

## **KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU SEPENUHNYA (EKSKLUSIF)**

Tiada makanan dan minuman serta puting selain dari susu ibu untuk 6 bulan yang pertama supaya;

- Bayi mendapat semua khasiat susu ibu pada tahap yang paling maksima.
- Mengelakkan kekeliruan puting.
- Mengelakkan kekurangan susu.
- Mengelakkan bengkak payudara.

## **KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU UNTUK BAYI**

- Kolostrum- berfungsi sebagai imunisasi pertama untuk bayi.
- Antibodi- melindungi bayi dari jangkitan kuman dan alahan seperti cirit birit, sakit perut, asthma dan radang paru-paru.
- Laksatif- mempercepat pengeluaran meconium dan mencegah jaundis.
- Mengandungi kesemua zat makanan yang diperlukan oleh bayi untuk perkembangan dan tumbesaran seperti HA, DHA, AA, SA (zat khusus untuk perkembangan otak).
- Penghadaman yang mudah

Kurangkan masalah pergigian, jangkitan, telinga dan diabetes pada kanak-kanak.

## **KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU UNTUK IBU**

- Membantu mengecutkan rahim- mengurangkan pendarahan.
- Penyusuan sepenuhnya menjarakkan kelahiran untuk 6 bulan yang pertama.
- Mengeratkan kasih sayang ibu dan anak.
- Mengurangkan risiko barah payudara dan ovari

## **KEPENTINGAN SENTUHAN KULIT KE KULIT**

- Mengekalkan suhu badan bayi- mendapat kepanasan dari ibu.
- Bayi merasa tenang dan selamat.
- Usus bayi akan dilapisi (colonization) oleh normal usus bacteria dari badan ibu.
- Membantu dalam proses metabolisme dan penstabilan glukos pada bayi.

## **KEPENTINGAN PENYUSUAN AWAL DALAM MASA 1 JAM SELEPAS KELAHIRAN**

- Merangsang pengaliran dan penghasilan dengan cepat.
- Mengurangkan pendarahan selepas bersalin.
- Kolostrum- Mengelakkan bayi dari mendapat alahan dan jangkitan
- Mengelakkan bengkak payudara.

## **TANDA TANDA BAYI HENDAK MENYUSU**

- Mata berkedip- kedip.
- Membuka mulut, mengeluarkan lidah dan memusingkan kepala mencari payudara.
- Mengeluarkan 'soft whimper sound'.
- Menghisap jari atau apa-apa saja yang bersentuhan dengan mulut.
- Menangis.

## **KEPENTINGAN PENYUSUAN MENGIKUT KEHENDAK BAYI (ON DEMAND)**

Bermaksud tidak menetapkan masa dan kekerapan penyusuan pada bayi.

- Mengekalkan penghasilan susu
- Mengelakkan bengkak payudara
- Merangsang pengeluaran susu dengan cepat.

## **KEPENTINGAN MENYUSU SEKERAP MUNGKIN UNTUK MEMASTIKAN PENGELUARAN SUSU MENCUKUPI**

- Mulakan penyusuan dalam masa 1 jam selepas kelahiran.
- Menyusui mengikut kehendak bayi
- Tidak memberi minuman/makanan lain selain susu ibu
- Pastikan pelekapan dan posisi semasa menyusu adalah betul
- Tidak diberi puting tiruan /kosong
- Pengambilan pemakanan seimbang dan air yang secukupnya untuk ibu.

## **KEPENTINGAN IBU DAN ANAK SENTIASA BERSAMA (Roming In)**

- Dapat menyusui mengikut kehendak bayi
- Dapat meneruskan penyusuan secara sepenuhnya (eksklusif)
- Merangsang pengaliran dan pengeluaran susu
- Mengelakkan bengkak payudara
- Mengeratkan hubungan ibu dan anak

## **POSISI DAN PELEKAPAN KETIKA MENYUSU**

- Pastikan ibu duduk / baring dengan selesa
- Baring- pegang bayi dengan rapat, keseluruhan badan bayi menghadap ibu
- Duduk – kepala, bahu, punggung bayi diampu dan bayi dalam keadaan selari
- Perut bayi bertemu perut ibu
- Muka bayi menghadap payudara ibu dan sentuh mulut bayi keputing payudara ibu
- Tunggu bayi membuka mulut dengan luas seperti mulut ikan dan bayi akan mencakup /melekap hingga ke areola (tampok hitam)
- Bibir bayi melengkup keluar
- Dagu bayi menyentuh payudara ibu
- Pastikan nada hisapan- hisap telan hisap telan

## CARA MEMERAH DENGAN TANGAN

- Pastikan tangan dan bekas tadahan susu bersih
- Letak ibu jari **diatas garisan** areola (tompok hitam) dan jari yang lain bertentangan dibahagian bawah areola
- Tekan kebelakang dan diregangkan kearah dada
- Tekan/picit ibu jari dan jejari lain serentak hingga susu mengalir keluar
- Ulangi proses ini beberapa kali dan lakukan pada sekeliling areola (tompok hitam) untuk mengeluarkan kesemua susu

## KAEDAH PENSTORAN

Kaedah Penstoran	Term	Prem
<b>Susu yang baru diperah</b>		
Suhu Bilik 25° – 37°C	4 jam	4 jam
Bilik berhawa dingin 15° - 25°C	8 jam	Tidak digalakkan
< 15°C	24 jam	Tidak digalakkan
Peti sejuk 2° – 4°C	< 8 Hari	48 jam
<b>Susu yang dibekukan</b>		
Ruangan sejuk beku dalam peti sejuk 1 pintu	2 Minggu	2 Minggu
Bahagian sejuk beku peti sejuk 2 pintu	3 Bulan	3 Bulan
Pembeku sejuk (- 20°C)	6 Bulan	3 Bulan

## PANDUAN PENYUSUAN UNTUK IBU YANG BEKERJA

Mulakan perahan susu ibu dua minggu sebelum bekerja.

Jadual latihan penyusuan susu ibu.

Hari Masa	Hari 1 - 3	Hari 4 - 6	Hari 7 - 9	Hari 10 -13
8.00 pagi	Susu perahan	Susu perahan	Susu perahan	Susu perahan
11 pagi	Susu badan	Susu perahan	Susu perahan	Susu perahan
1.30tgh	Susu badan	Susu badan	Susu perahan	Susu perahan
4 ptg	Susu badan	Susu badan	Susu badan	Susu perahan

## MENCAIRKAN SUSU YANG TELAH DIBEKUKAN

- Letakkan dibahagian bawah peti sejuk semalaman sebelum atau untuk digunakan keesokannya.
- Cairkan dalam kuantiti yang diperlukan.
- Susu yang telah dicairkan mesti digunakan dalam masa 24jam.
- Rendam susu dalam air panas. sehingga susu menjadi suam
- Tidak boleh dibekukan semula.
- Tidak boleh dicairkan terus ke api.
- Tidak boleh gunakan gelombang mikro.

## CARA PENYEDIAAN SUSU PERAHAN

- Biarkan suhu susu kembali kesuhu bilik.
- Sediakan susu didalam bekas mengikut keperluan bayi sahaja.
- Rendam bekas yang berisi susu dalam air panas sehingga susu menjadi suam
- Susu yang telah disuamkan tidak oleh disimpan semula.
- Beri bayi susu menggunakan cawan atau sudu.

## “MOTHER FRIENDLY CARE”

- Menggalakkan suami bersama sebagai penyokong semasa di Dewan Bersalin sehingga bayi dilahirkan.
- Ibu diberi minuman semasa berada di DewanBersalin
- Ibu menggunakan cara lain selain ubatan untuk mengurangkan kesakitan
- Tidak melibatkan prosedur yang invasife kecuali diperlukan.

**MULAKAN PENYUSUAN SUSU IBU SEBAIK SAHAJA CAHAYA MATA ANDA DI LAHIRKAN.**

## POLISI PENYUSUAN SUSU IBU MALAYSIA

SEMUA IBU DIGALAKKAN MENYUSUI ANAKNYA DENGAN SUSU IBU SAHAJA DARI LAHIR SEHINGGA BERUMUR 6 BULAN DAN MENERUSKANNYA SEHINGGA BERUMUR 2 TAHUN. MAKANAN PELENGKAP HENDAKLAH DIMULAKAN PADA UMUR ANAK 6 BULAN.