

Cara Menyimpan Perahan Susu Ibu (SI)

- Dalam bekas bersih dan bertutup
- Labelkan tarikh dan masa perah

Cara Menyimpan Tempoh Masa (Bayi Sihat)

Cara Menyimpan	Tempoh Masa (Bayi Sihat)
Suhu bilik (25°C - 37°C)	4 jam
Peti sejuk 2 pintu <ul style="list-style-type: none">• bahagian beku• bahagian sejuk dingin	3 bulan 3-5 hari
Peti sejuk 1 pintu <ul style="list-style-type: none">• bahagian beku	2 minggu

Mencairkan Perahan Susu Ibu (SI) yang Beku

- Guna susu paling awal diperah
- Letak SI beku di rak bawah peti sejuk semalamam
- Rendam bekas susu dalam air suam
- Guna dalam masa 1 jam

Cara Memberi Susu Perahan

- Guna sudu atau cawan kecil
- Dudukkan bayi atas riba
- Letakkan cawan/ sudu pada bibir dan condongkan sedikit
- Guna dalam masa 1 jam

11 BAGAIMANA MEMASTIKAN PENYUSUAN AWAL DAPAT DIMULAKAN

- Melakukan sentuhan kulit ke kulit
- Segera menyusukan bayi apabila bayi menunjukkan tanda-tanda ingin menyusu (*feeding cues*)

12 KEBURUKKAN KEPADA BAYI YANG TIDAK DIBERI SUSU IBU

- Kurang Perlindungan daripada jangkitan penyakit dan penyakit kronik
- Terdedah kepada pencemaran bakteria dan kesilapan semasa penyediaan susu formula/ cecair selain susu ibu
- Melibatkan kos yang mahal untuk penyediaan susu formula/ cecair selain susu ibu - membeli susu formula, kos bahan ap, air peralatan penyusuan yang selamat

13 PELAKSANAAN AMALAN KELAHIRAN DAN PENJAGAAN MESRA IBU (MOTHER-FRIENDLY CARE)

Amalan kelahiran dan penjagaan Mesra Ibu (*Mother Friendly Care*) adalah amalan yang boleh membantu ibu untuk merasa lebih selesa, mendapat sokongan dan bersedia untuk berinteraksi dengan bayi selepas bersalin iaitu:

- Membenarkan suami/ ahli keluarga bersama ibu sepanjang proses kelahiran untuk memberi sokongan emosi dan fizikal
- Membenarkan ibu mengambil minuman atau makanan ringan jika ibu mahu semasa proses kelahiran (bagi ibu berisiko rendah)
- Menggalakkan ibu memilih kaedah menahan sakit selain ubatan (melainkan jika diperlukan atau atas permintaan ibu)

- Menggalakkan ibu bergerak/ berjalan sebelum melahirkan (jika mahu)
- Cecair menerusi intravenus (*iv fluids*) hanya diamalkan atas sebab perubatan yang jelas
Menggalakkan ibu melahirkan mengikut posisi pilihan (jika tiada halangan perubatan)
Tidak menggunakan prosedur seperti memecahkan selaput ketuban, *episiotomy*, perangsang mempercepatkan kelahiran (*induction of labour*), pembedahan caeseran atau dengan bantuan peralatan (melainkan keadaan memerlukan)

Kaedah mengurangkan Kesakitan Semasa Proses kelahiran tanpa Ubat-Ubatan

- Mendapat sokongan semasa proses bersalin
- Berjalan-jalan dan bergerak
- Melakukan urutan badan
Mandi atau tuam badan dengan air suam
- Lakukan amalan yang boleh memberi ketenangan
- Dapatkan persekitaran yang tenang tanpa cahaya yang terlalu terang atau elakkan gangguan orang terlalu ramai



JIKA PERLUKAN BANTUAN & PERTANYAAN TENTANG PENYUSUAN SUSU, SILA HUBUNGI



KLINIK LAKTASI HOSPITAL PUTRAJAYA

NO. TEL : 03-88924235

Pn Azimah 017- 6384584 JM Azlimi 013 - 6242402
Sr Hafizah 019- 3928478 JM Eryanti 019 - 3963606

KLINIK KESEHATAN PUTRAJAYA

PRESINT 3 03-88880241
PRESINT 9 03-88883057
PRESINT 11 03-88811732

KUMPULAN SOKONGAN PENYUSUAN SUSU IBU WPKL&P-TITISAN EMAS

Pn Nurhayati 012-2045646 Pn Nurshazura 016-3773103
Pn Suhaily 016-5512164 Pn Hanidah 019-2411412
Pn Zarina 012-2923669 Pn Cik Rafidah 013-2023394

Terbitan:

Unit Pendidikan Kesihatan dengan kerjasama
Unit Laktasi, Hospital Putrajaya



PANDUAN PENYUSUAN SUSU IBU

1 KEBAIKAN PENYUSUAN SUSU IBU UNTUK BAYI

- Mengandungi bahan pencegah penyakit (antibodi)
- Mempunyai komposisi zat makanan yang cukup dan suhu yang sesuai
- Mengurangkan risiko alahan

2 KEBAIKAN PENYUSUAN SUSU IBU UNTUK IBU

- Membantu mengecutkan rahim dan mengurangkan pendarahan
- Kurangkan risiko kanser payudara dan ovari
- Menjimatkan masa, wang dan mudah

3 KEPENTINGAN "SENTUHAN KULIT KE KULIT" SEJURUS SELEPAS KELAHIRAN

- Tenangkan ibu dan bayi
- Panaskan bayi melalui kehangatan badan ibu
- Membolehkan pertumbuhan bakteria baik di sistem penghadaman

4 KEPENTINGAN PERMULAAN AWAL UNTUK PENYUSUAN SUSU IBU

- Penting untuk merangsang proses penghasilan dan pengaliran susu yang cepat dan berterusan
- Bayi mempunyai naluri hisapan yang kuat selepas lahir
- Kolostrum-immunisasi pertama untuk bayi

5 KEPENTINGAN IBU DAN BAYI BERSAMA SEPANJANG MASA (ROOMING IN)

- Bayi disusukan ikut kehendak bayi
- Mengeratkan kasih sayang ibu dan anak
- Mengelakkan bengkak payudara
- Mengurangkan jangkitan

6 KEPENTINGAN SUSU IBU MENGIKUT KEHENDAK (ON DEMAND) DAN TANDA BAYI LAPAR (FEEDING CUES)

- Bayi mendapat kolostrum secukupnya
- Mengelakkan penghasilan susu
- Merangsang pengeluaran susu dengan cepat
- Mengelakkan bengkak payudara
- Memudahkan ibu menyusukan bayi

Tanda - Tanda bayi lapar dan ingin disusukan

- Menggerakkan mata
- Membuka mulut, mengeluarkan lidah
- Memusingkan kepala, mencari-cari payudara
- Membuat bunyi berdecit perlahan
- Menghisap jari, atau kain
- Menangis

7 KEPENTINGAN PENYUSUAN KERAP

- Bayi mendapat susu dengan cukup
- Ibu harus menyusui sekerap mungkin atas kemahuan bayi
- Susukan bayi setiap peluang yang ada
- Menyusui di waktu malam

8 KEPENTINGAN POSISI PENYUSUAN DAN PELEKAPAN YANG BETUL

- Memastikan bayi dapat menghisap susu dengan banyak dan lancar
- Bayi mendapat susu secukupnya
- Mengelakkan puting merekah dan sakit payudara
- Elak bengkak payudara
- Merangsang penghasilan susu

Posisi Ibu

- Duduk/ baring
- Selesa
- Belakang/ kaki/ payudara diampu

Posisi Bayi

- Kepala bahu dan badan selari
- Rapat (badan bayi rapat pada badan ibu)
- Bayi diampu pada kepala, bahu dan punggung
- Muka bayi menghadap payudara

Pelekapan Bayi yang Betul



sentuh bibir bayi, tunggu mulut terbuka luas



Gerakkan bayi ke arah payudara



Pastikan bayi merangkumi lebih kawasan gelap payudara



Pastikan bayi melekap dengan betul dan diampu sedikit payudara anda

Posisi Pelekap bayi

- Mulut buka luas
- Merangkumi sebahagian besar areola (kawasan gelap)
- Dagu mencecah payudara
- Bibir melengkup keluar
- Pipi gelembung
- Payudara napak penuh dan bulat
- Nada hisap: hisap-telan-hisap-telan



Posisi dan Kedudukan Semasa Menyusui



Mendukung (Cradle Hold)



Mendukung Bersilang (Cross Cradle Hold)



Mendakap (Football Hold)



Berbaring (Lying Down)

Cara Mengampu Payudara Semasa Penyusuan



-Betul- Pegangan 'C'



-SALAH- Pegangan 'Gunting'



Cara Menamatkan Penyusuan

9 KEPENTINGAN PENYUSUAN SEPENUHNYA (EKSKLUSIF) SEHINGGA 6 BULAN

- Kandungan zat dalam susu ibu mencukupi untuk pertumbuhan bayi sehingga 6 bulan
- Sistem pencernaan dan penghadaman bayi masih belum matang untuk proses makanan/ minuman selain susu ibu
- Dapat memastikan penyerapan zat besi yang optimum dari susu ibu

Bahaya Pemberian Air Kepada Bayi Bawah 6 Bulan

- Menghakis saluran pelindung penyakit
- Pembawa kuman jika tidak bersih
- Meningkatkan risiko keracunan air

10 KEPENTINGAN MENERUSKAN PENYUSUAN SELEPAS 6 BULAN DISAMPING MAKANAN PELENGKAP

- Mengandungi zat penting yang berubah mengikut usia dan keperluan bayi
- Mengandungi faktor tumbesaran Merangsang perkembangan otak (DHA, AA)
- Menguatkan pertumbuhan rahang dan pembentukan gigi

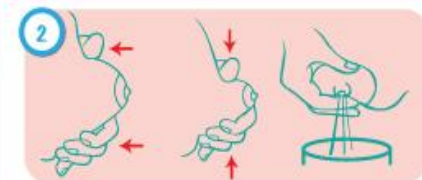
Cara Memastikan Susu Ibu Mencukupi

- Mulakan zat awal dalam masa 1 jam selepas kelahiran
- Memberi penyusuan susu ibu dengan kerap
- Tidak memberi bayi minuman/ makanan lain selain susu ibu
- Teruskan penyusuan pada waktu malam

Cara Memerah Susu Ibu dengan Tangan



Letakkan ibu jari di sebelah atas payudara berdekatan areola dan jari



Tekan payudara ke belakang ke arah dada, dan jari telunjuk serentak bagi membantu pengeluaran susu melalui puting



Gerakkan ibu jari dan jari-jari lain mengikut puting di sekeliling areola untuk mengeluarkan susu pada payudara