



*Pendidikan
Penyusuan Susu Ibu
Semasa Hamil*

**PUSAT MAKLUMAT PEMAKANAN NEGERI PERLIS
JABATAN KESIHATAN NEGERI PERLIS**

Kebaikan Susu Ibu kepada Ibu



Mempercepatkan pengecutan rahim selepas bersalin dan melewati kedatangan haid

Mengurangkan risiko kanser payudara dan kanser ovari



Mengurangkan risiko patah tulang pinggul (osteoporosis) apabila meningkat usia



Mengeratkan kasih sayang

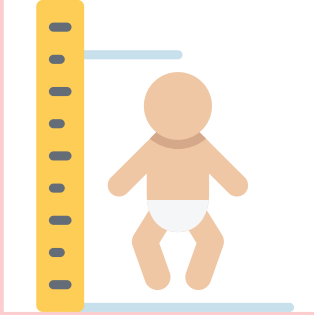


Membakar lemak dalam badan yang terkumpul semasa hamil dan seterusnya akan **mengembalikan bentuk badan asal**

Menjarakkan kehamilan



Kebaikan Susu Ibu kepada Bayi



Memenuhi keperluan pertumbuhan dan perkembangan bayi

Melindungi bayi daripada pelbagai jangkitan, juvenile-onset diabetes, obesiti dan darah tinggi.



Telah tersedia pada bila-bila masa, tidak memerlukan sebarang penyediaan



Kandungan susu itu berubah mengikut keperluan bayi

Kepentingan sentuhan kulit ke kulit (sejurus selepas kelahiran)

1

Menjadikan bayi dan ibu lebih **selesa** dan membantu **mengekalkan suhu badan bayi** yang optima

2

Menggalakkan jalinan **kasih sayang** antara ibu dan bayi (*bonding*), seterusnya **membantu memulakan penyusuan**

3

Bayi kurang menangis - mengurangkan tekanan dan penggunaan tenaga bayi

4

Menstabilkan pernafasan & denyutan jantung bayi

6

Membantu bayi belajar bahawa payudara ibu adalah tempat yang selamat

5

Menenangkan ibu dan bayi

7

Menggalakkan pengkolonian bakteria baik daripada badan ibu kepada badan bayi



Kepentingan Permulaan Awal Penyusuan Susu Ibu



Merangsang penghasilan dan pengaliran susu ibu



Memastikan penyusuan susu ibu eksklusif berjaya

Memastikan bayi mendapat kolostrum (susu awal ibu) dengan cepat kerana bayi baru lahir mempunyai naluri hisapan yang kuat (*rooting reflex*)

Kolustrum

(Susu Awal Ibu)

Kaya antibodi - melindungi bayi terhadap alahan (alergi)

Kaya sel darah putih - membantu mencegah jangkitan

Sebagai imunisasi pertama
- melindungi bayi terhadap jangkitan bakteria yang berbahaya



Kaya dengan vitamin A
- mengurangkan keterukan penyakit

Kaya faktor tumbesaran
- membantu memtangkan usus, mencegah alergi dan intoleran terhadap makanan lain

Mempunyai **kesan laksatif ringan**
- menyingkirkan mekonium & membantu mencegah jaundis

Kepentingan Ibu bersama bayi (rooming in) 24 Jam

Bayi tidur lebih nyenyak

Membentuk corak jaga dan tidur bayi

Ibu dapat belajar tanda-tanda bayi
ingin menyusu (*feeding cues*)

Dapat memulakan penyusuan susu awal

Mengeratkan kasih sayang ibu dan bayi (*bonding*)

Merangsang pengaliran
dan pengeluaran susu

Mudahkan ibu meneruskan
penyusuan ibu

Bayi dapat disusukan mengikut
kehendaknya

Bayi dapat belajar mengenali ibunya

Mengurangkan jangkitan pada bayi



Kepentingan penyusuan susu ibu mengikut kehendak bayi (on demand)

/(dorongan bayi (baby-led feeding)

/ apabila bayi menunjukkan tanda-tanda ingin menyusu (feeding cues)

1 Bayi mendapat **imunisasi pertama** daripada susu ibu

2 Mengekalkan penghasilan susu dan merangsang pengeluaran **susu** dengan cepat

3 Mengurangkan kejadian jaundis & meningkatkan berat **badan**

4 Mengurangkan bengkak payudara

5 Bayi kurang menangis (**kurang kebarangkalian untuk ibu memberikan susu gantian lain**)



Tanda-tanda bayi ingin menyusu

1

Menggerak-gerakkan bola mata sama ada dengan kelopak mata tertutup atau terbuka

2

Membuka mulut dan mencari-cari payudara

3

Menggerak-gerakkan kepalanya ke kiri dan ke kanan



6

Bayi mengeluarkan bunyi renekan yang perlahan atau mungkin menangis

5

Menghisap atau menggigit jari, tangan, selimut, kain atau sebarang objek

4

Membuat pergerakan atau bunyi menghisap, menjelirkan lidah dan mengecap bibir

Tanda-tanda bayi kenyang

1

Tubuh bayi akan beransur relaks berbanding sebelum penyusuan

2

Bayi melepaskan payudara ibu dengan sendiri (sesetengah bayi akan terus menghisap dengan perlahan sehingga tertidur)



4

Bayi puas, ceria, otot dan kulit bayi juga sihat

3

Payudara penuh sebelum bayi menyusu dan lembut selepas penyusuan

Kepentingan penyusuan susu ibu dengan kerap



- 1 **Memastikan penghasilan susu mencukupi**
- 2 **Mengelak masalah bengkak payudara**
- 3 **Mengurangkan tangisan bayi & keinginan ibu untuk memberi makanan lain**
- 4 **Susui bayi seberapa kerap mengikut kehendak bayi bukan mengikut waktu-waktu yang tertentu**

Keperluan posisi & perlekapan yang betul semasa menyusu

1

Membolehkan bayi mendapat susu yang mencukupi secara berkesan

2

Melancarkan pengaliran & pengeluaran susu

3

Mengelak masalah sakit puting payudara seperti puting luka atau puting merekah

4

Mengelak masalah bengkak payudara



Cara memposisikan bayi semasa menyusu



- 1 Badan bayi SELARI
- 2 Badan bayi dibawa RAPAT ke badan ibu, bukan payudara ibu ke mulut bayi
- 3 Kepala, bahu dan punggung bayi diAMPU
- 4 Bayi mengHADAP ke payudara ibu: hidung bayi bertentangan dengan payudara ibu

Posisi ibu semasa menyusu

- 1 Ibu dalam keadaan selesa
- 2 Bahagian belakang, kaki dan payudara diampu (jika perlu)
- 3 Jika perlu, pegang & ampu sedikit payudara ibu bagi memudahkan penyusuan

Cara memegang bayi semasa penyusuan



**Mendukung
(Cradle hold)**



**Mendukung silang
(Cross cradle hold)**



**Mendakap
(Football hold)**



Berbaring (Lying down)

Cara melekapkan bayi di payudara

1



Sentuh mulut bayi dengan puting ibu.

2



Tunggu sehingga bayi membuka mulut paling luas & gerakkan bayi kepada payudara ibu.

3



Pastikan mulut bayi mencakupi keseluruhan atau sebahagian besar areola ke dalam mulut.

Teknik perlekapan semasa penyusuan



Pelekapan yang betul

- Mulut bayi terbuka luas
- Bibir bawah bayi melengkup keluar
- Dagu bayi menyentuh payudara ibu
- Sebahagian besar areola ibu berada di dalam mulut bayi
- Lebih banyak areola kelihatan di bahagian atas



Pelekapan yang salah

- Mulut bayi tidak terbuka luas
- Bibir bawah tertarik ke dalam
- Dagu bayi jauh dari payudara
- Lebih banyak areola kelihatan di bawah mulut bayi (atau sama bahagian atas dan bawah)

Tanda Penghisapan Yang Berkesan

1



Pipi kelihatan kembang

2



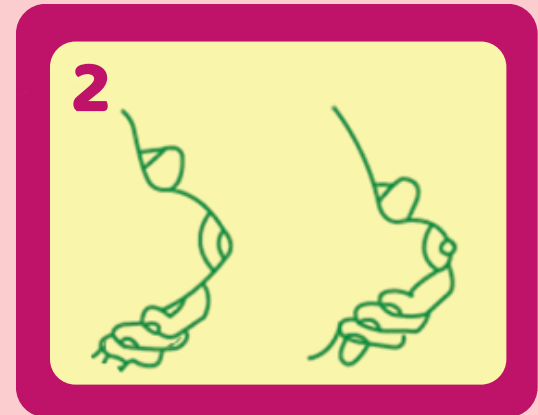
Terdengar bunyi hisapan yang perlahan dan dalam (slow, deep suck) serta bunyi menelan.

Pemerahan Susu Ibu

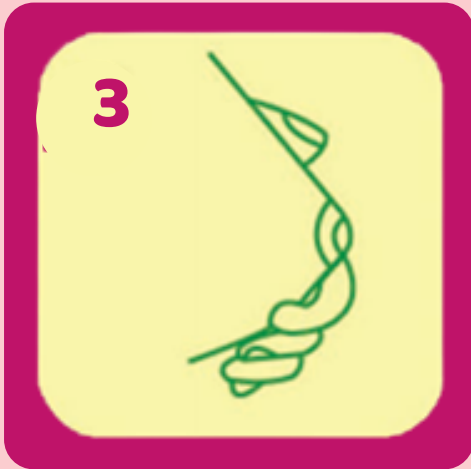


- Basuh tangan dengan bersih
- Letakkan ibu jari di sebelah atas payudara di bahagian tepi areola (tampok gelap) atau pada bahagian yang dirasa seperti berbiji (saluran susu).
- Jari yang lain (selain ibu jari) diletak sebelah bawah payudara untuk mengampu.

- Tekan ibu jari dan jari telunjuk ke belakang (ke arah dada) dan perah pada saluran susu bagi membantu pengaliran susu.



Pemerahan Susu Ibu



- Lepaskan tekanan pada payudara.
- Ulang pergerakan “tekan dan lepas” ini beberapa kali mengikut pusingan di semua bahagian payudara sehingga susu habis dikeluarkan.
- Letakkan susu didalam bekas yang bersih.

Ibu digalakkan untuk mahir memerah susu menggunakan tangan.
Pam susu adalah pilihan kedua.

Kepentingan penyusuan susu ibu sepenuhnya bagi 6 bulan pertama

1

Membekalkan
semua zat & air
untuk
pertumbuhan
dan
perkembangan
bayi

2

Mengurangkan
insiden cirit- birit
& salur
pernafasan

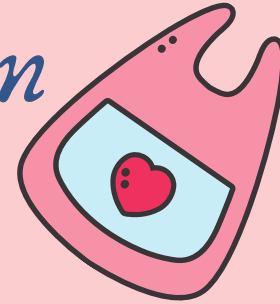
3

Membantu
pembentukan &
pertumbuhan
rahang, gigi dan
pertuturan yang
baik

4

Melindungi bayi dari
jangkitan penyakit
(antibodi)

Kepentingan meneruskan penyusuan susu ibu selepas 6 bulan



1

Susu ibu membekalkan 1/3 hingga 1/2 daripada keperluan kalori bayi berumur 12 bulan

2

Zat dalam susu ibu berubah dari hari ke hari, bulan ke bulan mengikut keperluan & perkembangan bayi

4

Bayi dapat mempelajari rasa makanan keluarga melalui susu ibu

3

Susu ibu mengandungi cecair yang hidup secara aktif dalam melindungi bayi dari jangkitan, susu formula tidak.



Bagaimana memastikan penyusuan awal dapat dimulakan

1

Lakukan sentuhan kulit ke kulit

2

Segera menyusukan bayi apabila terdapat tanda- tanda bayi ingin menyusu



5

Elakkan penggunaan puting tiruan atau puting kosong

4

Ibu & bayi sentiasa bersama (rooming- in)

3

Mengetahui tanda- tanda bayi mendapat cukup susu

Risiko pemberian susu formula kepada bayi

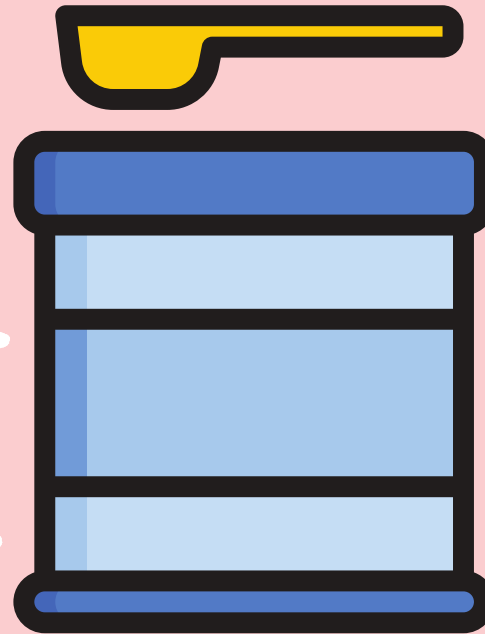
Masalah jangkitan seperti jangkitan usus, cirit- birit, jangkitan sistem pernafasan, jangkitan telinga & jangkitan salur kencing

Ekzema & lain- lain keadaan alahan

Diabetes dari peringkat kanak- kanak (juvenile diabetes), tekanan darah yang lebih tinggi & kegemukan sewaktu kanak- kanak, petanda penyakit jantung di peringkat dewasa.

Kekurangan zat makanan, jika susu dicairkan

Kematian bayi & kanak- kanak di peringkat awal usia



Perkembangan IQ yang lebih rendah

Keradangan usus besar yang serius (necrotising enterocolitis) bagi bayi pramatang

Pelaksanaan Amalan Penjagaan Mesra Ibu (Mother Friendly Care)

Amalan- amalan yang dapat membantu ibu memberi penyusuan awal sejeurus selepas bersalin

1



Menggalakkan ibu untuk mempunyai teman yang boleh bersama sepanjang proses kelahiran untuk memberi sokongan emosi dan fizikal sewaktu melahirkan.

2

Membenarkan ibu mengambil minuman atau makanan ringan jika ibu mahu semasa proses kelahiran (bagi ibu berisiko rendah).



Pelaksanaan Amalan Penjagaan Mesra Ibu (Mother Friendly Care)

Amalan- amalan yang dapat membantu ibu memberi penyusuan awal seurus selepas bersalin

3



**Menggalakkan ibu untuk memilih kaedah penahan sakit yang bukan ubatan melainkan jika diperlukan atau atas permintaan ibu tersebut.
(contoh : teknik pernafasan, urutan)**

4

Menggalakkan ibu berjalan dan bergerak sebelum melahirkan, jika mahu dan menggalakkan ibu untuk melahirkan mengikut posisi pilihan kecuali terdapat halangan perubatan yang boleh mengakibatkan komplikasi dan ianya diterangkan dengan jelas kepada ibu.



Pelaksanaan Amalan Penjagaan Mesra Ibu (Mother Friendly Care)

Amalan- amalan yang dapat membantu ibu memberi penyusuan awal sejeurus selepas bersalin

5



Tidak menggunakan sebarang prosedur invasif seperti memecahkan selaput ketuban, episiotomi, perangsang mempercepatkan kelahiran (*induction of labour*), pembedahan *caesarean* atau kelahiran dengan bantuan peralatan, melainkan keadaan memerlukan untuk komplikasi dan ianya diterangkan dengan jelas kepada ibu.

**PUSAT MAKLUMAT PEMAKANAN NEGERI PERLIS
JABATAN KESIHATAN NEGERI PERLIS**