

# MENYUSUI DENGAN ASI



Pada 6 bulan pertama, Air Susu Ibu (ASI) adalah yang terbaik untuk bayi Anda. Setelah 6 bulan, jika memungkinkan, menyusui dengan ASI serta memberikan makanan bergizi lainnya perlu diteruskan sampai bayi berumur 4 tahun atau lebih. Dengan cara ini, bayi akan tumbuh lebih sehat dan lebih cerdas. Di samping itu, ASI melindungi bayi dari berbagai macam penyakit dengan membangun sistem kekebalan di dalam tubuhnya sendiri.

Dengan ASI, bayi tidak memerlukan botol atau air yang kadang sulit diperoleh dan susu bubuk formula yang mahal. Payudara ibu menyusui menghasilkan susu yang sempurna untuk bayi, kapan saja diperlukan selalu bersih dan segar. Untuk menjamin bayi mendapatkan gizi yang cukup melalui ASI, perhatikan gizi ibu menyusui. Pastikan ibu menyusui mendapatkan cukup protein, sayur-sayuran, dan buah-buahan dalam makanan sehari-hari.

Susu formula dapat menimbulkan risiko seperti penyakit, kekurangan gizi, dan dehidrasi (kekurangan air) pada bayi.

ASI gratis, tanpa biaya. Hal ini sangat penting, terutama bagi para ibu yang berada di wilayah bencana, di mana air bersih, sanitasi, dan bahan makanan merupakan masalah besar, ASI adalah solusinya.

**Jangan mencampur air kotor dengan susu formula bayi.  
Menyusui dengan ASI adalah cara terbaik dan teraman  
dalam menjamin kelangsungan hidup bayi Anda.**