

# RANGKUMAN KONSUMSI ASI-SUSU

(<http://alumpang.wordpress.com>)

## MILK INTAKE

Ages	Minimum/day		Maksimum/day		Average/day	
1-6 months	19 oz	570 ml	30 oz	900 ml	25 oz	750 ml
6-9 months	24 oz	720 ml	32 oz	950 ml	28 oz	830 ml
9-12 months	18 oz	540 ml	32 oz	950 ml	25 oz	750 ml
1-2 years	14 oz	400 ml	19 oz	570 ml	17 oz	490 ml
2-3 years	10 oz	300 ml	12 oz	360 ml	11 oz	330 ml
4-8 years					2 cups	500 ml
9-13 years					3 cups	750 ml

Perhitungan rata-rata jumlah susu jika bayi menyusui :

x = jumlah bayi menyusui per hari (24 jam)

Jumlah susu yang dibutuhkan : 25 dibagi x

Misal : bayi menyusui 8x per hari

Maka jumlah susu yang dibutuhkan  $(25/8)=3,1$  oz = 90 ml tiap kali minum selama ibu tidak dirumah

Referensi :

<http://www.kellymom.com/bf/pumping/milkcalc.html#howmuch>

[http://kidshealth.org/kid/stay\\_healthy/food/pyramid.html#](http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/pyramid.html#)

Note :

1 ounce (oz) = 29,6 ml

1 cup = 236,6 ml = 250 ml