

14 PENGURUSAN SUSU PERAHAN

- ▶ Simpan susu perahan dalam bekas - bekas kecil dan bertutup, setiap satu untuk satu susuan
- ▶ Label tarikh & masa pada setiap bekas. Simpan perahan terbaru di bahagian belakang, gunakan perahan terdahulu

Peti Sejuk Beku:
Dua pintu - tahan 3 bulan
(Satu pintu - 2 minggu)
(Sejuk beku asing- tahan 6 bulan)

Peti Sejuk
Rak teratas
Bayi sihat < 8 hari
Bayi pramatang 48jam
Cairan susu beku (defrost)
Pramatang 12jam
sihat 24jam

Suhu Bilik - Tahan 4 jam
Bilik Hawa Dingin - Tahan 8 jam



15 MENCAIR DAN MEMBERI SUSU PERAHAN KEPADA BAYI

- ▶ Turunkan susu beku ke ruang bawah peti sejuk semalaman
- ▶ Rendam bekas berisi susu di dalam air suam. JANGAN gunakan ketuuh gelombang mikro atau api. Goncang perlahan jika ada pisaan lapisan
- ▶ Berikan susu kepada bayi menggunakan cawan bagi mengelakkan keiliran puting
- ▶ Cara memberi susu menggunakan cawan
 - Dudukkan bayi, tegakkan kepala
 - Pastikan cawan terletak di bibir bawah bayi
 - Condongkan cawan sehingga susu menyentuh lidah bayi



Kedudukan kepala bayi tegak 90°



16 PENYUSUAN SUSU IBU BAGI IBU BEKERJA

JADUAL PERAHAN

Masa	Hari (Dari mula program)			
	Hari 1-3	Hari 4-6	Hari 7-9	Hari 10-13
Sarapan 7.30-9.00pg	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan
Minum pagi 10.00-11.30pg	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan
Makan tengahari 12.00-1.30ptg	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan
Minum petang 3.30-4.30ptg	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan

17 ANDA MUNGKIN BERHADAPAN DENGAN MASALAH - MASALAH PAYUDARA KETIKA PENYUSUAN

Ketahui **SEBAB** dan **CARA PENYELESAIAN**

PAYUDARA BENGKAK

- ▶ Payudara tegang, panas dan sakit. Susu tidak mengalir keluar,
- ▶ **SEBAB** - lewat memulakan penyusuan; bayi tidak menyusu dengan kerap; tempoh penyusuan dihadkan; bayi menghisap pada puting sahaja
- ▶ **RAWATAN** - tuam panas sebelum penyusuan dan perah susu untuk melembutkan payudara bagi pelekapan yang baik. Susui bayi dengan kerap. Tuam sejuk antara susuan untuk mengurangkan sakit
- ▶ Jika demam berterusan dan payudara merah, jumpa doktor



PUTING LUKA

- ▶ **SEBAB** - Teknik pelekapan yang tidak sempurna bayi menghisap pada puting payudara.
- ▶ **PENYELESAIAN** - susui bayi pada payudara yang tidak sakit dahulu. Pastikan bayi menghisap sehingga sebahagian areola masuk ke mulutnya. Selesai menyusu, lepaskan mulut bayi dengan memasukkan jari ibu ke penjuru mulut bayi. Sapukan titisan susu ibu ke puting yang sakit dan biar kering



PUTING LEPER/ TENGGELAM

- ▶ Bayi masih boleh menyusu dengan merangkum areola (bukan **puting sahaja**)
- ▶ **PENYELESAIAN** - Mulakan penyusuan awal. Gunakan picagari atau pam untuk menarik keluar puting sebelum penyusuan
- ▶ Sementara tempoh penyesuaian, beri susu perahan menggunakan cawan



18 RISIKO PEMBERIAN SUSU FORMULA/ GANTIAN KEPADA BAYI

Bayi/anak akan **LEBIH BERISIKO** kepada:

- ▶ 'Necrotising enterocolitis' di kalangan bayi pramatang
- ▶ Alahan (kulit)
- ▶ Cirit birit, jangkitan saluran pernafasan, telinga
- ▶ Penyakit kronik obesiti, diabetes
- ▶ Pencemaran susu formula ketika pengilangan atau pengedaran



19 PENJAGAAN MESRA IBU KETIKA PROSES BERSALIN

- ▶ Ibu dibenarkan mempunyai SEORANG peneman (suami/ waris wanita) di Dewan Bersalin bagi sokongan emosi dan fizikal. (dengan syarat dan peraturan)
- ▶ Ibu digalakkan minum dan makan ketika di peringkat awal proses bersalin (kecuali kes berisiko)
- ▶ Ibu digalakkan untuk menggunakan kaedah penahan sakit bukan ubatan. Contoh - berjalan, bertukar posisi, urutan, teknik bernafas, aromaterapi, alunan muzik, zikir dll
- ▶ Ibu digalakkan bergerak dan berjalan kecuali jika terdapat halangan perubatan
- ▶ Tidak menggunakan prosedur invasif seperti memecah selaput mentuban, episiotomi, kelahiran secara instrumen atau pembedahan caesarean melainkan jika keadaan memerlukan

"Penjagaan Mesra Ibu Membantu Kejayaan Penyusuan Susu Ibu"

20 HIV DAN PEMAKANAN BAYI

- ▶ Virus HIV boleh berjangkit melalui susu ibu.
- ▶ Di Malaysia, bayi kepada ibu HIV positif tidak disarankan menyusu ibu, walaupun ibu susuan. Penyusuan campuran susu ibu dan formula adalah dilarang sama sekali kerana risiko jangkitan yang lebih tinggi
- ▶ Ibu yang HIV positif harus menerima rundingcara tentang pemakanan bayi, bimbingan dan tunjuk ajar cara penggunaan rumusan bayi yang betul dan selamat daripada anggota kesihatan



21 KUMPULAN SOKONGAN PENYUSUAN SUSU IBU

Sekiranya anda menghadapi sebarang kemusykilan berkaitan penyusuan susu ibu, sila hubungi Klinik Kesihatan atau Hospital kerajaan yang berhampiran

PENYUSUAN SUSU IBU TERBAIK UNTUK BAYI ANDA



1 POLISI KEBANGSAAN PENYUSUAN SUSU IBU

- ▶ Semua ibu digalakkan menyusu anaknya dengan susu ibu sahaja sejak lahir hingga 6 bulan dan meneruskan sehingga anaknya berumur 2 tahun atau lebih.
- ▶ Makanan pelengkap perlu dimulakan selepas anak berumur 6 bulan

2 KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU KEPADA BAYI

- ▶ Mengandungi susu awal (kolostrum)
- ▶ Pemakanan lengkap dan ideal untuk bayi
- ▶ Mudah dihadam, juga sangat sesuai untuk bayi pramatang
- ▶ Mengurangkan risiko jangkitan paru-paru, telinga dan usus
- ▶ Mengurangkan risiko kematian bayi dan kanak-kanak di bawah 5 tahun
- ▶ Menggalakkan tumbesaran dan perkembangan bayi dengan daya emosi dan sosial lebih stabil
- ▶ Mengurangkan risiko jangka panjang obesiti dan diabetes



3 KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU KEPADA IBU

- ▶ Membantu mengecutkan rahim dan mengurangkan risiko pendarahan berlebihan selepas kelahiran
- ▶ Mengeratkan kasih sayang ibu-anak
- ▶ Mengurangkan risiko barah ovari dan payudara
- ▶ Penyusuan secara eksklusif membantu menjarakkan kehamilan,
- ▶ Menjimatkan wang
- ▶ Sedia diberi dan tidak perlu persediaan peralatan



4 KEPENTINGAN SENTUHAN KULIT-KE-KULIT SELAMA 1 JAM SELEPAS KELAHIRAN BESERTA PENYUSUAN AWAL

- ▶ Menggalakkan kasih-sayang antara ibu dan bayi (membantu memulakan penyusuan)
- ▶ Merangsang proses penghasilan dan pengaliran susu yang cepat dan berterusan untuk memastikan kejayaan penyusuan susu secara eksklusif
- ▶ Memastikan bayi mendapat kolostrom dengan cepat
- ▶ Sentuhan kulit memberi:
 - Kehangatan dan ketenangan pada bayi dan ibu,
 - Menstabilkan jantung dan pernafasan bayi dan
 - Menstabilkan kadar gula dalam darah bayi



5 KOLOSTRUM (SUSU AWAL)

- ▶ Terhasil pada usia kehamilan lima bulan, sehingga beberapa hari selepas bersalin
- ▶ Ia pekat, melekit dan berwarna kekuningan, dalam kuantiti yang sedikit
- ▶ Kaya antibodi untuk ketahanan bayi termasuk alahan. **SANGAT BERHARGA** sebagai makanan pertama yang menyaluti usus bayi
- ▶ Melawaskan najis awal bayi (mekonium) dan mengurangkan risiko jaundis
- ▶ Air atau makanan gantian (pre-lacteal feeds) mengganggu khasiat kolostrom serta mengurangkan rangsangan bagi penghasilan susu ibu



6 KEPENTINGAN IBU BERSAMA BAYI (ROOMING-IN) 24 JAM SEHARI

- ▶ Ibu boleh menyusukan bayi bila - bila masa mengikut kehendak bayi
- ▶ Memudahkan penyusuan susu ibu secara eksklusif
- ▶ Membantu rangsangan rembesan hormon bagi penghasilan dan pengaliran susu
- ▶ Dapat mengelakkan bengkak payudara
- ▶ Ibu dapat memantau bayi sepanjang masa serta mengeratkan kasih sayang ibu dan anak

7 SUSUI BAYI MENGIKUT KEHENDAK BAYI

- ▶ Susui bayi dengan kerap pada bila - bila masa dan seberapa lama yang disukainya, atau lebih awal bila payudara penuh; tiada had. Sekiranya bayi tidur terlalu lama, kejutkan dan susui bayi anda
- ▶ Penting bagi mengekalkan penghasilan susu dan mengelakkan bengkak payudara

8 TANDA-TANDA BAYI LAPAR DAN INGIN MENYUSU (FEEDING CUES)

Ibu, Saya Lapar. Segera Susukan saya

Tanda Awal

- Menoleh ke arah kanan & bola mata bergerak-gerak
- Membuka mulut
- Memusingkan kepala mencari payudara

Laparnya! Ibu, Susukan Saya Sekarang

Tanda Pertengahan

- Menggeliatkan badan
- Peningkatan pada pergerakan fizikal
- Memasukkan tangan ke dalam mulut

Ibu, Saya Terlalu Lapar dan Sudah Merajuk! Tenangkan Saya Dahulu dan Berikan Saya Susu

Tanda Lewat

- Menangis
- Pergeseran badan lebih agresif
- Muka bertukar merah

9 (i) TIPS MENAMBAH PENGHASILAN SUSU IBU

- ▶ Pastikan teknik penyusuan yang betul. Susukan kedua belah payudara; habiskan susu di satu payudara sebelum berpindah ke sebelah
- ▶ Tambah kekerapan penyusuan termasuk di waktu malam
- ▶ Tambah kekerapan pemerahan susu ibu setiap 1 - 2 jam atau setiap kali selepas menyusukan
- ▶ Tidak memberikan minuman atau makanan lain kepada bayi sebelum bayi berumur melebihi 6 bulan

(ii) URUTAN MENGGALAKKAN PENGALIRAN SUSU



10 KEPENTINGAN POSISI DAN PELEKAPAN YANG BETUL SEMASA PENYUSUAN SUSU IBU

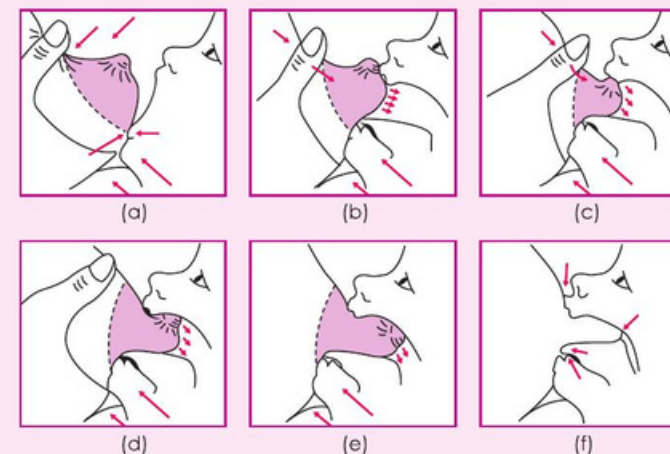
(a) POSISI

- ▶ Ibu boleh menyusukan dalam pelbagai keadaan baring, duduk, berdiri, berjalan dsb
- ▶ POSISI BAYI -
 - 1) kepala, bahu dan badan selari;
 - 2) badan bayi rapat dan menghadap badan/dada ibu;
 - 3) muka bayi menghadap payudara dengan hidung setentang puting payudara;
 - 4) ampu badan bayi terutama di kepala dan bahu bayi

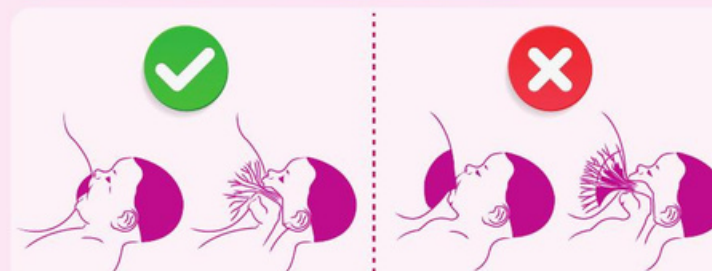


(b) PELEKAPAN

- ▶ Rangsang bayi untuk buka mulut - sentuhkan puting payudara ke bibir bayi
- ▶ Tunggu bayi membuka mulut dengan luas (seperti menguap)
- ▶ Rapatkan mulut bayi ke payudara sehingga banyak tompok hitam keliling payudara (areola) masuk ke dalam mulut bayi, dan dagu bayi menyentuh payudara



KENALI TANDA - TANDA PELEKAPAN



- | BETUL | SALAH |
|---|--|
| ▶ Mulut bayi terbuka luas, TOMPOK HITAM (AREOLA) di dalam mulut bayi. | ▶ Mulut bayi tidak terbuka luas. Bayi melekap ke puting payudara |
| ▶ Areola banyak dalam mulut bayi | ▶ Areola di luar mulut bayi |
| ▶ Bibir bawah bayi melengkup keluar | ▶ Daggu tidak menyentuh payudara |
| ▶ Daggu mencecah payudara | ▶ Pipi bayi menguncup ketika penyusuan |
| ▶ Pipi bayi mengembang ketika penyusuan | |

11 KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU SEPENUHNYA (EKSKLUSIF) TANPA AIR ATAU MAKANAN TAMBAHAN LAIN SELAMA 6 BULAN PERTAMA

- ▶ Kandungan zat dan air dalam susu ibu mencukupi untuk tumbesaran bayi dari lahir sehingga berumur 6 bulan
- ▶ Sistem penghadaman bayi kurang dari 6 bulan masih belum matang untuk memproses makanan lain selain susu ibu
- ▶ Air atau makanan tambahan boleh menjejaskan kejayaan penyusuan susu ibu dan juga faedah kepada bayi
- ▶ Susui bayi dengan kerap mengikut kehendak bayi, siang dan malam bagi mengekalkan penghasilan susu
- ▶ Suplemen vitamin atau ubatan boleh diberikan jika perlu, mengikut arahan doktor

12 MAKANAN PELENGKAP DAN PENYUSUAN SUSU IBU SELEPAS 6 BULAN

- ▶ Selepas usia 6 bulan, keperluan pemakanan anak bertambah
- ▶ Makanan pelengkap perlu dimulakan selepas 6 bulan, dan penyusuan susu ibu diteruskan sehingga anak berusia 2 tahun atau lebih



13 MEMERAH SUSU IBU

1. Kepentingan kemahiran memerah susu

- ▶ Melegakan bengkak payudara bagi memudahkan pelekapan
- ▶ Menyediakan bekalan susu perahan kepada bayi ketika berpisah seperti ibu bekerja atau urusan lain
- ▶ Memberi susu ibu kepada bayi yang sakit atau pramatang
- ▶ Merangsang penghasilan susu ibu yang lebih banyak



2. Teknik memerah menggunakan tangan

- ▶ Cuci tangan. Sediakan bekas bersih. Urut payudara perlahan-lahan
- ▶ Letakkan ibu jari dan jari telunjuk di luar areola, sebaris dengan puting payudara
- ▶ Tekan jari ke arah dada; picit areola untuk mengeluarkan susu
- ▶ Ulang beberapa kali sehingga susu keluar dengan lancar
- ▶ Tadah susu. Perah keseluruhan bahagian areola

