

Pengaruh Aplikasi Metode Bom (*Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique*) Terhadap Kecukupan Asi Ibu Post Partum di Rumah Sakit Al Fatah Ambon

¹Westy Tahapary, ²Alisye Siahaya

¹Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Kristen Indonesia Maluku. Jl. OT Pattimaipauw, Tanah Lapang Kecil, Ambon - 97115, Maluku, Indonesia.

*Corresponding Author e-mail: Westytahapary99@gmail.com

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is crucial for infant health, but many mothers face challenges in maintaining adequate milk supply. The BOM method, combining breastcare, oxytocin massage, and Marmet technique, may help improve breastmilk production. This study aimed to assess the effect of the BOM method on breastmilk adequacy in postpartum mothers. Methods: A quasi-experimental study with one group pretest-posttest design was conducted on 30 postpartum mothers at Al Fatah Hospital Ambon. Breastmilk adequacy was assessed before and after the BOM intervention using a questionnaire and direct observation. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Wilcoxon test. Results: All participants were aged 20-35 years. Before the intervention, 100% had inadequate breastmilk production. After applying the BOM method, 80% showed improved breastmilk adequacy, while 20% remained inadequate. The Wilcoxon test revealed a significant effect of the BOM method on breastmilk adequacy ($p=0.013$). Conclusion: The BOM method significantly improves breastmilk adequacy in postpartum mothers. This intervention can be incorporated into postpartum care programs to support successful breastfeeding. Further research with different variables is recommended to expand the evidence base.

Keywords: *BOM method, breastmilk adequacy, postpartum mothers, exclusive breastfeeding*

ASI eksklusif sangat penting untuk kesehatan bayi, namun banyak ibu menghadapi tantangan dalam menjaga kecukupan produksi ASI. Metode BOM, yang mengombinasikan perawatan payudara, pijat oksitosin, dan teknik Marmet, dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh metode BOM terhadap kecukupan ASI pada ibu postpartum. Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan pretest-posttest satu kelompok. Sebanyak 30 ibu postpartum di Rumah Sakit Al Fatah Ambon menjadi partisipan. Kecukupan ASI dinilai sebelum dan setelah intervensi metode BOM menggunakan kuesioner dan observasi langsung. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon. Hasil: Semua partisipan berusia 20-35 tahun. Sebelum intervensi, 100% memiliki produksi ASI yang tidak mencukupi. Setelah penerapan metode BOM, 80% menunjukkan peningkatan kecukupan ASI, sementara 20% tetap tidak mencukupi. Uji Wilcoxon menunjukkan efek signifikan metode BOM terhadap kecukupan ASI ($p=0,013$). Kesimpulan: Metode BOM secara signifikan meningkatkan kecukupan ASI pada ibu postpartum. Intervensi ini dapat diintegrasikan ke dalam program perawatan postpartum untuk mendukung keberhasilan menyusui.

Penelitian lebih lanjut dengan variabel yang berbeda direkomendasikan untuk memperluas basis bukti.

Kata Kunci: metode BOM, kecukupan ASI, ibu postpartum, menyusui eksklusif

PENDAHULUAN

Pemberian ASI (Air Susu Ibu) eksklusif adalah bayi usia 0- 6 bulan 29 hari yang diberi ASI saja tanpa makanan atau cairan lain kecuali obat, vitamin dan mineral. Pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan merupakan bagian dari standar emas pemberian makanan bayi dan anak yang direkomendasikan WHO dan UNICEF (Kemenkes, 2021).

Data ASI eksklusif pada bayi di seluruh dunia sebesar 41%, sedangkan target WHO pada tahun 2030 untuk pemberian ASI eksklusif di dunia sebesar 70% (UNICEF, 2018). Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2021 mencatat capaian indikator bayi usia <6 bulan mendapat ASI eksklusif sebesar 69,7%, capaian ini sudah memenuhi target tahun 2021 yaitu sebesar 45 %. Cakupan ASI eksklusif Provinsi Maluku sebesar 43,35% sehingga merupakan salah satu provinsi dari empat provinsi yang belum mencapai target Renstra tahun 2019 dalam pencapaian ASI eksklusif (Kemenkes, 2019). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Ambon pada tahun 2019 sebanyak 25% jumlah bayi yang diberikan ASI eksklusif (Dinkes Kota Ambon, 2019).

ASI merupakan makanan terbaik bayi pada awal usia kehidupannya. ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematkan kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi (Kemenkes, 2019). Sebuah penelitian di Amerika Serikat melaporkan bahwa 4 dari 5 remaja sebagai ibu primipara memberikan ASI eksklusif selama 9 hari, hanya satu remaja yang berhasil memberikan ASI eksklusif selama enam bulan karena memiliki niat yang sangat kuat untuk menyusui bayinya, menyatakan ASI adalah yang terbaik untuk kehidupan bayinya serta tidak mengeluarkan uang. Bagi ibu primipara berhenti menyusui sangat berkaitan dengan pengalaman sebagai ibu yang memiliki pengetahuan kurang tentang dasar - dasar ASI, kurangnya keterampilan menyusui, pengalaman awal yang menyakitkan ketika tidak siap untuk melakukan pengeluaran ASI (Smith, et al, 2019).

Banyaknya produksi ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kesiapan ibu dalam menyusui, lama atau frekuensi saat menyusui, keberhasilan atau dilakukannya Inisiasi Menyusui Dini, usia kehamilan dan berat bayi lahir, usia dan paritas ibu, gangguan psikologi atau stres, adanya penyakit akut, pola kebiasaan seperti merokok dan mengkonsumsi alkohol atau obatobatan, perawatan payudara menjelang persalinan, penggunaan KB hingga status nutrisi ibu. Kelancaran pemberian ASI ibu kepada bayinya akan berkontribusi pada keberhasilan program ASI Eksklusif selama 6 bulan, hal ini sangat membantu tumbuh kembang anak pada masa 1000 HPK sesuai dengan rekomendasi WHO (Ferial, 2013 didalam Mayasari, dkk, 2023).

Adanya anggapan bahwa menyusui hal yang sulit dan dapat mempengaruhi penampilan atau keindahan tubuh setelah menyusui mengakibatkan banyak masyarakat khususnya ibu menyusui menginginkan perawatan atau tindakan yang praktis, mudah dan tidak membebani seperti memberikan susu formula pada bayi. Sebagai tenaga kesehatan khususnya bidan dapat memberikan KIE serta bimbingan kepada ibu beserta keluarga tentang manfaat dan pentingnya pemberian ASI Eksklusif, bahaya penggunaan susu formula dan MPASI dini serta bagaimana upaya mereka bisa berhasil dalam menyusui di kemudian hari (Riksani, 2012 didalam Mayasari, dkk, 2023).

Beberapa intervensi dapat dilakukan dalam menanggulangi masalah menyusui khususnya upaya melancarkan ASI, diantaranya dengan pemberian obat-obatan (metode farmakologi) dan pemberian asuhan komplementer (metode nonfarmakologi). Metode farmakologi sangat banyak dijumpai dengan berbagai produk yang praktis, namun kekurangannya dapat memberikan efek samping serta tidak ekonomis sedangkan metode nonfarmakologi saat ini banyak ditawarkan seperti pijat oksitosin, pijat Woolwich, pijat Oketani, Rolling Massage, Marmet Massage atau dengan metode kombinasi seperti Metode BOM (Breastcare, Oxytocin Massage, And Marmet Technique) dan Metode SPEOS (Endorfin, Oxytosin, Sugestif). Namun saat ini metode massage yang masih umum dilakukan oleh ibu menyusui adalah pijat oksitosin. Pijat Oksitosin pada ibu menyusui sangat efektif untuk memproduksi hormon oksitosin sehingga produksi / volume ASI meningkat serta memberikan rasa nyaman pada ibu. Memijat pada bagian punggung memberikan efek rileks dan juga dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin (Asih, 2018).

Ibu menyusui perlu berusaha melancarkan produksi ASI dengan melakukan perawatan payudara dan pijat laktasi untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin. Salah satunya adalah dengan metode BOM (Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique) yaitu stimulasi untuk membantu produksi dan pengeluaran ASI melalui kombinasi teknik breastcare (pemijatan payudara), oxytocin massage (pijatan atau rangsangan pada tulang belakang) dan marmet technique (kombinasi antara memerah ASI dan pijat laktasi). Intervensi dari metode BOM pada prinsipnya bertujuan membuat otot-otot myoepithel berkontraksi, merelaksasikan pikiran dan memperlancar pengeluaran ASI (Umarianti dkk, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh siahaya (2023) didapatkan bahwa terdapat pengaruh terapi komplementer pijit oksitoksin ibu nifas terhadap kecukupan ASI bagi bayi baru lahir di praktik mandiri bidan di kota Ambon. Oleh karena itu, penelitian terkait terapi koplimerter menjadi penting untuk dilakukan dalam rangka meningkatkan pemberian ASI eksklusif gun tercukupinya gizi bayi. Berdasarkan data yang diperoleh dalam kurun waktu tiga tahun terakhir di ruang nifas Rumah Sakit Al-Fatah jumlah ibu postpartum pada tahun 2021 sebanyak 622 orang, tahun 2022 sebanyak 758 orang, dan tahun 2023 sebanyak 710 orang. Serta berdasarkan data tiga bulan terakhir jumlah ibu postpartum sebanyak 120 orang. Dari hasil observasi masih kurangnya pemberian ASI eksklusif oleh ibu post partum. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Aplikasi Metode BOM (*Breastcare, Oxytocin Massage, And Marmet Technique*) Terhadap Kecukupan ASI Ibu Post Partum di RS Al Fatah Ambon.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah analitik kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi experiment) menggunakan pendekatan pra-eksperimental (pre-experimental design). Penelitian ini menerapkan rancangan One Group Pretest-Posttest Design, di mana pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi diberikan, untuk menilai perubahan akibat perlakuan/intervensi (Lameky, & Nugroho, 2024).. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum yang dirawat di Rumah Sakit Al Fatah Ambon, dengan jumlah total sebanyak 30 orang. Sampel diambil menggunakan metode total sampling,

sehingga seluruh populasi dijadikan subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner dan observasi langsung. Pengukuran dilakukan sebelum intervensi (pretest) untuk memperoleh data awal terkait kecukupan ASI, dan diulangi setelah intervensi (posttest) untuk menilai pengaruh metode yang diterapkan.

Intervensi dalam penelitian ini adalah penerapan metode BOM (Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique) yang dilakukan sesuai dengan prosedur standar. Metode Breastcare bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah di area payudara dan membantu produksi ASI. Oxytocin Massage diterapkan untuk merangsang hormon oksitosin yang memengaruhi refleks pengeluaran ASI, sedangkan Marmet Technique digunakan untuk memaksimalkan pengosongan payudara secara manual. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden (usia, paritas, riwayat menyusui) dan distribusi data, serta bivariat untuk menguji pengaruh metode BOM terhadap kecukupan ASI dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon, karena data berskala ordinal dan berasal dari satu kelompok yang sama. Uji ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat perubahan signifikan dalam kecukupan ASI sebelum dan sesudah intervensi (Lameky, & Nugroho, 2024).

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan aspek etika penelitian. Peneliti memberikan penjelasan kepada responden terkait tujuan, prosedur, manfaat, serta risiko penelitian. Sebelum partisipasi, responden diminta memberikan persetujuan tertulis (informed consent). Kerahasiaan data responden dijamin, dan data hanya digunakan untuk keperluan penelitian (Lameky, & Nugroho, 2024).. Dengan metode ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh penerapan metode BOM terhadap kecukupan ASI pada ibu post partum di Rumah Sakit Al Fatah Ambon.

HASIL PENELITIAN

Total responden pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Hasil observasi terkait karakteristik responden dan pengaruh BOM terhadap kecukupan ASI pada ibu post partum di Rumah Sakit Al Fatah Ambon disajikan dalam table berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Responden

No	Umur	n	%
1	<20 thn	0	0
2	20-35 thn	30	100
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 di dapatkan bahwa dari 30 responden umur yang terbanyak umur 20-35 tahun berjumlah 30 responden (100%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi kecukupan ASI Sebelum dilakukan BOM

No	Kecukupan ASI	n	%
1	Baik	0	0
2	Kurang	30	100
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 di dapatkan dari 30 responden yang memiliki Cukup ASI 0 orang (0,0%), kurang ada 30 responden (100 %).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi kecukupan ASI Sesudah dilakukan BOM

No	Kecukupan ASI	n	%
1	Baik	25	80
2	Kurang	5	20
	Total	30	100

Pada tabel 3 didapatkan dari 30 responden dengan presentase terbanyak 80% pada kecukupan produksi ASI lancar yaitu 25 responden (80%).

Tabel 4. Pengaruh metode BOM massage terhadap kelancaran ASI

No	Kecukupan ASI	n	%	<i>P Value</i>
	Sebelum			0,013
1	Kurang	0	0	
2	Cukup	30	100	
	Sesudah			
1	Kurang	25	80	
2	Cukup	5	20	

Hasil uji statistik menggunakan wilcoxon didapatkan nilai Z sebesar -3,594 dan Nilai Sig atau P Value sebesar $0,013 < 0,05$. Apabila nilai p value $< 0,05$ maka terdapat pengaruh metode BOM massage terhadap kelancaran produksi ASI atau yang berarti H1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian metode BOM sangat efektif untuk memperbanyak produksi ASI pada ibu Nifas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian, seluruh responden berusia 20-35 tahun (100%), yang merupakan rentang usia reproduksi sehat. Temuan ini sejalan dengan Triananinsi (2019), yang menyatakan bahwa karakteristik ibu, termasuk usia, memengaruhi pemberian ASI. Usia ibu rata-rata 19-25 tahun sering kali dikaitkan dengan kondisi emosional yang belum stabil, seperti kecemasan akan bentuk tubuh dan kekhawatiran payudara kendur, yang dapat berdampak pada produksi ASI. Pijat oksitosin dapat membantu memperbaiki kondisi psikologis ibu, sehingga meningkatkan produksi ASI.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30 responden (100%) mengalami produksi ASI yang tidak lancar. Faktor utama yang memengaruhi adalah kondisi psikologis ibu, yang memerlukan penyesuaian setelah melahirkan. Hal ini konsisten dengan Rachmadanti (2020), yang menyebutkan bahwa aspek psikologis ibu berperan dalam kelancaran produksi ASI. Ibu yang memenuhi lebih dari 15 indikator pada kuesioner cenderung memiliki produksi ASI yang lancar, sedangkan yang tidak lancar hanya memenuhi 6-7 indikator. Asih (2017) juga menemukan bahwa produksi ASI yang tidak memadai dapat diperbaiki dengan pijat oksitosin. Selain itu, pola nutrisi yang baik, seperti konsumsi protein dari ikan dan kacang-kacangan, mendukung produksi ASI.

Sebanyak 30 responden (100%) dalam penelitian ini membutuhkan intervensi untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI. Tauriska (2020) menjelaskan bahwa rangsangan pada puting susu memicu impuls saraf ke hipotalamus, yang kemudian merangsang kelenjar hipofise anterior menghasilkan hormon prolaktin, dan hipofise posterior menghasilkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin merangsang kontraksi otot-otot myoepithel di sekitar kelenjar payudara, memeras ASI untuk keluar.

Setelah intervensi menggunakan metode BOM (Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique), 25 responden (80%) mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI, sementara 5 responden (20%) masih

tergolong tidak lancar. Hasil ini menunjukkan bahwa metode BOM efektif dalam memperlancar produksi ASI, sebagaimana dilaporkan oleh Umarianti (2021). Faktor-faktor seperti aktivitas ibu, pola makan, kondisi psikologis, serta isapan bayi dan berat badan lahir (BBL) juga memengaruhi produksi ASI.

Penelitian Asih (2017) menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam produksi ASI setelah pijat oksitosin. Metode BOM menggabungkan tiga teknik, yaitu pemijatan payudara (breastcare), pijat oksitosin di sepanjang tulang belakang, dan teknik Marmet (memerah ASI sambil memijat payudara). Kombinasi ini merangsang otot payudara, meningkatkan produksi hormon oksitosin dan prolaktin, serta membantu pengosongan ASI untuk memicu produksi baru. Sebagaimana dijelaskan oleh Muliani (2019) dalam Umarianti dkk. (2019), metode BOM tidak hanya meningkatkan produksi ASI, tetapi juga memberikan kenyamanan pada ibu.

Teori yang mendasari metode BOM adalah fungsinya dalam merangsang hormon oksitosin untuk memperlancar produksi ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu. Pijatan pada tulang belakang hingga tulang costae kelima dan keenam terbukti menjadi solusi efektif untuk mengatasi ketidاكلancaran ASI setelah melahirkan (Rahayu, 2016).

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa metode BOM (Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique) dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, khususnya bagi mereka yang mengalami ketidاكلancaran produksi ASI. Penerapan metode ini dapat membantu memperbaiki kondisi psikologis ibu, merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, serta mendukung pengosongan ASI secara optimal, yang secara keseluruhan berkontribusi pada peningkatan kelancaran pemberian ASI eksklusif Mega et al (2020). Hasil penelitian ini juga memberikan dasar ilmiah bagi tenaga kesehatan, seperti bidan dan perawat, untuk memasukkan metode BOM dalam program edukasi dan pelayanan kesehatan bagi ibu nifas. Selain itu, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya dukungan keluarga dan pemberian informasi yang memadai terkait nutrisi dan teknik menyusui untuk memastikan keberhasilan pemberian ASI. Di tingkat kebijakan, hasil ini dapat dijadikan acuan untuk menyusun pedoman atau protokol standar dalam perawatan ibu nifas untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

KESIMPULAN

Metode BOM sangat berpengaruh terhadap kelancaran ASI. Metode ini dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan dalam program dukungan ibu nifas di rumah sakit atau fasilitas kesehatan lainnya. Disarankan pihak rumah sakit diharapkan dapat terus mengembangkan kebijakan terkait intervensi yang dapat membantu ibu dalam mencapai kelancaran ASI dengan menggunakan metode BOM. Dampak yang ditimbulkan dari tidak dilaksanakannya pemberian metode BOM yang tepat dapat mengakibatkan mastitis, bahkan berpotensi menyebabkan kanker. Karena keterbatasan penelitian, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan dan melanjutkan penelitian yang lebih baik. Peneliti juga berharap agar penelitian selanjutnya dilakukan dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, N., Machmud, R., & Usman, E. (2019). Faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja di Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(3), 573–582.
- Asih, Y. (2017). Pengaruh kelancaran ASI terhadap pijat oksitosin. *Jurnal Kesehatan*.
- Asih, Y. (2018). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 209. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.931>
- Cahyanti, L. D. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kunjungan antenatal care (ANC) di era pandemi COVID-19 di wilayah kerja Puskesmas Jember Kidul Kabupaten Jember tahun 2021 [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang].
- Cox, S. (2016). *Breastfeeding with confidence: Panduan untuk belajar menyusui dengan percaya diri*. Jakarta: PT Elex Multimedia Computindo.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar*. Diakses tanggal 3 Juni 2024, dari <https://dinkes.karanganyarkab.go.id/>
- Dinas Kesehatan Kota Ambon. (2015). *Profil Kesehatan Kota Ambon Tahun 2015*.
- Hall Smith, P., Coley, S. L., Labbok, M. H., Cupito, S., & Nwokah, E. (2012). Early breastfeeding experiences of adolescent mothers: A qualitative prospective study. *International Breastfeeding Journal*, 7, 8–10.

- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan RI Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lameky, V. Y., & Nugroho, H. S. W. (2024). Book review of *Research and Publication Ethics*, written by Santosh Kumar Yadav. Switzerland: Springer Cham. *Health Dynamics*, 1(5), 144–146.
- Mega, D. I., Umarianti, T., & Widyastutik, D. (2020). Pengaruh metode bom massage terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di puskesmas Wuryantoro. *Sumber*, 35(6), 12.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing research: Principles and methods*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Roesli, U. (2008). *Inisiasi menyusui dini plus ASI eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Siahaya, A., Talahatu, O., & Paunno, M. (2023). Pengaruh pijat oksitosin pada ibu nifas terhadap kecukupan ASI bayi baru lahir di praktik mandiri bidan Kota Ambon. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1131–1138.
- Sutanto, A. V. (2018). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui: Teori dalam praktik kebidanan profesional*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Umarianti, T., Listyaningsih, K. D., & Putriningrum, R. (2018). Efektivitas metode BOM terhadap produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- UNICEF, & WHO. (2019). *Enabling women to breastfeed through better policies and programmes: Global breastfeeding scorecard 2018*. Retrieved from <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/breastfeeding/global-breastfeeding-collective/global-bf-scorecard2018.pdf>