putar dan gosok ibu jari.
6. Lalu gosokkan ujung kuku kita pada telapak tangan dengan cara bergantian dan lakukan dengan teliti, lalu bilaslah dengan menggunakan air bersih yang mengalir kemudian keringkan dengan lap atau tisu kering yang bersih hingga benar-benar kering.



sumber : <http://yessicatania.com/6-langkahcucitangan>

**Biasa Bersih,
Hidup Jadi Sehat**



5 WAKTU PENTING CUCI TANGAN PAKAI SABUN



**Sebelum
makan**



**Sesudah
buang air besar**



**Sebelum
memegang bayi**



**Sesudah
menceboki anak**



**Sebelum
menyiapkan makanan**



USAID
USAID MANDIRI AMEMBOK



MercyCorps



HSP
KEMKES RI
Health Services Program



Sumber : http://id.wikipedia.org/wiki/Mencuci_tangan_dengan_sabun

ASI Eksklusif



ASI EKSKLUSIF diberikan pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa disertai pemberian makanan/minuman selain ASI.

MANFAAT ASI:

- Meningkatkan daya tahan tubuh bayi.
- Nutrisi terbaik untuk bayi.
- Ekonomis & praktis.
- Meningkatkan jalinan kasih sayang dan ikatan batin antara ibu dan bayi.
- Mencegah perdarahan pada ibu nifas.
- Membantu proses pengembalian rahim.
- Mengurangi risiko kanker payudara.
- Menjarangkan kehamilan.
- Meningkatkan rasa percaya diri ibu.

Faktor yang meningkatkan produksi ASI

1. Isapan bayi: semakin sering bayi mengisap puting susu Produksi ASI semakin banyak.
2. Nutrisi ibu: nutrisi yang baik (tinggi kalori tinggi protein, tidak ada makanan yang dipantang) akan meningkatkan produksi ASI.



Sumber :<http://medicastore.com/artikel>

3. Psikis ibu: pikiran yang tenang, penuh kasih sayang, dan keyakinan mampu menyusui bayi meningkatkan produksi ASI.

Berapa kali bayi diberikan ASI per hari ?

1. Sesering mungkin/setiap bayi mau minum.
2. Apabila dalam 2 jam bayi belum minum segera disusukan.

Bagaimana Cara Mengeluarkan ASI?

1. Cuci tangan terlebih dahulu.
2. Siapkan cangkir/gelas bertutup yang telah dicuci dengan air mendidih.
3. Pijat/*massage* payudara dengan kedua telapak tangan dari pangkal ke arah areola. Ulangi pijatan ini pada sekeliling payudara secara merata.
4. Tekan daerah areola ke arah dada dengan ibu jari di sekitar areola bagian atas dan jari telunjuk pada sisi areola yang lain.
5. Peras areola dengan ibu jari dan jari telunjuk.
6. Ulangi tekan – peras – lepas. Mulanya ASI tidak keluar, jangan berhenti, setelah beberapa kali maka ASI akan keluar.
7. Ulangi gerakan ini pada sekeliling areola dari semua sisi sehingga yakin bahwa ASI telah diperas dari semua segmen payudara.



Gambar : Cara mengeluarkan ASI

Bagaimana Kita Dapat Menyimpan ASI?

1. Di udara terbuka/bebas : 6 - 8 jam.
2. Di lemari es (4°C) : 24 jam.
3. Di lemari pendingin/beku (-18°C) : 6 bulan.

ASI yang telah didinginkan **TIDAK BOLEH direbus** bila akan dipakai karena unsur kekebalannya akan menurun.

ASI cukup didiamkan beberapa saat di dalam suhu kamar agar tidak terlalu dingin, atau direndam di dalam wadah yang telah berisi air panas.

Tips ASI Optimal

1. Lakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD). IMD dapat melatih bayi untuk mengisap ASI, sekaligus menstimulasi produksi ASI. Tidak hanya itu, ASI yang keluar pertama kali sangat kaya akan kolostrum, yang sangat penting bagi sistem imun/kekebalan tubuh anak.
2. Berikan kesempatan bayi untuk mengisap puting sesering mungkin dengan posisi yang tepat karena isapan tersebut akan menstimulasi produksi ASI.
3. Konsumsilah makanan dan minuman kaya gizi. Misalnya susu, sayur, buah, kacang-kacangan, dan lainnya. Kecukupan gizi akan sangat menentukan optimalnya produksi ASI.
4. Perbanyak minum sebab ASI sebagian besar tersusun dari cairan. Oleh sebab itu, perbanyaklah meminum air, terutama sehabis menyusui.
5. Tenangkan pikiran dan suasana hati.
6. Cukup istirahat.

7. Berikan ASI pada satu bagian payudara hingga kosong. Setelah terisap habis, barulah pindah ke payudara sebelahnya.
8. Lakukan pemijatan payudara dan punggung untuk menstimulasi produksi ASI.

Menyusui



Langkah-Langkah Menyusui yang Benar

1. Sebelum menyusui dan memegang bayi, ibu dianjurkan untuk mencuci tangan.
2. Letakkan bayi menghadap perut/ payudara ibu.
3. Ibu menatap bayi dengan kasih sayang.