

# **MENYUSUI DENGAN ASI**

***Dalam 6 bulan pertama, Air Susu Ibu adalah yang terbaik untuk bayi anda.*** Apabila memungkinkan, menyusui dengan ASI serta memberikan makanan bergizi lainnya perlu diteruskan sampai bayi berumur 4 tahun atau lebih. Dengan cara ini, Anda bisa menjamin bahwa bayi anda akan tumbuh lebih sehat dan lebih cerdas. Disamping itu, ASI juga melindungi bayi dari berbagai macam penyakit dengan membangun sistem kekebalan di dalam tubuhnya sendiri. Dengan ASI Anda tidak lagi memerlukan botol atau air yang kadang-kadang sulit didapat dan susu bubuk formula yang mahal. Payudara anda telah menghasilkan susu yang sempurna untuk bayi anda, kapan saja diperlukan selalu bersih dan segar. Untuk menjamin bayi anda bisa mendapatkan gizi yang cukup melalui ASI anda, Anda perlu memperhatikan gizi makanan anda sendiri. Pastikan Anda mendapatkan cukup protein dan sayur-sayuran serta buah-buahan dalam makanan anda sehari-hari.



Susu bubuk bayi bisa menimbulkan resiko seperti penyakit, kekurangan gizi dan dehidrasi (kekurangan air) pada bayi anda.

ASI ini gratis, tanpa biaya. Apalagi bagi Anda yang berada di wilayah bencana dimana air bersih, sanitasi dan bahan makanan merupakan masalah yang besar.

**Jangan mencampur air kotor dengan susu bubuk bayi. Menyusui dengan ASI adalah cara yang terbaik dan paling aman dalam menjamin kelangsungan hidup bayi anda.**

