



CARA MEMERAH & MENYIMPAN ASI

Berikut merupakan cara memerah dan menyimpan ASI.

1. Menyiapkan tampungan ASI.
2. Ibu membersihkan tangan yang akan memompa/memegang payudara.
3. Memerah ASI.
4. Menyimpan ASI di wadah plastik ziplock atau gelas kaca (sebanyak 15-60 ml) dan ditandai tanggal pemerahan. Meletakkan di lemari pendingin/kulkas.
5. Hal yang perlu dilakukan ketika menyajikan ASI yaitu ASI direndam dalam wadah berisi air hangat berbahan gelas dan mangkok kaca/keramik.

PUSKESMAS BOYOLALI II

**DIMANA & BERAPA
LAMA ASI BERTAHAN?**

**Cooler Bag (15°C)
24 jam**

**Dalam Ruangan
(27-32°C = 4 jam)
(<25°C = 6-8 jam)**

**Kulkas (<4°C)
48 - 72 jam /
2-3 hari**

**Freezer es 1 pintu
(-15 s/d 0°C)
2 minggu**

**Freezer es 2 pintu
(-20 s/d (-18°C))
2 - 6 bulan**

