

Artikel ini diambil dari : www.kemkes.go.id

INILAH SEPULUH MANFAAT ASI

Tanggal Publikasi : SAT, 01 OCT 2016 00:00:00, Dibaca : 16.308 Kali

Inilah Sepuluh Manfaat ASI

Pekan pertama Agustus dirayakan dunia sebagai Pekan ASI atau World Breastfeeding Week. Pekan ASI Sedunia sebetulnya merupakan bagian dari kampanye yang pertama kali diluncurkan World Alliance for Breastfeeding Action. Kampanye ini bertujuan mendukung perempuan bekerja yang ingin tetap dapat menyusui bayinya selama bekerja. Tahun ini, Pekan ASI Sedunia mengambil tema Menyusui dan Bekerja. Kampanye pemberian ASI yang gencar selama beberapa tahun terakhir semakin membuka mata masyarakat dunia terhadap manfaat ASI. ASI ternyata memberikan lebih daripada sekedar nutrisi kepada bayi. Berikut sepuluh manfaat ASI yang mungkin belum Anda ketahui:

1. ASI dapat mengurangi tingkat depresi pada ibu. Sebuah penelitian terhadap 14 ribu ibu baru, yang dimuat dalam Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, menunjukkan ibu yang menyusui cenderung terhindar dari masalah kesehatan mental. Satu dari sepuluh perempuan dunia rentan terkena depresi, namun jumlah itu turun saat perempuan punya kesempatan untuk memberikan ASI.
2. ASI meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi. Ibu meneruskan zat antibodi mereka lewat ASI kepada bayi-bayi mereka, sehingga bayi dapat membentuk sistem pertahanan tubuh yang kuat untuk melawan virus flu dan infeksi.
3. ASI membantu memperkuat ikatan emosional antara anak dan ibu mereka. Kedekatan ini merupakan katalis dalam membangun hubungan yang kuat antara orang tua dengan anak-anak mereka karena anak akan merasa lebih terlindungi dan beradaptasi dengan dunia baru di sekitar mereka.
4. ASI membuat anak lebih cerdas. Meskipun demikian, masih diperdebatkan oleh para pakar, apakah kecerdasan itu dipicu kandungan asam lemak dalam ASI ataukah ikatan emosional yang terbentuk antara orang tua dan anak selama proses menyusui berlangsung.
5. ASI mengurangi risiko obesitas. ASI membantu bayi untuk memilih makanan lebih baik di kemudian hari, yang pada akhirnya memperkecil risiko obesitas. ASI adalah makanan yang mudah dicerna bayi, sangat bergizi, dan membantu bayi memutuskan berapa banyak yang bisa dia konsumsi dan kapan meminumnya.
6. ASI menjadikan anak-anak berperilaku lebih baik. Anak-anak yang minum ASI dan mampu membentuk ikatan emosional dengan kedua orang tuanya selama proses menyusui, mampu mengembangkan perilaku yang lebih baik daripada yang tidak. Namun jika ikatan itu tidak terbentuk, dampaknya bisa berlawanan.
7. Nutrisi dalam ASI membantu otak anak berkembang sempurna dan lebih baik daripada nutrisi dalam susu formula.
8. ASI membantu ibu menurunkan berat badan. Proses menyusui membakar banyak kalori dalam tubuh ibu, sehingga berat badan berlebih selama hamil dapat cepat turun.
9. ASI mengurangi risiko kanker pada ibu, terutama kanker payudara dan indung telur.
10. ASI membantu keluarga menghemat anggaran rumah tangga karena gratis.