



Tujuan

Mempromosikan penyusuan susu ibu
memberikan tunjuk ajar dan sokongan bagi memulakan & meneruskan penyusuan hingga beriya

Apakah Penyusuan susu Ibu Secara Eksklusif?



anak damit hanya di beri susu ibu sahaja
tanpa makanan atau minuman lain sejak
lahir hingga umurnya 6 bulan, kecuali
vitamin dan ubat-ubatan.

PENYUSUAN SUSU IBU

Kebaikan Untuk Ibu, Anak Damit
dan Masyarakat

Kebaikan Untuk Ibu



1. Membantu mengecutkan rahim dan mengurangkan pendarahan selepas bersalin
2. Mengurangkan risiko kanser buah dada dan ovari
3. Membantu ibu menjaral kehamilan
4. Menjimatkan masa dan wang kerana susu ibu sentiasa diperolehi
5. Membantu ibu menurunkan berat badan ketahap sebelum mengandung.
6. Meningkatkan keyakinan diri ibu.

Kebaikan Kepada Anak Damit




- SEMPURNA** kerana ia mengandungi semua zat makanan yang berkualiti istemewa dalam nisbah yang tepat bagi perkembangan dan kesihatan anak.
- SELAMAT** kerana ia kaya dengan antibodi, Vitamin A & E yang dapat mencegah dari infeksi serta alahan.
- MELINDUNGI** dari masalah obesiti seperti diabetes dan penyakit jantung koronari apabila dewasa.
- PENCAHAR** kerana Kolostrum, cecair awal yang di hasilkan mengalakkan pembuangan mekonium (najis pertama) lalu mengelakkan masalah kuning.
- UNIK** kerana ia mengandungi biofactors khusus untuk perkembangan otak dan mata. Ini merangsang daya intelektual.
- ISTEMEWA** kerana ia boleh mewujudkan kasih sayang yang mendalam serta mengeratkan hubungan diantara ibu dan anak.

Masyarakat?

1. • Menjimatkan perbelanjaan keluarga.
2. • Lebih masa luang bersama keluarga tanpa membazir masa menyediakan gantian susu ibu.
3. • Mengurangkan kos rawatan perubatan kerana anak damit tidak mudah sakit dan dimasukkan ke hospital.
4. • Mengelak pencemaran alam sekitar kerana tidak ada proses pengilangan, pembungkusan dan pembuangan.




Sokongan dari Suami



- ◉ Belajar mengenali Penyusuan susu Ibu
- ◉ Lindungi ibu dari mereka yang tidak bersetuju dengan PSI
- ◉ Membantu ibu dalam kerja seharian dirumah seperti menjaga anak-anak yang lain.
- ◉ Galakkan ibu berehat, mengamalkan permakanan seimbang dan bersenam.
- ◉ Cubalah memahami perubahan emosi yang dialami oleh isteri selepas

Soalan Lazim Mengenai Penyusuan Susu Ibu



Bagaimana Memulakan Penyusuan Susu Ibu ?

- Susukan anak damit dalam 1 jam pertama selepas kelahiran.
- Anak damit yang baru lahir perlu diberi penyusuan lebih kerap dan selama mana ia mahu (sekurang-kurangnya setiap 1-3 jam).
- Anak damit tidak memerlukan gantian susu ibu seperti susu formula atau air.
- Susukan anak damit pada waktu malam.



"Benarkah air susu ibu tidak cukup untuk anak damit....?"

- Yakin
- Cukup rehat
- Hindari stress
- Dapatkan sokongan
- Urutan relaksasi
- Tingkatkan pengambilan air
- Susukan anak damit secara kerap dan eksklusif
- Posisi dakapan dan teknik hisapan hendaklah betul
- Biarkan anak damit selesai menyusu pada sebelah buah dada.
- Selepas penyusuan selesai, perahkan air susu dari buah dada yang tidak di hisap oleh anak damit.

Bagaimana Untuk Mengetahui Anak Damit Memperolehi Air Susu Ibu yang Mencukupi?

- Anak damit mempunyai 6-8 lampin basah dalam masa 24 jam
- Anak damit kelihatan ceria dan tidak resah dalam masa 1 ke 2 jam antara waktu penyusuan
- Kenaikkan berat badan anak damit konsisten sekitar 120 ke 200 gram seminggu



Apakah yang patut diamalkan sewaktu menyusukan?

- Ⓜ Ibu tidak perlu berpantang.
- Ⓜ Ibu akan berasa lebih haus apabila air susu ibu berjalan dengan lancar.
- Ⓜ Minumlah untuk menghilangkan rasa haus seperti air, jus buah, susu dll



Banyakkan pengambilan cecair untuk melebatkan air susu.

Apakah persediaan yang perlu bagi ibu yang ingin meneruskan penyusuan selepas kembali berkerja?

2 MINGGU SELEPAS BERSALIN ibu digalakkan mulai membuat PEMERAHAN and MENYIMPAN air susu perahan

Persediaan **2 minggu sebelum mulai bekerja** anak damit sudah seharusnya di biasakan dengan pemberian air susu perahan dan di selang selikan dengan menyusu secara langsung

Awal Pagi	Susu Badan
Tengah Pagi	Air Susu Perahan
Tengah Hari	Susu Badan

**Berapa Lamakah
Air Susu Perahan
Boleh Disimpan ?**



Tempat Penyimpanan	Lahir Matang dan Sihat	Lahir Pra-Matang dan Kurang Sihat
AIR SUSU IBU YANG BARU DIPERAH		
Suhu Bilik 15°C-25°C (Berhawa Dingin)	8 Jam	4 Jam
25-37°C (Tanpa Penghawa Dingin)	4 Jam	
Peti Sejuk <15°C 2°C-4°C	24 Jam 8 Hari	2 Hari (48 Jam)
<u>Peti Beku</u> of 1 Pintu	2 Minggu	2 Minggu
Peti Beku of 2 Pintu	3 Bulan	3 Bulan
Peti beku besar dan dalam atau berlaci	6 Bulan	6 Bulan
AIR SUSU PERAHAN YANG SEBELUMNYA DIBEKUKAN		
Di cairkan dan disimpan dalam peti sejuk	24 Jam (Jangan di bekukan semula)	12 Jam (Jangan di bekukan semula)
Di cairkan dan di simpan di luar peti sejuk	Terus diberikan kepada anak damit	

Bagaimanakah cara yang betul untuk menyimpan air susu perahan?



- Ⓢ Simpan terus susu perahan ke dalam bekas bersih dan tutup dengan segera.
- Ⓢ Simpan perahan air susu ke dalam bekas secukup-cukup untuk sekali penyusuan.
- Ⓢ Tandakan bekas dengan tarikh dan waktu memerah.
- Ⓢ Terus simpan susu perahan kedalam peti ais yang berisi ais.
- Ⓢ Sampai dirumah masukkan ke



Bagaimanakah Cara Yang Betul Menyediakan Air Susu Perahan Sebelum Bekerja?

- ✿ Keluarkan air susu perahan yang telah dibekukan lebih awal ke bahagian bawah peti sejuk supaya ia cair.
- ✿ Susu yang dibekukan akan menjadi dua bahagian, untuk menyatukan goncang perlahan.
- ✿ Rendam dalam mangkuk berisi air suam.
- ✿ Sebaiknya berikan air susu perahan dengan menggunakan cawan kecil untuk mengelakkan kekeliruan.

Peringatan...

- ! Elakkan menyimpan semula susu yang telah dipanaskan ke dalam peti sejuk.
- ! Elakkan mencairkan susu di atas dapur api atau alat gelombang mikro. Ini akan memusnahkan enzim dan protin di dalam air susu.

