



کمنترین کصیحتن
KEMENTERIAN KESIHATAN
MINISTRY OF HEALTH



PANDUAN PENYUSUAN SUSU IBU



Edisi 2023

ISI KANDUNGAN



Susu Ibu Berbanding Susu Formula 1

Kebaikan Penyusuan Susu Ibu (PSI)
Kepada Anak Damit 3



Kebaikan PSI Kepada Ibu 5

PSI Menurut Perspektif Islam 6

Memulakan PSI 7

Peringatan Penghasilan Susu Ibu 8

Kandungan Air Susu Ibu 9

Saiz Perut Anak Damit Yang Cukup Bulan 10

Bagaimana Saya Tahu Anak Damit Saya Lapar? 12

Posisi Anak Damit Ketika Penyusuan 14



Pelbagai Posisi Penyusuan Susu Ibu 15

Pelekapan (*Attachment*) Yang Betul 17

Bagaimana Mengetahui Susu Ibu Mencukupi
Untuk Anak Damit 18

Memerah Susu Ibu 19

Langkah-Langkah Memerah Susu Ibu
Menggunakan Tangan 21

Panduan Memerah Susu Ibu Bekerja 22

Jadual Perahan Di Tempat Kerja/ Bila Ibu
Berpisah Dengan Anak Damit 23

Cara Penyediaan Perahan Susu Ibu 24

Bagaimana Menyimpan Susu Perahan 25

Sokongan Dari Suami Penting 26

Panduan Menyelesaikan Masalah-Masalah
Berkaitan PSI 27

Senarai Nombor Telefon Pusat-Pusat Kesihatan 30







SUSU IBU BERBANDING SUSU FORMULA

PERBEZAAN YANG SANGAT BESAR






Perbezaan utama ialah:

Susu Formula

-  Dibuat dari susu lembu dan diproses supaya memenuhi keperluan nutrien anak damit.
-  Tidak mengandungi sel-sel yang hidup, enzim atau hormon yang terdapat di dalam susu ibu.
-  Tidak mengandungi faktor-faktor pelindung bagi meningkatkan kesihatan anak damit.
-  Semakin anak damit membesar semakin banyak pengambilan susu formula, tetapi komposisi susu formula tidak akan berubah dari hari ke sehari untuk memenuhi keperluan dan pertumbuhan anak damit.



Susu Ibu

-  Semulajadi dan membekalkan kesemua nutrien yang diperlukan anak damit.
-  Apabila anak dilahirkan, sistem imuniti masih belum terbentuk sepenuhnya. Susu ibu membantu anak damit melawan jangkitan seperti jangkitan telinga, paru-paru dan cirit-birit. Anak damit yang diberikan penyusuan susu ibu biasanya jarang berjumpa doktor disebabkan penyakit-penyakit ini.
-  Memberikan perlindungan kepada anak damit dalam jangkamasa panjang termasuk risiko rendah terhadap penyakit diabetes dan obesiti.
-  Pemakanan halal, sempurna, selamat dan unik yang dihasilkan oleh ibu sendiri untuk memenuhi keperluan dan pertumbuhan anak damit.
-  Komposisi susu ibu berubah mengikut masa (siang dan malam) dan umur anak damit.



sekurang-kurangnya
34 komponen
penting dalam susu ibu
tidak ada dalam
susu formula

KEBAIKAN PENYUSUAN SUSU IBU (PSI) KEPADA ANAK DAMIT

Berat Badan Yang Sehat

Membantu anak damit
mengkalkkan berat badan
yang sehat sehingga
meningkat dewasa

Sistem Imun

Melindungi
anak damit dari
jangkitan dan
keradangan

Mengurangkan
risiko diabetes
apabila dewasa



Lebih lama ibu menyusukan,
lebih banyak anak damit
menerima susu ibu dan lebih
banyak kebaikan yang akan
diperolehi anak damit.

Telinga

Melindungi anak damit dari jangkitan telinga

Gigi

Melindungi dari kerosakan gigi dan merangsang pertumbuhan otot muka

Perut

Melindungi dari jangkitan perut yang serius terutama di kalangan anak damit yang lahir pramatang

melindungi dari jangkitan usus dan cirit-birit

Pundi Kencing

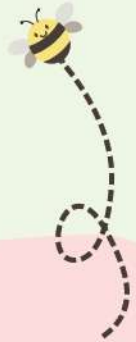
Melindungi anak damit dari jangkitan saluran air kencing







Paru-paru

Kurang kemungkinan untuk ditahan di hospital disebabkan penyakit ampus

melindungi dari jangkitan paru-paru

KEBAIKAN PSI KEPADA IBU





-  Menguatkan tulang dan sendi ibu.
-  Mempercepatkan pengecutan rahim dan mengelakkan tumpah darah selepas melahirkan.
-  Menjarakkan kehamilan dengan syarat ibu belum didatangi haid dan anak damit masih berumur di bawah enam bulan.
-  Memudahkan ibu kembali kepada bentuk dan berat badan asal.
-  Melindungi dari penyakit: jantung koronari, kanser payudara, kanser ovari dan kanser rahim.
-  Mengeratkan hubungan di antara ibu dan anak.

PSI MENURUT PERSPEKTIF ISLAM

AMALAN TERBAIK:



 Penyusuan susu ibu (PSI) secara eksklusif sejak lahir hingga enam bulan dan diteruskan sehingga dua tahun atau lebih, di samping pemberian makanan tambahan mulai umur enam bulan;

 PSI secara eksklusif bermaksud anak damit hanya diberi susu ibu sahaja sejak lahir sehingga berumur enam bulan tanpa pemberian makanan atau minuman lain, termasuk air kecuali ubat-ubatan dan vitamin yang dibenarkan oleh pegawai perubatan atau profesional kesihatan.





Firman Allah Subhanahu wa Ta'ala dalam surah al-Baqarah, ayat 233 yang mafhumnya:

"Dan ibu-ibu hendaklah menyusukan anak-anak mereka selama dua tahun genap bagi sesiapa yang hendak menyempurnakan penyusuan itu."




MEMULAKAN PSI




Sentuhan Kulit-ke-Kulit

-  Mulakan sentuhan kulit-ke-kulit seurus selepas kelahiran untuk melindungi anak damit dari jangkitan bakteria yang merbahaya.
-  Amalan ini mengeratkan hubungan kasih sayang antara ibu dan anak damit.
-  Memudahkan memulakan PSI.
-  Teruskan sentuhan kulit-ke-kulit sehingga tiga hari selepas melahirkan.

Memulakan Penyusuan Awal

-  Mulakan penyusuan apabila anak damit sudah bersedia seboleh-bolehnya dalam masa satu jam selepas melahirkan.





PSI Selepas Kelahiran

-  Berikan PSI mengikut kehendak anak damit, sekerap dan selama yang dia mahu.
-  Pastikan anak damit disusui setiap satu hingga tiga jam atau 8 ke 12 kali dalam jangka masa 24 jam.
-  Lebih kerap anak damit menyusu, lebih banyak kolostrum dihasilkan dan lebih cepat pengaliran susu ibu.



PERINGKATAN PENGHASILAN SUSU IBU



Kolostrum

-  Susu awal yang mula-mula sekali dihasilkan selepas ibu melahirkan. Boleh dihasilkan seawal empat bulan kandungan.
-  Makanan pertama yang terbaik untuk anak damit. Berwarna putih kekuningan, likat pekat dan melekit.
-  Kaya dengan protin, antibodi, vitamin A untuk mencegah sebarang jangkitan.
-  Mencegah jaundis dengan mengeluarkan mekonium (najis hitam awal anak damit).



Kolostrum adalah ibarat suntikan imunisasi pertama untuk anak damit



Susu Peralihan

-  Selepas 2 ke 3 hari kelahiran, buah dada akan mula menghasilkan susu ibu dalam kuantiti yang banyak menyebabkan buah dada berasa berat, penuh dan keras.
-  Perubahan ini adalah normal dan bersifat sementara. Susu yang dihasilkan pada peringkat ini dinamakan susu peralihan dan akan berakhir selepas 2 minggu melahirkan.






Susu Matang

-  Susu matang akan dihasilkan dalam 10 ke 14 hari selepas melahirkan.
-  Susu matang terbahagi kepada 2 iaitu **SUSU AWAL** dan **SUSU AKHIR**.

KANDUNGAN AIR SUSU IBU

Susu awal dan susu akhir adalah penting bagi pertumbuhan anak damit kerana ia mengandungi komposisi yang berbeza.




Susu Awal

-  Dihasilkan di awal setiap sesi penyusuan.
-  Dihasilkan lebih banyak berbanding dengan susu akhir.
-  Lebih cair dan jernih.
-  Kaya dengan protin, laktosa dan nutrien lain.
-  Kandungan air yang tinggi membekalkan anak damit dengan air yang mencukupi walaupun pada iklim yang panas.




Susu Awal
Tinggi kandungan air,
melegakan dahaga

Susu Akhir


-  Dihasilkan pada akhir setiap sesi penyusuan.
-  Lebih pekat dan keputihan dari susu awal.
-  Tinggi kandungan lemak dan tenaga (kalori) untuk memberikan rasa kenyang kepada anak damit.



Susu Akhir
Tinggi kandungan lemak
dan kalori, mengenyangkan



Bagi enam bulan pertama, jika anak damit diberikan PSI secara eksklusif, mereka tidak memerlukan cecair lain selain susu ibu. Jika anak damit yang diberikan PSI, diberi air tambahan, mereka akan kurang menyusu susu ibu. Perkara ini mengakibatkan kekurangan pengambilan tenaga, protin dan nutrien lain.



Adalah penting anak damit menyusu sehingga dia kenyang dan melepaskannya sendiri. Langkah ini memastikan anak damit memperoleh susu akhir yang kaya dengan lemak dan padat dengan tenaga.

SAIZ PERUT ANAK DAMIT YANG CUKUP BULAN

Saiz perut anak damit yang baru lahir adalah sangat kecil, oleh itu, mereka tidak dapat mengambil susu dalam kuantiti yang banyak. Pada awal kelahiran, anak damit hanya boleh menerima jumlah susu ibu yang sedikit pada setiap kali menyusu. Ini bererti anak damit akan kerap menyusu (8 ke 12 kali (atau lebih) dalam masa 24 jam) dan ini adalah perkara biasa (*normal*). Ini juga akan membantu ibu menghasilkan susu mengikut keperluan anak damit, dan juga membantu mengekalkan penghasilan susu ibu.

Saiz perut anak damit akan mula membesar dalam masa beberapa hari dan beberapa minggu mendatang. Maka, jumlah susu ibu yang diperlukan anak damit juga akan bertambah dan akan menyusu dengan lebih lama. Oleh itu, susukan anak damit mengikut kehendaknya sekerap yang mungkin – ini akan membantu badan ibu bersedia untuk membekalkan susu untuk hari-hari, minggu-minggu dan bulan-bulan mendatang.



Gambar di bawah akan membantu ibu memberi gambaran saiz perut anak damit.

SAIZ PERUT ANAK DAMIT YANG BARU LAHIR DAN JUMLAH SUSU IBU YANG DIPERLUKAN

HARI PERTAMA

HARI KETIGA

SEMINGGU

SEBULAN



5 - 7 ML
1 - 1.5 SUDU TEH

22 - 27 ML
0.75 - 1.0 OZ

45 - 60 ML
1.5 - 2.0 OZ

80 - 150 ML
2.5 - 5.0 OZ



SEBESAR
BUAH CERI

SEBESAR
WALNUT

SEBESAR
APRIKOT

SEBESAR
TELUR

BAGAIMANA SAYA TAHU ANAK DAMIT SAYA LAPAR?



Anak damit hanya akan menunjukkan tanda-tanda lapar melalui gerakan badan. Ini adalah cara mereka berkomunikasi dengan ibu bapa. Sentiasa berada dekat dengan anak damit akan membantu ibu bapa mengenali tanda-tanda ini.

Bertindak-balas ke atas tanda-tanda ini bukanlah suatu perbuatan yang 'memanjakan' anak damit, bahkan ianya akan membuatkan anak damit berasa selamat dan terjamin.

Gambar-gambar di bawah akan membantu ibu bapa mengenali tanda-tanda anak damit bersedia untuk menyusu.

Tanda-Tanda Awal: Ini beerti "Saya lapar!"



bergerak (*stirring*)



membuka mulut



menggerakkan kepala ke kiri dan ke kanan

Tanda-Tanda Pertengahan: Ini beerti "Saya sangat lapar!"

Susukan anak damit apabila mereka menunjukkan tanda-tanda tersebut. Perhatikan anak damit, bukan pada jam!



menguliat/
meregangkan
anggota badan
(*stretching*)



pergerakan fizikal



menghisap jari/
menggerakan
tangan ke mulut

Tanda Lewat: Ini beerti "Saya amat lapar! Tenangkan saya dahulu sebelum menyusukan"

Tenangkan dahulu dengan memeluk, mendukung, memujuk, bercakap dengan lembut, mengusap belakang anak damit, barulah disusukan



menangis



gelisah dan
marah



muka menjadi
merah, menangis
(menala)

POSISI ANAK DAMIT KETIKA PENYUSUAN

Posisi anak damit yang betul ketika menyusu adalah kunci utama PSI secara eksklusif selain daripada pelekapan yang baik.

Posisi anak damit yang betul ketika menyusu ialah:



1 Badan anak damit

Telinga, bahu dan punggung anak damit hendaklah dipegang dalam keadaan lurus (menghadap dada ibu) *tummy-to-tummy position*. Posisi ini akan mengelakkan leher anak damit dari berpusing ke arah kiri atau kanan.

2 Rapat dengan badan ibu

Bawa anak damit ke buah dada dan bukannya ibu yang menuju atau tunduk kepada anak damit.

3 Ampu (*support*) dengan betul

Pastikan kepala, bahu dan seluruh badan anak damit diampu dengan tangan ibu.

4 Pelekapan yang betul

Apabila membawa anak damit ke buah dada ibu, pastikan hidung anak damit adalah separas dengan puting buah dada ibu.

PELBAGAI POSISI PENYUSUAN SUSU IBU

Apa jua posisi menyusukan yang ibu pilih, pastikan ibu berada dalam keadaan tenang, selesa, belakang dan bahu ibu disokong dan anak damit disokong dengan baik.

POSISI DUDUK

Cradle Hold



Pastikan tangan bawah anak damit berada di sisi badan ibu, bukan di antara dada anak damit dan ibu.



Pastikan kepala anak damit berada di antara pergelangan tangan dan siku, menghadap ke buah dada ibu.



Cross-Cradle Hold






Sesuai bagi anak damit yang kecil, pra-matang atau kurang sihat.



Ibu dapat mengimbangi dan menyokong kepala dan badan anak damit dengan baik, tanpa memegang kepala anak damit terlalu kuat.





Football Hold

-  Sesuai bagi kelahiran kembar, pra-matang atau kurang berat badan.
-  Membantu mengosongkan air susu ibu dari buah dada sepenuhnya.
-  Ibu dapat melihat dengan jelas pelekapan anak damit kepada buah dada.



POSISI BERBARING



-  Membantu ibu berehat sambil menyusukan.
-  Posisi penyusuan yang baik dan selesa untuk diamalkan oleh ibu yang melahirkan secara pembedahan.
-  Berbaring secara menyiring/mengiring dan gunakan bantal untuk menyokong belakang ibu.
-  Pastikan badan anak menghadap ke arah ibu (iaitu menggunakan kedudukan *tummy-to-tummy*) supaya mulut anak damit dapat melekap buah dada ibu dengan baik.


PELEKAPAN (ATTACHMENT) YANG BETUL


Pelekapan (*attachment*) mulut anak damit yang betul ke buah dada ibu adalah sangat penting bagi:

- memastikan susu ibu mengalir ke dalam mulut anak damit dengan baik dan
- menghasilkan susu ibu melalui proses '*supply and demand*'



 Anak damit hanya menghisap ke puting buah dada.


 Ini akan menyebabkan anak damit tidak dapat menyusu dengan betul kerana saluran susu tidak tersekat dengan baik mengakibatkan susu tidak dapat mengalir ke dalam mulut anak damit dengan berkesan.

 Ibu akan merasa sakit pada bahagian puting buah dada.



Pelekapan (*attachment*) Optima

 Mulut anak damit lekat pada bahagian lingkaran hitam (*areola*).

 Ini membolehkan anak damit menyusu dengan baik kerana saluran susu tersekat dengan baik dan susu dapat mengalir ke dalam mulut anak damit dengan berkesan.

 Ibu tidak akan merasa sakit pada bahagian puting.

BAGAIMANA MENGETAHUI SUSU IBU MENCUKUPI UNTUK ANAK DAMIT?

Tanda-tanda pada anak damit yang menunjukkan dia memperoleh susu ibu yang mencukupi:



Anak damit kelihatan sihat



Berat badan bertambah

Berat anak damit akan semakin meningkat setelah penurunan berat badan selepas kelahiran. Bagi enam bulan pertama, berat badan anak damit akan bertambah sekurang-kurangnya 500 gram setiap bulan atau 125 gram setiap minggu. Jika kenaikan berat badan anak damit kurang dari 500 gram sebulan, ini adalah tidak mencukupi.



Kelihatan berpuas hati, tenang dan tidak mengusut selepas menyusu

Setelah merasa puas dan kenyang, biasanya anak damit akan melepaskan puting buah dada ibu dengan sendirinya. Adakalanya anak damit akan kerap menyusu dan adakalanya akan bangun pada waktu tidur malam untuk menyusu – ini adalah *normal* bagi anak damit.



Lampin basah

Dalam masa 48 jam selepas lahir, anak damit kebiasannya hanya mempunyai 2 atau 3 lampin basah. Dari umur 5 hari ke atas, anak damit akan lebih kerap membuang air kecil, sekurang-kurangnya 6 lampin basah sehari.



Warna najis

Pada awalnya, anak damit akan membuang sejenis najis yang berwarna hitam dinamakan mekonium. Beberapa hari selepas kelahiran, warna najis akan berubah menjadi kehijauan dan kemudian berubah menjadi kuning. Najis juga akan semakin melekit dan banyak.



Kekerapan membuang najis

Mulai umur empat hari, anak damit akan membuang najis bewarna kuning sekurang-kurangnya 2 kali sehari. Jangan bimbang jika najis anak damit kelihatan cair – perkara ini adalah lumrah bagi anak damit yang menyusu susu ibu secara eksklusif.

MEMERAH SUSU IBU

Ada dua kaedah untuk memerah susu ibu iaitu menggunakan tangan atau pam susu. Memerah susu menggunakan tangan pada awal kelahiran adalah lebih sesuai dan efektif terutama jika buah dada sudah melalui fasa 'susu peralihan' yang menyebabkan buah dada berasa berat, penuh dan keras. Kaedah ini akan membantu melegakan ibu dan akan memudahkan anak damit melekap (*attach*) dengan baik pada buah dada.



Sila rujuk ms. 21 untuk langkah-langkah memerah susu menggunakan tangan.



Pemberian susu botol semasa memulakan PSI pada awal kelahiran boleh menyebabkan kekeliruan kepada anak damit. Cara lain untuk memberi perahan susu ibu adalah dengan menggunakan sudu atau cawan. Jururawat atau pekerja kesihatan yang terlatih di klinik masing-masing boleh memberi tunjuk ajar menggunakan kaedah tersebut.

Kaedah kedua iaitu menggunakan pam susu – ibu boleh menggunakan kaedah tersebut sebaik sahaja ibu merasa PSI berjalan dengan lancar (biasanya selepas 2 minggu kelahiran) dan buah dada melalui fasa ‘susu matang’ di mana buah dada berasa kurang berat dan keras.



Ada pelbagai jenis pam susu yang boleh didapati di pasaran. Sebelum membuat keputusan yang mana satu hendak dibeli dan digunapakai, tanya ibu-ibu yang berpengalaman menggunakan pam susu atau pekerja-pekerja kesihatan di klinik masing-masing untuk tips atau petunjuk. Ibu juga perlu mengurut buah dada terlebih dahulu untuk memulakan aliran susu ibu.



Jika menggunakan pam susu, pastikan *suction setting* dan *shield* pam susu bersesuaian dengan ibu.



Bentuk dan saiz buah dada setiap ibu berbeza, oleh itu, tidak semestinya satu saiz pam susu sesuai untuk semua ibu.

LANGKAH-LANGKAH MEMERAH SUSU IBU MENGGUNAKAN TANGAN



LANGKAH 1

Basuh tangan sebelum memulakan urutan. Duduk dan bersandar. Urutlah buah dada beberapa kali dengan tuala suam atau dengan tangan yang bersih ke arah puting susu untuk meningkatkan aliran susu dan membantu merangsang hormon yang diperlukan untuk mengeluarkan susu ibu.

LANGKAH 2

Letakkan ibu jari di sebelah atas buah dada berdekatan tepi *areola* (lingkaran hitam) dan jejeri lain di sebelah bawah, seakan-akan tangan berbentuk 'C' mengelilingi lingkaran hitam.



LANGKAH 3


Kemudian dengan perlahan, tekan *areola* dengan ibu jari dan jejeri secara serentak. Tekan dan lepaskan perlahan-lahan, tekan dan lepaskan, dan teruskan berulang sehingga susu mula mengalir. Ini mungkin mengambil masa beberapa minit.

LANGKAH 4


Apabila aliran susu ibu mulai perlahan, gerakkan jari ke bahagian lain buah dada dan mulakan semula. Silih ganti di antara kedua-dua buah dada. Ulang beberapa kali mengikut pusingan bagi mengosongkan semua bahagian buah dada.



PANDUAN MEMERAH SUSU BAGI IBU BEKERJA


 Sediakan *cooler bag/box* yang boleh tahan sejuk sekurang-kurangnya selama 12 jam. Letakkan *ice packs* yang mencukupi.




 Gunakan tempat yang bersesuaian, tenang dan bersih seperti bilik tertutup atau bilik rehat.




 Basuh tangan terlebih dahulu.


 Bertenang dan bayangkan wajah anak damit bagi membantu merangsang pengeluaran susu ibu.




 Mulakan memerah susu ibu dan teruskan sehingga air susu yang keluar mula berkurangan.

 Simpan perahan susu ibu ke dalam bekas yang bersih, kemudian masukkan ke dalam peti sejuk (jika ada) atau ke dalam *cooler bag/box* yang disediakan tadi.



 Tandakan dengan tarikh bila pemerahan dibuat. Bagi mengelakkan pembaziran, pastikan setiap pek penyimpanan hanya disimpan 2-3 oz. susu ibu.

 Setelah tiba di rumah, simpan bekas yang mengandungi perahan susu ibu ke dalam peti beku (*freezer*).



JADUAL PERAHAN DI TEMPAT KERJA/ BILA BERPISAH DENGAN ANAK DAMIT

Ibu dinasihatkan untuk memulakan pemerahan dan menyimpan atau mengumpul perahan susu ibu dua minggu selepas bersalin, terutama bagi ibu-ibu bekerja.



Buat persediaan dua minggu sebelum kembali bekerja, biasakan anak damit dengan perahan susu ibu dan selang-selikan dengan menyusukan secara langsung (*direct feeding*).

Awal pagi	Susu ibu secara langsung
Pertengahan pagi	Perahan susu ibu
Tengah hari	Susu ibu secara langsung
Pertengahan petang	Perahan susu ibu
Malam	Susu ibu secara langsung

Untuk mengekalkan bekalan yang berterusan, susu mestilah dikeluarkan dari payudara setiap 2-3 jam. Sama ada melalui hisapan terus anak damit (terbaik), perahan menggunakan tangan atau perahan menggunakan pam.

Jadual pemerahan/pam di tempat kerja bergantung kepada bila ibu terakhir menyusukan anak damit.

JARAK DUA JAM

jika ibu mengalami masalah susu berkurangan (*low supply*)

Contoh: Ibu terakhir menyusukan anak damit pada pukul 6.00 pagi

Sesi 1 8:00 pagi	Sesi 2 10:00 pagi	Sesi 3 12:00 tengah hari	Sesi 4 2:00 petang	Sesi 5 4:00 petang
----------------------------	-----------------------------	------------------------------------	------------------------------	------------------------------

JARAK TIGA JAM

jika hasil perahan optimum. Cukup dan lebih sikit untuk memenuhi *demand* anak damit



Contoh: Ibu terakhir menyusukan anak damit pada pukul 6.00 pagi

Sesi 1 9:00 pagi	Sesi 2 12:00 tengah hari	Sesi 3 3:00 petang	Sesi 4 6:00 petang
----------------------------	------------------------------------	------------------------------	------------------------------



Jangan terlepas sesi perahan

CARA PENYEDIAAN PERAHAN SUSU IBU



-  Keluarkan perahan susu ibu yang telah dibekukan lebih awal ke bahagian peti sejuk supaya ia cair. Gunakan serta-merta.
-  Susu yang dibekukan akan berpisah menjadi dua bahagian. Goncang perlahan-lahan untuk menyatukannya.



-  Rendam dalam mangkuk berisi air suam.
-  Sebaik-baiknya berikan perahan susu ibu dengan menggunakan cawan kecil bagi mengelakkan kekeliruan puting.

Jangan menggunakan ketuhar *microwave* untuk mencairkan perahan susu ibu kerana ia boleh memanaskan susu secara tidak rata dan membakar lidah dan mulut anak damit.



BAGAIMANA MENYIMPAN SUSU PERAHAN?



Simpan dalam kuantiti 2 oz atau 3 oz supaya mudah dicairkan.



Untuk menjimatkan ruang, bag penyimpanan boleh disusun secara bertingkat.



Sentiasa menyimpan susu perahan di bahagian belakang peti sejuk / freezer.




Tempat	Suhu	Susu Perahan Segar Anak Damit Sihat	Susu Perahan Segar Anak Damit Yang Sakit
Suhu Bilik	15-25°C (berhawa dingin)	8 jam	4 jam
	25-37°C (tanpa hawa dingin)	4 jam	4 jam
Bag/Kotak Cooler dengan Pek Ais Yang Beku	0-4°C	24 jam	24 jam
Peti Sejuk	2-4°C	8 hari	48 jam
Freezer pada Peti Sejuk 1 pintu		2 minggu	2 minggu
Freezer pada Peti Sejuk 2 pintu	< 0°C	3 bulan	3 bulan
Peti Pembekuan / Deep Freezer / Peti Pembekuan Berlaci	< -18°C	6 bulan	6 bulan
Perahan Susu Ibu Yang Telah Dibekukan			
Dicairkan di dalam peti sejuk	24 jam (jangan dibekukan semula)	12 jam (jangan dibekukan semula)	
Dicairkan dan disimpan di luar peti sejuk	Diberikan kepada anak damit dengan serta merta		

SOKONGAN DARI SUAMI PENTING







Galakan dan sokongan moral yang berterusan dari suami dan ahli-ahli keluarga terdekat adalah sangat penting ke arah kejayaan pemberian PSI. Hormati dan fahami keputusan murni ibu dalam memberikan permulaan yang terbaik untuk anak damitnya.



Bersedia dan belajar mengenai PSI

-  Tingkatkan pengetahuan mengenai PSI sebelum kelahiran dengan membaca buku, risalah dan sumber internet yang dipercayai.
-  Hadir bersama isteri ke sesi pendidikan mengenai PSI.
-  Bertanya dan berbincang bersama isteri, perindangan, pekerja kesihatan, ahli-ahli keluarga dan sahabat-handai yang berpengalaman mengenai aspek-aspek praktikal PSI.

Berikan sokongan sepenuhnya

-  Hormati, sokong dan yakini sepenuhnya keputusan isteri untuk memberikan PSI secara eksklusif serta lindungi dia dari orang-orang yang berpendapat negatif mengenai PSI.
-  Banyakkan bersabar, terima dan fahami perubahan hormon, emosi dan fizikal isteri.
-  Pastikan isteri mendapat rehat yang cukup, makan dan minum yang sihat.
-  Eratkan ikatan kasih sayang dengan memandikan, menukar lampin/pakaian, bermain dan bercerita dengan anak.
-  Selepas anak damit menyusu, ambil anak untuk disendawakan/ditidurkan.
-  Bantu isteri dalam kerja rumah seharian seperti mengemas, memasak, membasuh pakaian dan menjaga anak yang lain.

PANDUAN MENYELESAIKAN MASALAH-MASALAH BERKAITAN PSI



Masalah: Puting buah dada sakit dan merekah

Punca:



Kulit puting ibu mudah meleceh dan merekah akibat gusi anak damit mengatap/mengelilnya;



Hujung puting ibu sakit kerana ia tidak masuk cukup jauh ke belakang mulut anak damit, dan telah bergesel dengan bumbung mulut anak damit.

Apa yang boleh ibu lakukan?



Pastikan ibu dan anak damit dalam posisi yang selesa dan baik. Pelekapan mulut anak damit adalah betul (sila rujuk ms. 17).



Pastikan anak damit memasukkan kebanyakan lingkaran hitam (*areola*) ke dalam mulutnya ketika menyusu.



Susukan anak damit pada buah dada yang tidak sakit dahulu. Bila air susu mengalir dengan elok, beralihlah ke buah dada yang sakit.



Sapukan perahan susu ibu ke atas puting yang luka atau merekah dan dedahkan buah dada ke udara sekerap mungkin untuk meredakan kesakitan.



Jika puting terlalu sakit, dapatkan nasihat doktor atau jururawat. Sementara itu teruskan dengan pemberian susu ibu kepada anak damit dengan memerah susu ibu agar pengeluaran susu ibu tidak terjejas.



Elakkan memakai baju dalam sehingga kesakitan reda.



Elak menggunakan sabun, krim atau loysen puting.

Masalah: Anak damit saya sentiasa tidur

Punca:



Lebih kerap berlaku pada hari-hari pertama selepas kelahiran. Sesetengah anak damit berkeadaan letih dan mungkin perlu dikejutkan untuk PSI bagi memastikan mereka mendapat susu yang mencukupi.



Masalah ini hanyalah sementara.

Apa yang boleh ibu lakukan?



Banyakkan sentuhan kulit-ke-kulit dan sentiasa berdekatan dengan anak damit. Ini akan menenangkannya dan memberinya peluang untuk menyusu.



Usap dengan lembut kulit anak damit, tukarkan lampinnya, perahkan sedikit susu untuk dirasa, dan lakukan usaha lain untuk membangunkan dan menarik minat mereka untuk menyusu.



Sila rujuk ms. 18 untuk mengetahui anak damit mendapat susu yang mencukupi.

Masalah: Saluran susu tersumbat (*blocked ducts*) - ini boleh menyebabkan *mastitis*, tetapi tidak selalu

Punca:



Situasi ini boleh berlaku pada bila-bila masa tetapi biasanya dua hingga tiga minggu selepas kelahiran. Ia bermakna susu tidak dapat mengalir dengan baik dan ia terkumpul, mengakibatkan bengkak.

Apa yang boleh ibu lakukan?



Adalah sangat penting untuk meneruskan PSI pada masa ini.



Pastikan anak damit melekap dengan betul (*properly attached*) - sila rujuk ms. 17.



Kerap menyusukan pada bahagian yang terjejas terlebih dahulu, dalam beberapa penyusuan seterusnya akan membantu.



Urut perlahan kawasan yang terjejas.



Cuba posisi penyusuan yang berbeza.

Masalah: Bengkak berlebihan pada buah dada (*engorgement*)

Punca:



Keadaan ini biasanya berlaku dalam beberapa hari pertama selepas kelahiran. Akan tetapi juga boleh berlaku kemudian apabila corak penyusuan berubah atau makanan pepejal diperkenalkan.



Juga boleh berlaku jika ibu terlepas penyusuan/pemerahan ketika berjauhan dengan anak damit. Jika anak damit lambat diberikan PSI atau tidak melekap dengan betul ke buah dada atau tidak menyusu dengan mencukupi, susu ibu akan terkumpul di dalam buah dada mengakibatkan bengkak berlebihan (*engorgement*). Situasi ini menyusahkan anak damit melekap dengan baik ketika penyusuan.

Apa yang boleh ibu lakukan?



Pastikan ibu kerap menyusukan anak damit untuk mengeluarkan susu ibu dan mengelakkan bengkak buah dada.



Pastikan anak damit melekap dengan betul pada buah dada (sila rujuk ms. 17).



Perahkan susu menggunakan tangan secara perlahan-lahan. Ini akan mengurangkan ketidakselesaan, melembutkan buah dada dan membolehkan anak damit melekap dengan lebih mudah.



Simpan tuala suam ke atas buah dada yang bengkak dan/atau mandi dengan air suam untuk melegakan serta melembutkan buah dada.



Lakukan urutan dari belakang leher ibu ke bawah bagi merangsang dan memudahkan proses pengeluaran susu ibu.



Ibu juga boleh menggunakan pad suam atau sejuk, contohnya kain yang telah disimpan di dalam peti sejuk atau botol air panas (*hot water bottle*) kecil yang dibalut dengan kain.



Rasa bengkak selalunya akan hilang dengan sendirinya apabila anak damit mula menunjukkan minat untuk menyusu.

SENARAI NOMBOR TELEFON PUSAT-PUSAT KESIHATAN



KLINIK-KLINIK MCH	NOMBOR TELEFON
Berakas 	+673 234 0251 EXT 167
PAPHMWHB Gadong  	+673 242 8249 EXT 118
Jubli Perak Sengkuring  	+673 266 1067 / 68 / 69
Sungai Besar 	+673 278 6621
Muara  	+673 277 0738
PAPHRB Sungai Asam  	+673 220 0310
Jubli Emas Bunut  	+673 265 0450
Pengkalan Batu  	+673 268 3991 EXT 140
Pekan Tutong  	+673 426 0812
Telisai  	+673 424 4391
Lamunin  	+673 423 7397
Sg Kelugos  	+673 424 0646
Belait 	+673 333 5331 EXT 3170
Sungai Liang  	+673 323 0428 EXT 134
Labi 	+673 323 3216
Bangar 	+673 522 1526 EXT 160 / 163



- HC



- MCH

NOTA



HEALTH PROMOTION CENTRE
MINISTRY OF HEALTH
BRUNEI DARUSSALAM

Follow us!



/Hpcbrunei



hpcbrunei



Hpcbrunei

“Mengetahui dan meyakini anakku membesar dengan sihat dari susu ibu yang badanku hasilkan sendiri (dengan izin Allah), adalah satu perasaan yang sangat menakjubkan.”



Dicetak oleh:

 ZENITH
DIGITAL SDN BHD