

# **FAKTA PENTING MENGENAI PENYUSUAN SUSU IBU**

- ▶ Beri anak damit susu ibu secepat mungkin selepas bersalin.
- ▶ Memberikan anak damit susu ibu secara **EKSKLUSIF** hingga 6 bulan.
- ▶ Memberikan makanan tambahan mula dari umur 6 bulan.
- ▶ Meneruskan penyusuan susu ibu sehingga umur 2 tahun atau lebih.
- ▶ Memberikan susu ibu sebelum memberi makanan.



# **RISIKO GANTIAN PENYUSUAN SUSU IBU**

## **Untuk Anak Damit dan Kanak-Kanak**

- ▶ Meningkatkan risiko penyakit asma (ampus)
- ▶ Meningkatkan risiko alahan
- ▶ Mengurangkan perkembangan kognitif/minda
- ▶ Meningkatkan risiko penyakit saluran pernafasan akut (seperti batuk selsema)
- ▶ Meningkatkan risiko masalah pergigian
- ▶ Meningkatkan risiko jangkitan daripada pencemaran susu gantian
- ▶ Meningkatkan risiko kekurangan zat makanan
- ▶ Meningkatkan risiko kanser kanak-kanak
- ▶ Meningkatkan risiko penyakit-penyakit kronik:
  - ▶ diabetes
  - ▶ penyakit jantung
- ▶ Meningkatkan risiko obesiti/kegemukan
- ▶ Meningkatkan risiko jangkitan cirit-birit
- ▶ Meningkatkan risiko jangkitan telinga seperti otitis media

## **Untuk Ibu-Ibu**

- ▶ Meningkatkan risiko kanser buah dada, ovari dan endometriu (selaput rahim)
- ▶ Meningkatkan risiko lebih berat badan berlebihan dan penyakit diabetes
- ▶ Meningkatkan risiko osteoporosis (kerapuhan tulang)
- ▶ Tidak dapat menjarakkan kehamilan dengan kaedah semulajadi
- ▶ Meningkatkan risiko artritis reumatoid (penyakit sendi)
- ▶ Meningkatkan risiko stres dan keresahan

**Susu ibu adalah terbaik untuk anak damit walaupun bagaimanapun, kadangkala susu gantian diperlukan semasa keadaan kesihatan ibu tidak mengizinkan.**



KEMENTERIAN KESIHATAN,  
BRUNEI DARUSSALAM

**POLISI / DASAR MENYUSUKAN  
ANAK DAMIT DENGAN SUSU IBU**

- ▶ Memberitahu kepada semua ibu-ibu yang mengandung tentang dasar penggunaan susu ibu di Hospital.
- ▶ Melatih dengan mahir semua kakitangan (staff) penjagaan kesihatan untuk memastikan betapa pentingnya dasar ini di gunakan sepenuhnya.
- ▶ Memberi tunjuk ajar kepada ibu-ibu yang mengandung tentang teknik dan faedah memberi susu ibu kepada anak damit.
  - o Menayangkan video berkenaan tentang susu ibu kepada ibu-ibu (Video WHO – World Health Organization / Persatuan Kesihatan Sedunia Pengalaman Fabilla).
  - o Mengajar ibu-ibu secara berkumpulan sebelum mereka melahirkan.
  - o Menyediakan risalah-risalah mengenai susu ibu untuk ibu-ibu.
  - o Menyatakan didalam rekod sebelum bersalin bahawa awda telah berbincang tentang susu ibu kepada ibu-ibu yang sedang mengandung.
- ▶ Menolong ibu-ibu yang baru bersalin untuk memulakan menyusui anak damit dalam jangka masa setengah jam selepas bersalin. Bagi anak damit yang baru di lahirkan dari bahagian pembedahan (caesarean section) hendaklah di biarkan anak damit bersentuhan kulit bersama ibunya dalam jangka masa 15 minit. Mulakan memberi susu ibu apabila ibunya sudah boleh memberi tidak-balas (respond).
- ▶ Menunjuk ajar ibu-ibu tentang bagaimana cara-cara yang betul untuk menyusui anak damit menyusukan dengan kedudukan atau posisi yang betul dan sentiasa memastikan susu ibu itu mampu mengeluarkan susu walaupun ibunya terpaksa di asingkan dari anak damit-nya.
- ▶ Di kecualikan jika pihak perubatan menyatakan bahawa anak damit yang baru sahaja di lahirkan itu tidak boleh di beri sebarang makanan atau minuman selain daripada susu ibu.
- ▶ Membiasakan ibu dan anak damit tersebut sentiasa bersama 24 jam sehari.
- ▶ Menggalakan penyusuan anak damit menggunakan susu ibu sepenuhnya.
- ▶ Tidak menggalakan cara penyusuan anak damit dengan menggunakan puting getah (untuk hisapan anak damit) atau apa jua alat untuk tujuan penyusuan.
- ▶ Mendidikan dan memelihara penubuhan kumpulan yang menyokong susu ibu dan hendaklah menyarankan supaya ibu-ibu merujuk kepada mereka apabila mereka keluar dari hospital.
- ▶ Mesti mengikut polisi / dasar penyusuan anak damit dengan susu ibu dan "Code of Marketing of Breastmilk Substitutes".



## **Panduan bagi memerah susu Ibu sebagai persediaan untuk kembali bertugas**

- ▶ Ibu-ibu dinasihatkan agar meneruskan penyusuan susu ibu apabila kembali bertugas selepas cuti bersalin.
- ▶ Mula amalkan memerah susu dua minggu sebelum balik bertugas.
- ▶ Perahan boleh dilakukan dengan tangan atau menggunakan pam.
- ▶ Masukkan perahan susu kedalam botol yang bersih dan simpan di dalam peti sejuk.
- ▶ Berikan anak damit susu ibu pada waktu pagi dan selepas balik dari kerja.
- ▶ Ibu-ibu boleh mengikut panduan di dalam jadual berikut :

Waktu	7.30-9.00 pagi	10.00-11.30 pagi	12.00-1.30 petang	2.00-4.00 Petang
Hari 1-3	Susu yang diperah	Susu badan	Susu badan	Susu badan
Hari 4-6	Susu yang diperah	Susu yang diperah	Susu badan	Susu badan
Hari 7-12	Susu yang diperah	Susu yang diperah	Susu yang diperah	Susu badan
Hari 13-14	Susu yang diperah	Susu yang diperah	Susu yang diperah	Susu yang Diperah



# **PANDUAN MAKANAN KANAK-KANAK YANG BERUMUR 6-24 BULAN.**

- ▶ **Penyusuan ibu adalah yang terbaik untuk anak damit dan ibunya.**
- ▶ **Berikan penyusuan susu ibu secara eksklusif (tanpa memberi air, minuman atau makanan lain) sejak lahir hingga 6 bulan.**
- ▶ **Biarkan anak damit menyusu seberapa kerap ia mahu (8-12 kali dalam masa 24 jam).**
- ▶ **Penyusuan susu ibu hendaklah diteruskan sehingga 2 tahun atau lebih disamping memberikan makanan tambahan yang berkhasiat dari umur 6 bulan.**
- ▶ **Pastikan kebersihan diri dan alat perkakas ketika menyediakan makanan.**
- ▶ **Sediakan makanan anak damit sewaktu hendak makan.**
- ▶ **Elakkan membubuh garam, serbuk perasa, kicap dan gula dalam makanan tambahan anak damit.**



# PANDUAN MAKANAN KANAK-KANAK

## MENU BAGI UMUR 12-24 BULAN

### Bangun tidur

- susu ibu

### Sarapan pagi

- 1 ½ keping roti paun
- 1 biji telur rebus/dadar/"scrambled" atau 3 sudu makan "baked beans" atau 1 keping keju
- susu ibu atau sekurang-kurangnya ½ cawan air



### Snek pagi

- ½ hidangan buah atau 1-2 keping biskut tawar atau 1 keping keju
- sekurang-kurangnya ½ cawan air

### Makan tengahari

- 1 senduk (3 susu makan) nasi
- 1-2 sudu makan isi ikan/ayam/daging/tauhu
- 1 sudu makan sayur
- ½ cawan air suam
- susu ibu



### Snek petang

- ½ hidangan buah atau 1-2 keping biskut tawar atau 1 keping keju
- sekurang-kurangnya ½ cawan jus buah (tanpa gula)



### Makan malam

- 1 senduk (3 sudu makan) nasi
- 1-2 sudu makan isi ikan/ayam/daging/tauhu
- sekurang-kurangnya ½ cawan air suam

### Sebelum tidur

- susu ibu

*Pelbagaikan makanan anak damit mengikut gangsa pemakanan sihat. Ibu bapa menjadi contoh yang baik dalam tabiat pemakanan.*



# PANDUAN MAKANAN KANAK-KANAK

## MENU BAGI UMUR 9-11 BULAN

### Bangun tidur

- susu ibu

### Sarapan pagi

- 1 keping roti paun
- 3 sudu makan "baked beans"/1 keping keju kurang masin/1 sudu makan isi ikan tuna
- ½ cawan air

### Snek pagi

- ½ hidangan buah yang dipotong kecil



### Makan tengahari

- 9-12 sudu teh (4-6 sudu makan) bubur nasi pekat atau nasi licak
- 1 sudu makan isi ikan/ayam/daging/tauhu (cincang)
- 1 sudu makan sayur labu kuning (cincang)
- ½ cawan air
- susu ibu



### Snek petang

- ½ hidangan buah / ½ keping roti paun tos
- ½ cawan air

### Makan malam

- 9-12 sudu teh (4-6 sudu makan) nasi pekat atau nasi licak / ubi kentang rebus
- 1 sudu makan isi ikan/ayam/daging/tauhu (cincang)
- ½ cawan air



### Sebelum tidur

- susu ibu

*Elakkan memberi telur atau makan yang mengandungi telur kepada anak damit awda yang berumur kurang daripada 1 tahun.*



# PANDUAN MAKANAN KANAK-KANAK

## MENU BAGI UMUR 6-8 BULAN

### **Bangun tidur**

- susu ibu

### **Sarapan pagi**

- 6-8 sudu teh bubur nasi (kisar)
- 1 sudu makan isi ikan/ayam/daging /tauhu (kisar)
- 1 sudu makan sawi (kisar)
- sekurang-kurangnya 1/3 cawan air



### **Makan tengahari**

- 6-8 sudu teh bubur nasi
- 1 sudu makan isi ikan/ayam/daging /tauhu (kisar)
- 1 sudu makan lobak merah (kisar)
- sekurang-kurangnya 1/3 cawan air
- susu ibu

### **Makan petang**

- 6-8 sudu teh ubi manis/ubi kentang (rebus dan lecek)  
bercampur air susu ibu

### **Malam**

- susu ibu



# KELEBIHAN PENYUSUAN SUSU IBU UNTUK ANAK DAMIT

- ▶ Kanak-kanak yang menyusu susu ibu mempunyai kecerdasan (IQ) yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kanak-kanak yang diberikan susu formula. Ini disebabkan oleh susu ibu mengandungi sejenis asid lemak khas yang menyebabkan kecerdasan yang tinggi dan penglihatan yang lebih tajam.
- ▶ Anak damit yang menyusu susu ibu tidak mungkin akan mempunyai masalah berat badan yang berlebihan seumur hidupnya dibandingkan dengan yang diberikan susu formula.
- ▶ Susu ibu terutama sekali kolostrum mengandungi antibodi yang boleh mencegah penyakit seperti cirit birit dan jangkitan saluran respiratori.
- ▶ Anak damit yang diberi susu ibu juga kurang mengalami lelah, ekzema, sakit perut, sembelit dan sindrom kematian mengejut anak damit (Sudden Infant Death Syndrome).
- ▶ Penyusuan susu ibu mengurangkan masalah pergigian dan ortodontik.



# **KELEBIHAN PENYUSUAN SUSU IBU UNTUK IBU**

1. Penyusuan susu ibu mengeratkan kasih sayang diantara ibu dan anak damitnya.
2. Penyusuan susu ibu yang dimulakan sejerus selepas bersalin membantu mengecutkan rahim dan mengelakkan pengeluaran darah yang terlalu banyak.
3. Ibu yang menyusukan sepenuhnya dan cepat menurunkan berat badan (proses penyusuan membakar lebih dari 600 kalori sehari bersamaan dengan 2 jam senam robik.
4. Penyusuan susu ibu boleh melambatkan ovulasi dan haid dan berupaya menjarakkan kehamilan.
5. Ia mengurangkan risiko kanser buah dada dan ovari (induk telur).
6. Ibu-ibu yang menyusukan anak damitnya kurang terdedah kepada penyakit osteoprosis.



# TIP PERMAKANAN SEMASA PENYUSUAN SUSU IBU

- Mulakan hari Dayang dengan sarapan pagi. Pilih makanan berkarbohidrat : bijiran , roti paun, ubi-ubian dan buah-buahan.
- Pilih makanan berprotin yang kurang lemak (3 – 4 kali sehari) : daging isi manis, ayam tanpa kulit, ikan, telur dan kekacang.
- Makan ikan jenis berminyak (2 kali seminggu) : tamban, tenggiri, sardin, kembura dan terubuk.
- Tambahkan pengambilan cecair : minum 3 – 4 gelas susu sehari (boleh digantikan dengan susu kacang soya segar).
- Sertakan 2 hidangan dari kumpulan keju, yogurt, tauhu, tempeh, tau-fu-fah dan susu.
- Tambahkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Pilih snek jenis karbohidrat : sanwic, jagung, bijiran dan ubi rebus.

