



Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia

LISTRIK PADAM, ASIP MENCAIR ?

Air Susu Ibu Perah (ASIP) merupakan substansi yang penting bagi ibu, terutama ibu yang beraktivitas di luar rumah dan harus meninggalkan bayinya beberapa saat. Pemadaman listrik yang baru – baru ini terjadi memiliki dampak cukup nyata pada proses penyimpanan ASIP, terutama yang mengalami pemadaman lebih dari 12 jam.

Para ibu khawatir dengan kondisi ASIP yang mereka simpan di dalam kulkas terutama yang telah mencair di *freezer*. Apa yang harus dilakukan para ibu pada ASIP mereka setelah ASIP mencair ?

Pertama, lakukan pengecekan seberapa bagian yang mencair dalam setiap wadah. Apakah ASIP mencair sebagian atau seluruhnya ?

Menurut pedoman *Academy of Breastfeeding Medicine (ABM)* dan *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*, ASIP yang sudah mencair dapat dibekukan kembali dengan catatan masih dalam proses mencair, masih terdapat inti beku (bongkahan kristal es dalam setiap wadah) meskipun hanya kecil dan proses mencair tidak lebih dari 48 jam. Berdasarkan catatan ini, maka ibu – ibu hendaknya jangan khawatir karena masih memiliki kesempatan untuk membekukan ASIP – nya kembali.

Kedua, Bagaimana bila ASIP dalam setiap wadah mencair seluruhnya? Tidak dipungkiri bila para ibu akan sedih, hasil jerih payah dalam mengumpulkan ASIP terasa sia – sia. Apa yang harus dilakukan pada ASIP yang telah mencair seluruhnya ini ? Pada kondisi ini, maka hendaknya para ibu memberikan keputusan yang tepat. Bila melihat dari panduan ABM dan CDC, hal ini tidak dianjurkan.

Sebuah penelitian yang dilakukan Rachtman, Lee dan Berg tahun 2006 menyatakan bahwa ASIP yang beku, dicairkan dan dibekukan kembali cukup kuat dan tidak menumbuhkan bakteri dengan mudah, kadar vitamin A dan C atau asam lemak bebas juga masih aman diberikan pada bayi cukup bulan. Mereka juga menemukan bahwa kandungan vitaminnya cukup pada semua sampel dan tidak ada sampel yang menunjukkan tingkat bakteri yang tidak aman. Berdasarkan penelitian ini, ASIP ibu seharusnya aman digunakan bahkan jika ASI telah sepenuhnya dicairkan, dan tidak ada kristal es yang tersisa. Akan tetapi, perlu diingat bahwa lingkungan termasuk tempat pemerahan dan tempat penyimpanan ASIP memiliki andil besar yang tidak dapat dikendalikan manusia dalam hal ini.

Lalu, apa yang harus dilakukan para Ibu? Hendaknya ibu mengambil keputusan yang tepat dalam pemberian setiap nutrisi dan asupan yang terbaik bagi bayinya. Rekomendasi lain menyebutkan bahwa proses penyimpanan dan penggunaan ASIP saat ini lebih disarankan pada metode *Last In First Out (LIFO)* bukan *First In First Out (FIFO)* artinya, ASIP yang paling *fresh* yang direkomendasikan diberikan terlebih dahulu. Sebab, ASIP ini kandungan nutrisinya masih terjaga, dan sesuai dengan kebutuhan asupan bayi pada usia

ini. ASIP yang telah dibekukan sebelumnya, dapat dijadikan cadangan pada hari tersebut bila ASIP segar yang ditinggalkan sebelumnya belum memenuhi.

Oleh karena itu, pada ibu – ibu yang memiliki aktivitas di luar rumah dan harus meninggalkan bayinya, disarankan memiliki stok ASIP yang diperah 1 – 2 minggu sebelum beraktivitas sebagai pertimbangan untuk pemberian ASIP yang segar dan kaya nutrisi untuk buah hatinya. Metode pemberian ASIP yang tepat juga memberikan andil dalam menjaga produksi ASI tetap setabil. Bila para ibu masih mengalami kendala yang berarti, silahkan menghubungi konselor laktasi.

Oleh : Kusmayra Ambarwati

Ketua Divisi Riset Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia

Reference:

Academy of Breastfeeding Medicine (ABM), 2018. *Human Milk Storage Information for Home Use for Full-Term Infants, Revised 2017*

CDC, 2019. Proper Storage and Preparation of Breast Milk.

David Rechtman, MD, Martin L. Lee and H.Berg.2006. *Effect of Environment Condition on Unpasteurized Donor Human Milk . Breastfeeding Medicine.*
<https://doi.org/10.1089/bfm.2006.1.24>