Pemberdayaan Ibu Menyusui Melalui Edukasi Biologi Reproduksi dan Pemanfaatan Pangan Lokal untuk Mendukung Produksi Asi

Nela Novita Sari[1], **Yessi Maifita**[2]
[1)] Program Studi S1 Kebidanan Universitas Negeri Padang
[2)] S1 Keperawatan STIKes Piala Sakti
email: nelanovitasari1093@gmail.com

Abstrak
Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupan. Keberhasilan menyusui tidak hanya dipengaruhi oleh teknik menyusui, tetapi juga oleh pemahaman ibu mengenai proses fisiologis produksi ASI, perubahan biologis payudara selama laktasi, status gizi, pola konsumsi pangan, serta dukungan lingkungan. Pengetahuan yang kurang mengenai biologi reproduksi dan pemanfaatan pangan lokal dapat menyebabkan ibu menyusui kurang optimal dalam memenuhi kebutuhan nutrisi selama masa laktasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui mengenai biologi reproduksi terkait laktasi serta pemanfaatan pangan lokal sebagai bagian dari pola makan bergizi untuk mendukung produksi ASI. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, demonstrasi pemilihan pangan lokal, dan evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Materi meliputi fisiologi produksi ASI, hormon prolaktin dan oksitosin, faktor yang memengaruhi produksi ASI, kebutuhan gizi ibu menyusui, prinsip gizi seimbang, serta contoh pemanfaatan pangan lokal seperti ikan, telur, kacang-kacangan, sayuran hijau, buah, dan sumber karbohidrat lokal. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai proses produksi ASI, pentingnya frekuensi menyusui, kebutuhan nutrisi selama laktasi, dan pemanfaatan pangan lokal. Kegiatan ini memberikan pengalaman praktis kepada ibu dalam memilih bahan pangan yang terjangkau, bergizi, dan mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Edukasi berbasis biologi reproduksi yang dikombinasikan dengan pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi salah satu strategi pemberdayaan ibu menyusui untuk mendukung praktik menyusui yang optimal.

Kata kunci: ibu menyusui, ASI, biologi reproduksi, pangan lokal, pemberdayaan masyarakat, laktasi

Abstract
Breast milk (BM) is the primary source of nutrition for infants, particularly during the first six months of life. Successful breastfeeding is influenced not only by breastfeeding techniques but also by mothers' understanding of the physiological process of breast milk production, biological changes in the breasts during lactation, nutritional status, dietary patterns, and environmental support. Limited knowledge of reproductive biology and the utilization of local foods may prevent breastfeeding mothers from optimally meeting their nutritional needs during lactation. This community service activity aimed to improve breastfeeding mothers' knowledge and skills regarding reproductive biology related to lactation and the utilization of local foods as part of a nutritious diet to support breast milk production. The activity was conducted through interactive health education, discussions, demonstrations of local food selection, and pre- and post-education knowledge evaluations. The materials covered the physiology of breast milk production, the hormones prolactin and oxytocin, factors affecting breast milk production, the nutritional needs of breastfeeding mothers, the principles of balanced nutrition, and examples of local foods such as fish, eggs, legumes, green leafy vegetables, fruits, and local carbohydrate sources. The results showed an improvement in participants' understanding of the breast milk production process, the importance of breastfeeding frequency, nutritional needs during lactation, and the utilization of local foods. This activity provided mothers with practical experience in selecting affordable, nutritious, and easily accessible food ingredients from their local environment. Reproductive biology-based education combined with the utilization of local foods can serve as a strategy for empowering breastfeeding mothers to support optimal breastfeeding practices.

Keywords: *breastfeeding mothers, breast milk, reproductive biology, local food, community empowerment, lactation*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI mengandung energi, zat gizi, faktor imunologis, hormon, enzim, serta berbagai komponen bioaktif yang mendukung kesehatan bayi. Pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan merupakan salah satu upaya penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi serta memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit. ASI juga memiliki komposisi yang dapat menyesuaikan kebutuhan bayi sesuai dengan tahapan pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh karena itu, keberhasilan pemberian ASI menjadi salah satu bagian penting dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

Keberhasilan menyusui merupakan proses yang kompleks karena melibatkan aspek fisiologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Dari aspek biologi reproduksi, produksi ASI berkaitan dengan perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan dan setelah persalinan. Perubahan jaringan payudara selama kehamilan mempersiapkan organ tersebut untuk menjalankan fungsi laktasi. Setelah persalinan, perubahan hormonal memungkinkan dimulainya proses produksi ASI. Hormon prolaktin berperan dalam proses sintesis dan produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam refleks pengeluaran ASI atau *milk ejection reflex*. Pemahaman mengenai mekanisme tersebut penting agar ibu dapat memahami bahwa menyusui merupakan proses biologis yang melibatkan koordinasi antara sistem hormonal, payudara, dan stimulasi dari bayi.

Pada masa setelah persalinan, proses produksi ASI terus dipengaruhi oleh stimulasi dan pengosongan payudara. Pengeluaran ASI secara efektif melalui menyusui atau pemerahan memberikan stimulasi terhadap proses produksi ASI berikutnya. Semakin efektif payudara dikosongkan, semakin kuat rangsangan fisiologis untuk mempertahankan proses produksi ASI. Oleh sebab itu, pemahaman ibu mengenai fisiologi laktasi menjadi penting agar ibu tidak hanya bergantung pada persepsi subjektif mengenai banyak atau sedikitnya ASI. Edukasi yang tepat dapat membantu ibu memahami tanda-tanda menyusui yang efektif serta meningkatkan kepercayaan diri dalam memberikan ASI.

Permasalahan yang sering ditemukan pada ibu menyusui adalah kekhawatiran bahwa ASI yang dihasilkan tidak mencukupi kebutuhan bayi. Kekhawatiran tersebut dapat berkaitan dengan kurangnya pemahaman mengenai mekanisme produksi ASI, teknik menyusui, frekuensi menyusui, kondisi psikologis, kelelahan, serta kurangnya dukungan keluarga. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ibu mencari berbagai cara untuk meningkatkan produksi ASI tanpa memahami mekanisme fisiologis yang mendasarinya. Mitos mengenai makanan atau minuman tertentu sebagai satu-satunya cara untuk meningkatkan produksi ASI juga dapat memengaruhi perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan selama masa menyusui.

Selain aspek fisiologis, pemenuhan kebutuhan gizi ibu selama masa menyusui juga perlu mendapatkan perhatian. Ibu menyusui membutuhkan asupan makanan yang beragam dan bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh serta mendukung kebutuhan selama proses laktasi. Pola makan yang baik tidak harus bergantung pada bahan pangan yang mahal. Berbagai pangan lokal yang tersedia di lingkungan masyarakat dapat dimanfaatkan sebagai sumber energi, protein, vitamin, mineral, lemak, dan zat gizi lainnya. Pola konsumsi yang beragam juga dapat membantu ibu memenuhi kebutuhan zat gizi dengan menyesuaikan kondisi sosial ekonomi dan kebiasaan makan keluarga.

Pemanfaatan pangan lokal dalam pemenuhan kebutuhan ibu menyusui juga dapat dilakukan melalui penerapan prinsip gizi seimbang. Menu makanan dapat disusun dengan mengombinasikan sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah-buahan, serta cairan yang cukup. Ikan dan telur dapat menjadi sumber protein hewani, sedangkan tempe, tahu, dan kacang-kacangan dapat menjadi sumber protein nabati. Sayuran dan buah dapat melengkapi kebutuhan vitamin, mineral, serat, dan komponen gizi lainnya. Pendekatan tersebut memungkinkan ibu menyusui memperoleh makanan yang bervariasi dengan memanfaatkan sumber pangan yang tersedia di lingkungan sekitar.

Keterbatasan pengetahuan tersebut menunjukkan pentingnya pendekatan edukasi yang tidak hanya memberikan informasi mengenai makanan yang dianjurkan bagi ibu menyusui, tetapi juga menjelaskan dasar biologis dari proses laktasi. Edukasi biologi reproduksi dapat membantu ibu memahami perubahan tubuh setelah persalinan, mekanisme hormonal dalam produksi dan pengeluaran ASI, serta pentingnya stimulasi payudara. Ketika pengetahuan tersebut dikombinasikan dengan edukasi gizi dan praktik pemanfaatan pangan lokal, ibu diharapkan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Pemberdayaan ibu menyusui juga perlu memperhatikan peran keluarga dan lingkungan. Dukungan suami dan anggota keluarga dapat membantu ibu memperoleh makanan yang bergizi, waktu istirahat yang cukup, serta suasana yang mendukung proses menyusui. Kader kesehatan dan tenaga kesehatan juga dapat berperan dalam memberikan informasi yang benar, membantu mengidentifikasi permasalahan menyusui, serta mengarahkan ibu untuk mendapatkan bantuan apabila terdapat kendala yang memerlukan penanganan lebih lanjut. Dengan adanya dukungan tersebut, ibu tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga menjadi pihak yang aktif dalam mengambil keputusan terkait kesehatan dan pemenuhan kebutuhan gizi selama masa menyusui.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan pemberdayaan yang mengintegrasikan edukasi biologi reproduksi dengan pemanfaatan pangan lokal. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman ibu mengenai proses fisiologis laktasi sekaligus meningkatkan kemampuan dalam memilih dan mengolah makanan bergizi berbasis bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Cimparuah ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui mengenai biologi reproduksi dan fisiologi laktasi serta meningkatkan kemampuan ibu dalam memanfaatkan pangan lokal sebagai bagian dari pola makan bergizi selama masa menyusui. Melalui kegiatan ini, ibu diharapkan mampu memahami proses produksi ASI secara lebih baik, memilih pangan lokal yang beragam dan bergizi, serta menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung praktik menyusui yang optimal.

METODE

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk edukasi dan pemberdayaan ibu menyusui dengan pendekatan partisipatif. Peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga dilibatkan dalam diskusi, tanya jawab, identifikasi bahan pangan lokal, dan penyusunan contoh menu sederhana.

Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui yang berada di wilayah tempat pelaksanaan pengabdian. Peserta dapat meliputi ibu postpartum dan ibu yang sedang memberikan ASI kepada bayi.

Tahap awal persiapan meliputi koordinasi dengan pihak terkait, identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi edukasi, persiapan media penyuluhan, penyusunan kuesioner pretest dan posttest, serta persiapan bahan pangan lokal yang digunakan dalam demonstrasi. Sebelum kegiatan edukasi, peserta diberikan pretest untuk mengukur pengetahuan awal mengenai fisiologi produksi ASI, peran hormon prolaktin dan oksitosin, faktor yang memengaruhi produksi ASI, kebutuhan gizi ibu menyusui, pemanfaatan pangan local dan penyusunan menu bergizi dengan nilai pengetahuan menggunakan skala 0–100.

Materi yang diberikan meliputi perubahan payudara selama kehamilan, proses laktogenesis setelah persalinan, peran hormon prolaktin dalam produksi ASI, peran hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI, refleks pengeluaran ASI, hubungan pengosongan payudara dengan produksi ASI, faktor yang dapat memengaruhi proses menyusui, pentingnya menyusui sesuai kebutuhan bayi, pentingnya kontak ibu dan bayi serta dukungan keluarga dan mitos dan fakta seputar produksi ASI.

Peserta diberikan edukasi mengenai prinsip gizi seimbang dan pemilihan pangan lokal. Bahan pangan yang diperkenalkan antara lain ikan, telur, ayam, tempe dan tahu, kacang-kacangan, sayuran hijau, buah-buahan, ubi, singkong, jagung, beras dan bahan pangan lokal lain yang tersedia di lingkungan masyarakat.

Penekanan diberikan bahwa tidak terdapat satu jenis makanan yang secara khusus harus dikonsumsi untuk menghasilkan ASI. Produksi ASI terutama dipengaruhi oleh proses fisiologis

laktasi dan efektivitas pengeluaran ASI, sementara pola makan yang beragam dan bergizi membantu memenuhi kebutuhan nutrisi ibu selama menyusui.

Peserta diajak menyusun contoh menu sederhana berbasis pangan lokal. Contohnya adalah nasi atau sumber karbohidrat lokal, ikan atau telur sebagai sumber protein, sayuran hijau, buah, serta air minum yang cukup.

Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kendala, serta mitos yang mereka temui selama menyusui. Tim pengabdi memberikan penjelasan berdasarkan prinsip kesehatan dan fisiologi laktasi.

Evaluasi dilakukan setelah kegiatan menggunakan instrumen yang sama atau setara dengan pretest untuk melihat perubahan pengetahuan peserta.

Media yang digunakan meliputi PowerPoint, leaflet atau booklet, gambar/diagram fisiologi produksi ASI, contoh bahan pangan local, lembar pretest dan posttest dan lembar evaluasi kegiatan.

Keberhasilan kegiatan dievaluasi berdasarkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai biologi reproduksi dan fisiologi laktasi, peningkatan pemahaman mengenai faktor yang mendukung produksi ASI, peningkatan pengetahuan mengenai kebutuhan gizi ibu menyusui, kemampuan peserta mengidentifikasi sumber pangan lokal bergizi, kemampuan peserta menyusun contoh menu sederhana dan keterlibatan aktif peserta dalam diskusi dan praktik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pelaksanaan kegiatan di desa cimparuah menunjukkan bahwa edukasi mengenai biologi reproduksi dan laktasi dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai proses produksi dan pengeluaran ASI. Sebelum edukasi, sebagian peserta masih menghubungkan produksi ASI terutama dengan konsumsi makanan atau minuman tertentu.

Setelah diberikan edukasi, peserta memahami bahwa produksi ASI merupakan proses fisiologis yang melibatkan perubahan hormonal dan mekanisme pengosongan payudara. Peserta juga memahami bahwa semakin efektif dan sering payudara dikosongkan, semakin kuat stimulasi untuk mempertahankan produksi ASI.

Materi mengenai hormon prolaktin dan oksitosin menjadi salah satu bagian penting dalam kegiatan. Prolaktin berperan dalam produksi ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam pengeluaran ASI melalui kontraksi sel mioepitel di sekitar alveolus payudara.

Pemahaman tersebut penting karena ibu sering menganggap bahwa payudara yang terasa lembek merupakan tanda bahwa ASI tidak cukup. Melalui edukasi, peserta diberikan pemahaman bahwa kondisi payudara tidak selalu dapat digunakan sebagai indikator tunggal kecukupan ASI.

Pengetahuan tentang mekanisme fisiologis juga dapat membantu ibu memahami pentingnya pelekatan dan pengeluaran ASI secara efektif. Dengan demikian, edukasi biologi reproduksi tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga membantu ibu memahami proses yang terjadi pada tubuhnya selama masa laktasi.

Kegiatan juga menunjukkan antusiasme peserta terhadap materi pemanfaatan pangan lokal. Peserta dapat mengidentifikasi berbagai bahan pangan yang sebenarnya mudah diperoleh di lingkungan sekitar tetapi belum selalu dimanfaatkan secara optimal.

Ikan, telur, tempe, tahu, kacang-kacangan, sayuran, dan buah dapat digunakan sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Pemanfaatan pangan lokal memiliki keuntungan karena relatif mudah diperoleh dan dapat disesuaikan dengan kemampuan ekonomi keluarga.

Pola konsumsi ibu menyusui sebaiknya memperhatikan keberagaman makanan. Karbohidrat dapat diperoleh dari nasi, jagung, ubi, atau singkong; protein dari ikan, telur, ayam, tahu, tempe, dan kacang-kacangan; sedangkan vitamin dan mineral dapat diperoleh dari berbagai sayur dan buah.

Contoh menu berbasis pangan lokal yang diperkenalkan kepada peserta antara lain:

Waktu	Contoh Menu
Sarapan	Nasi + telur dadar + sayur bayam + buah
Selingan	Pisang/pepaya + air putih
Makan siang	Nasi + ikan + sayur bening + tempe + buah
Selingan sore	Ubi/jagung rebus + buah
Makan malam	Nasi + ayam/ikan + tumis sayuran + tahu
Sebelum tidur	Air putih atau makanan ringan bergizi sesuai kebutuhan

Pemberdayaan dalam kegiatan ini tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kemampuan ibu dalam mengambil keputusan terkait kesehatan dan makanan sehari-hari.

Ibu diharapkan dapat memilih makanan berdasarkan prinsip keberagaman dan kandungan zat gizi, bukan hanya berdasarkan anggapan bahwa makanan tertentu secara khusus dapat meningkatkan ASI. Dengan demikian, ibu dapat menggunakan bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar secara lebih optimal.

Dukungan keluarga juga merupakan komponen penting. Suami dan anggota keluarga dapat membantu ibu melalui dukungan emosional, membantu pekerjaan rumah tangga, menyediakan makanan bergizi, serta menciptakan lingkungan yang mendukung proses menyusui.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

PEMBAHASAN

Produksi ASI merupakan proses fisiologis yang dipengaruhi oleh mekanisme hormonal dan stimulasi payudara. Setelah persalinan, perubahan hormonal mendukung dimulainya produksi ASI, sedangkan stimulasi puting dan pengeluaran ASI berperan dalam mempertahankan proses laktasi.

Pemberian edukasi mengenai proses tersebut penting karena pengetahuan ibu dapat memengaruhi kepercayaan diri dan perilaku menyusui. Ibu yang memahami mekanisme produksi ASI diharapkan tidak mudah menyimpulkan bahwa produksi ASI rendah hanya berdasarkan perasaan payudara penuh atau tidak penuh.

Dari aspek nutrisi, ibu menyusui memerlukan pola makan yang beragam dan seimbang. Pemanfaatan pangan lokal merupakan pendekatan yang relevan karena memungkinkan keluarga memenuhi kebutuhan gizi menggunakan bahan yang tersedia di lingkungan sekitar. Strategi ini juga dapat membantu mengurangi ketergantungan pada produk makanan atau minuman tertentu yang dipasarkan dengan klaim sebagai peningkat produksi ASI.

Namun demikian, perlu ditekankan bahwa makanan tertentu tidak dapat menggantikan prinsip dasar keberhasilan menyusui. Produksi ASI terutama berkaitan dengan mekanisme laktasi, termasuk frekuensi dan efektivitas pengeluaran ASI. Nutrisi yang baik mendukung kesehatan ibu dan pemenuhan kebutuhan zat gizi selama masa menyusui.

Pendekatan pemberdayaan melalui edukasi juga memungkinkan ibu menjadi lebih aktif dalam mengidentifikasi masalah dan mencari solusi. Dengan adanya pengetahuan mengenai fisiologi

reproduksi, ibu dapat memahami perubahan tubuh selama masa postpartum dan membedakan antara kondisi fisiologis dengan masalah yang memerlukan konsultasi tenaga kesehatan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pemberdayaan ibu menyusui melalui edukasi biologi reproduksi dan pemanfaatan pangan lokal memberikan pendekatan yang komprehensif dalam mendukung praktik menyusui. Edukasi membantu meningkatkan pemahaman ibu mengenai fisiologi produksi dan pengeluaran ASI, peran hormon prolaktin dan oksitosin, serta faktor yang mendukung keberhasilan laktasi. Pemanfaatan pangan lokal juga meningkatkan pemahaman ibu bahwa kebutuhan gizi selama menyusui dapat dipenuhi melalui makanan yang beragam, bergizi, terjangkau, dan tersedia di lingkungan sekitar. Kegiatan serupa dapat dikembangkan secara berkelanjutan dengan melibatkan kader, keluarga, bidan dan tenaga kesehatan untuk memperkuat dukungan terhadap ibu menyusui.

SARAN

Kegiatan edukasi mengenai laktasi dan pemanfaatan pangan lokal perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui posyandu, praktik bidan, puskesmas, maupun kelompok ibu menyusui. Edukasi selanjutnya dapat dilengkapi dengan demonstrasi pengolahan makanan lokal, penyusunan menu berdasarkan anggaran keluarga, serta pendampingan menyusui secara individual.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdi mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu menyusui yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan, kader kesehatan, tenaga kesehatan, serta pihak terkait yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan sehingga edukasi mengenai biologi reproduksi, laktasi dan pemanfaatan pangan lokal dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

American Academy of Pediatrics. (2022). Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics, 150*(1), e2022057988.

Academy of Breastfeeding Medicine. (2017). ABM Clinical Protocol #3: Supplementary feedings in the healthy term breastfed neonate, revised 2017. *Breastfeeding Medicine, 12*(4), 188–198. https://doi.org/10.1089/bfm.2017.29038.ajk

Ford, E. L., Underwood, M. A., & German, J. B. (2020). Helping mom help baby: Nutrition-based support for the mother-infant dyad during lactation. *Frontiers in Nutrition, 7*, 54. https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00054

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2024 tentang Peraturan Pelaksanaan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., Walker, N., & Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet, 387*(10017), 475–490. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01044-2

World Health Organization. (2023). *Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *WHO Guideline for Complementary Feeding of Infants and Young Children 6–23 Months of Age*. Geneva: World Health Organization.

https://doi.org/10.1016/j.ajcn.2023.07.005

World Health Organization & UNICEF. (2021). *Indicators for Assessing Infant and Young Child Feeding Practices: Definitions and Measurement Methods*. Geneva: World Health Organization.