

**CEKLIST
CARA MENYUSUI YANG BENAR
DENGAN POSISI DUDUK**

LANGKAH/ TUGAS	0	1
PERSIAPAN		
1. Siapkan media belajar		
PROSEDUR		
1. Jelaskan prosedur pada ibu dan jaga privacy		
2. Cuci tangan dan keringkan, ajarkan pada ibu untuk cuci tangan sebelum menyusui bayi (Gunakan sabun dan dibawah air mengalir, dan gunakan handuk untuk mengeringkan)		
3. Persilahkan ibu duduk ✓ <i>Pastikan tempat yang datar dan nyaman</i> ✓ <i>Ajarkan pada ibu agar telapak kaki ibu menapak lurus (bila kursi terlalu tinggi kaki ibu harus disangga dengan kursi kecil)</i>		
4. Ajarkan pada ibu untuk menggendong bayinya dengan enak ✓ <i>Tinggi bayi kira-kira setinggi payudara ibu (bila kurang tinggi, dapat disangga dengan bantal)</i>		
5. Ajarkan pada ibu untuk mengeluarkan sedikit ASInya kemudian dioleskan ke puting susu ibu dan areola sekitarnya ✓ <i>Agar puting ibu tidak lecet</i>		
6. Ajarkan pada ibu supaya bayinya dipegang dengan satu lengan ✓ <i>Kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.</i>		
7. Ajarkan pada ibu agar satu tangan bayi diletakan dibelakang badan ibu dan satu tangan bayi yang lain didepan.		
8. Ajarkan pada ibu agar perut bayi menempel pada perut ibu		
9. Ajarkan ibu agar kepala bayi menghadap payudara ✓ <i>Tidak hanya membelokkan kepala bayi saja</i>		
10. Ajarkan pada ibu agar telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus		
11. Ajarkan pada ibu untuk memegang payudara yang akan disusukan dengan cara : ✓ <i>Ibu jari di bagian atas payudara, sedang keempat jari yang lain menopang dibawah payudara</i> ✓ <i>Jangan menekan puting susu atau aerolanya.</i>		
12. Ajarkan pada ibu agar memberikan rangsangan pada bayi untuk membuka mulutnya dengan cara : ✓ <i>Menyentuh pipi bayi dengan putung susu atau</i> ✓ <i>Menyentuh sisi mulut bayi</i>		
13. Ajarkan pada ibu setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu, kemudian putting susu serta areola dimasukkan ke mulut bayi.		
14. Tanyakan pada ibu apakah puting susunya terasa sakit ✓ <i>Bila puting ibu terasa sakit menandakan bahwa bayi hanya menghisap puting ibu saja tidak menghisap aerola ibu.</i>		
15. Ajarkan pada ibu tanda bayi kecukupan ASI ✓ <i>Bayi akan terlihat puas setelah menyusui</i> ✓ <i>Bayi terlihat sehat dan berat badannya naik setelah 2 minggu</i> ✓ <i>Setelah beberapa hari menyusui, bayi akan buang air kecil 6-8 kali sehari dan buang air besar 2 kali sehari</i>		

16. Ajarkan pada ibu cara melepas puting susu dari mulut bayi dengan cara : ✓ <i>Memasukkan ujung kelingking ibu ke mulut bayi atau</i> ✓ <i>Dagu bayi ditekan kebawah</i>		
17. Setelah selesai menyusui, ajarkan pada ibu untuk mengeluarkan sedikit ASInya kemudian dioleskan ke puting susu ibu dan areola sekitarnya biarkan kering dengan sendirinya		
18. Ajarkan pada ibu cara menyendawakan bayi sehabis menetek		
19. Ajarkan pada ibu menyusui berikutnya mulai dari payudara yang belum terkosongkan (yang dihisap terakhir)		
20. Teruji menanyaan pada ibu apakah sudah mengerti bagaimana cara menyusui dengan posisi duduk yang benar		
21. Bereskan pasien dan alat ✓ <i>Rapikan pakaian dan persilahkan ibu duduk kembali</i>		
22. Cuci tangan dan keringkan ✓ <i>Gunakan sabun dan dibawah air mengalir, dan gunakan handuk untuk mengeringkan</i>		
23. Dokumentasikan hasil pemeriksaan ✓ <i>Tulis hasil pemeriksaan ke dalam catatan kartu ibu, buku KIA atau kohort ibu hamil</i>		