

Saya melakukan wawancara terhadap orang tua saya, memilih untuk memberikan ASI kepada ketiga anaknya karena ASI sangat penting bagi kesehatan dan imunitas bayi. Kandungan yang terdapat dalam ASI sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi terutama dalam 6 bulan sampai 1 tahun pertama. Ketika bayi baru lahir harus segera diberikan ASI yang pertama kali keluar dari kedua payudara berwarna kuning, orang tua saya mengatakan ASI tersebut yang penting untuk selanjutnya bagi si bayi maupun ibu. Alasan kedua karena ASI mudah didapat, murah dan praktis karena tidak perlu membeli di toko dan ada secara alami dari ibu, serta merasa lebih aman karena bayi mendapatkannya langsung dari ibu.

Tantangan yang dihadapi adalah pertama, saat pertama kali menyusui masih kaget dan belum terbiasa karena belum pernah melakukan sebelumnya, kedua harus menyusui setiap 2 – 3 jam sekali sehingga tidak bebas dan merasa kesulitan untuk melakukan kegiatan, ketiga kurang tidur karena saat malam hari dan subuh pun bayi akan menangis karena lapar sehingga harus diberikan ASI, keempat karena pasca melahirkan sehingga badan belum terlalu fit dan mudah lelah tetapi harus menggendong dan memberikan ASI secara berkala yang cukup menguras energi. Tantangan tersebut diringankan dengan adanya bantuan dan dukungan yang banyak dari suami, keluarga, dan teman kantor, di malam hari dan subuh mereka bergantian untuk menjaga bayi dan menenangkannya.

Pasca melahirkan ibu saya mengonsumsi ayam rebus yang berisi rempah-rempah yang merupakan resep turun temurun dari orang tua dipercaya dapat meningkatkan kondisi tubuh, makan makanan yang bergizi seperti sayur, buah, daging, ayam, susu dan vitamin, melakukan pijat payudara sehingga ASI lancar untuk keluar. Untuk makanan dan obat yang memperlancar atau menghambat tidak dicari tahu karena selama menyusui tidak ada mengalami masalah.

Refleksi: dari wawancara yang saya lakukan terhadap orang tua saya, informasi yang didapatkan sudah benar dan tereduksi dengan baik. Saya berharap semakin banyak orang tua dan keluarga terutama ibu yang melakukan dan tereduksi dengan baik sehingga dapat memberikan manfaat yang baik terhadap bayi, ibu dan keluarga.