

BERI BAYI PENYUSUAN SUSU IBU EKSKLUSIF SEHINGGA BERUMUR 6 BULAN



Beri bayi susu ibu sahaja tanpa sebarang makanan atau minuman lain sehingga 6 bulan

Air atau makanan lain akan mengganggu penghasilan susu ibu



Susu ibu kaya dengan air (88%) Tidak perlu air tambahan walaupun cuaca panas

Vitamin, mineral dan ubat-ubatan diberikan bila perlu atas nasihat doktor



Susu ibu mengandungi nutrien dan vitamin mencukupi Mengandungi antibodi Menguatkan sistem imuniti bayi

MENERUSKAN PENYUSUAN SETELAH KEMBALI BEKERJA

1 Pam di sebelah dan menyusukan terus di sebelah payudara lagi sebelum pergi bekerja



2 Perah atau pam susu dengan kerap di tempat kerja

3 Gunakan pam berganda jika perlu agar memudahkan pengaliran susu dan menjimatkan masa



4 Tenangkan diri dan fikirkan yang indah tentang bayi

5 Susukan bayi kerap di rumah atau semasa cuti



6 Tidur bersama bayi untuk menyusuan malam dan beri dengan kerap



5

CARA PENYIMPANAN SUSU PERAHAN

Teruskan penyusuan susu ibu walaupun telah kembali bekerja

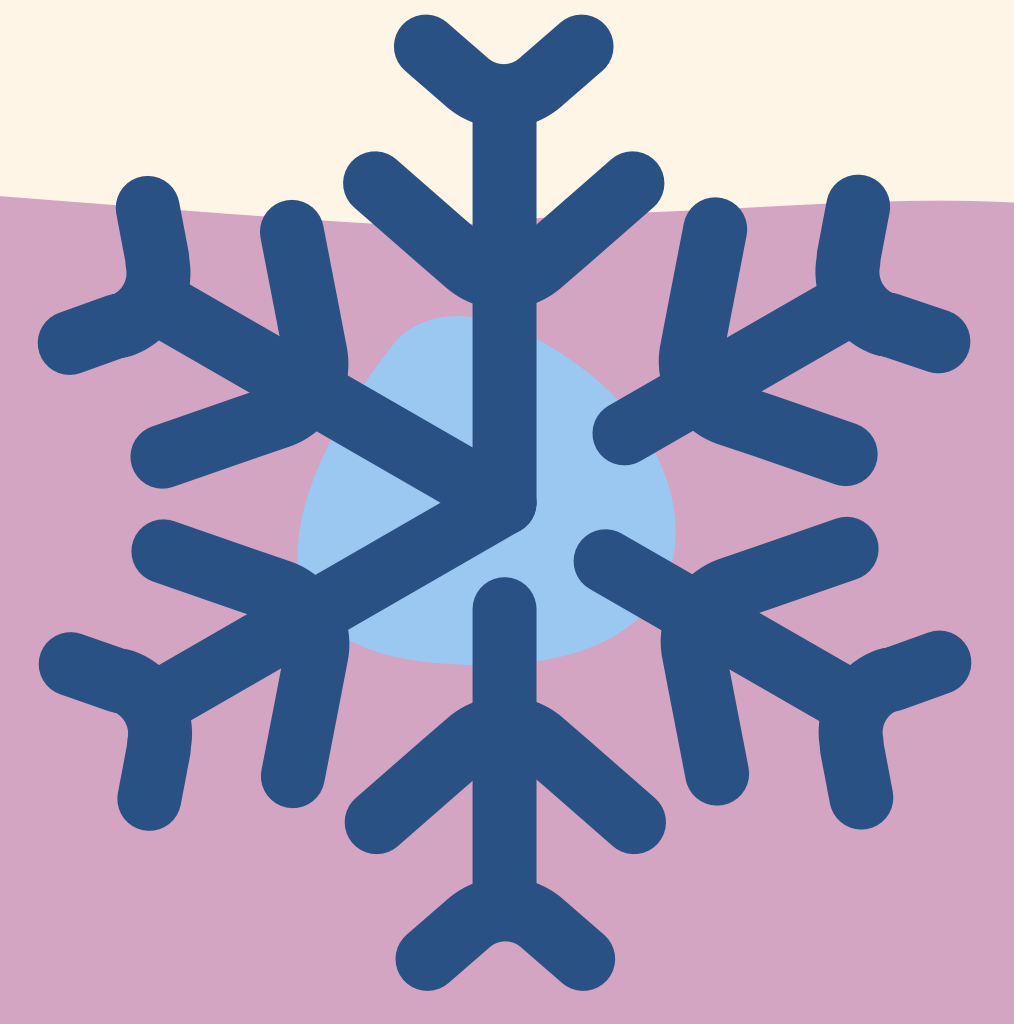
Perah dan simpan susu anda

Simpan dalam bekas yang bersih dan bertutup

Label susu perahan mengikut tarikh



Suhu Bilik (25-37 C) - 4 jam



Bilik Berhawa Dingin (15-24 C) - 8 jam



**Beg Penyejuk (4 C)
Tempoh - *24 jam**



Peti Sejuk 1 pintu

Bah Sejuk Beku : 2 minggu

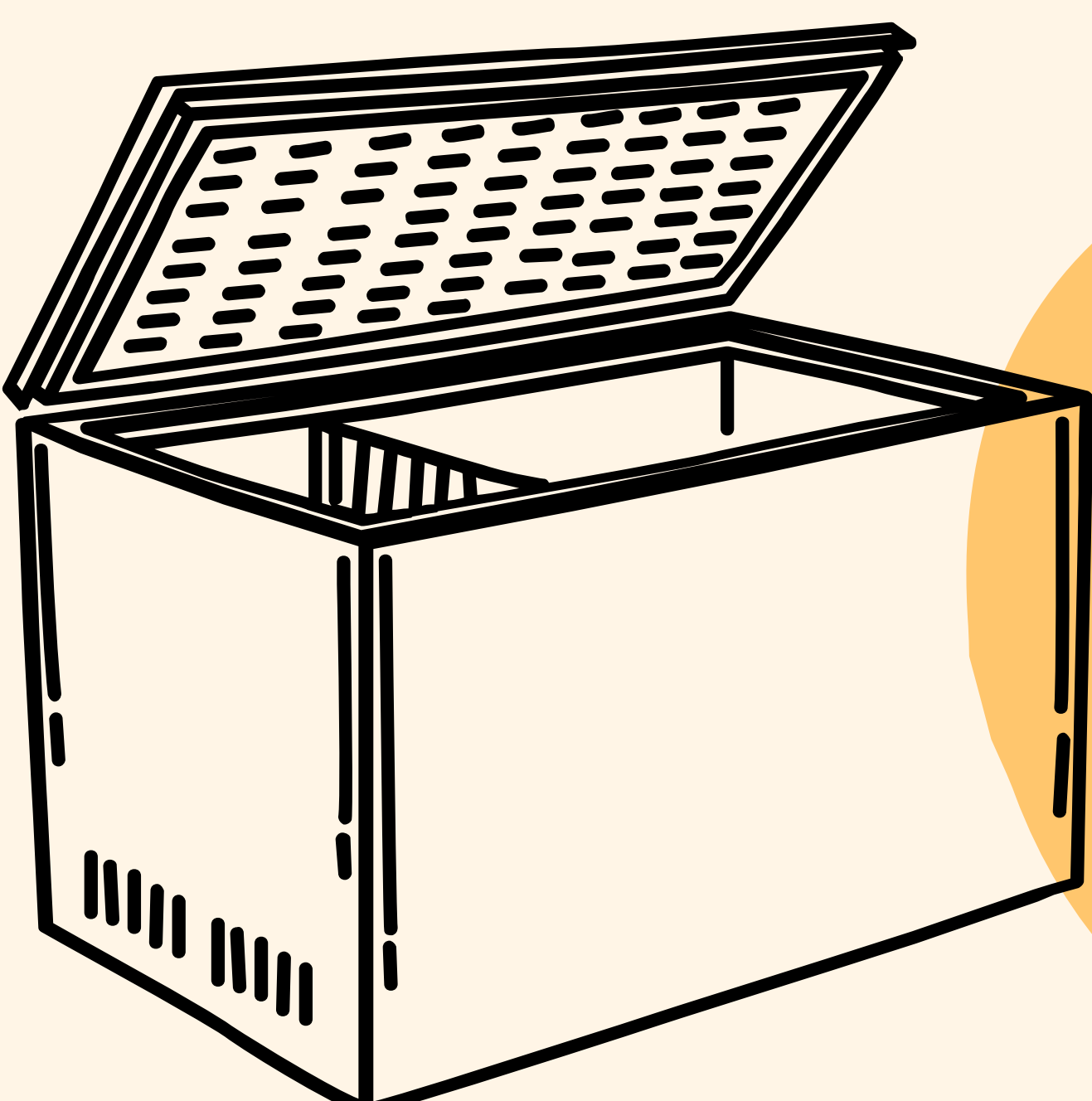
Bah Sejuk Dingin (2-4C)- 3-5 hari



Peti Sejuk 2 pintu

Bah Sejuk Beku - 2 minggu

Bah Sejuk Dingin (2-4C)- 3-5 hari



Peti Sejuk Beku (Suhu -20C)

Tempoh - 6 bulan



CARA SEDIAKAN SUSU PERAHAN KE RUMAH PENGASUH / TASKA

1 Keluarkan susu beku dari bahagian sejuk beku ke bahagian `chiller` pada waktu malam



2 Simpan susu dalam beg penyeju bersama `ice-pack` beku



3 Maklum kepada pengasuh untuk simpan susu perahan pada bahagian `chiller`

- Beri anak susu perahan mengikut turutan label tarikh
- Ajar pengasuh cara pemanasan susu perahan



4

- Rendam susu perahan dalam air suam (1-2 minit) - suhu yang dikehendaki.
- Pusing-pusingkan botol susu - agar lemak dan cecair bercampur
- Jangan goncang (shake) botol!



5

Uji suhu susu sebelum diberikan kepada bayi dengan menitiskan susu ke pergelangan tangan.



6

7 Buang baki susu. Jangan simpan atau beri bayi minum susu semula selepas tempoh 1jam

