



PANDUAN

Pengendalian Dan Pemberian

Susu Yang Selamat

Di Pusat Jagaan Dan TASKA



Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia
2012

KANDUNGAN

BIL	PERKARA	MUKASURAT
1.	PANDUAN PENGENDALIAN DAN PEMBERIAN SUSU IBU YANG DIPERAH 1.1 Pengendalian dan Penyimpanan Susu Ibu Semasa di Pusat Jagaan/TASKA 1.2 Pemberian Susu Ibu Kepada Bayi	2 4
2.	BAGAIMANA MENYEDIAKAN RUMUSAN BAYI (SUSU FORMULA)?	5
3.	PANDUAN PEMBERIAN SUSU/ MINUMAN MENGGUNAKAN BOTOL SUSU UNTUK BAYI DAN KANAK-KANAK 3.1 Bagaimana Membersih, Menyahkuman dan Menyimpan Botol Susu? 3.1.1 Cara Membersihkan Botol Susu 3.1.2 Cara Menyahkuman Botol Susu 3.1.3 Cara Menyimpan Botol Susu 3.1.4 Cara Menjaga Keselamatan Botol Susu 3.1.5 Panduan Penggunaan Botol Susu	8 8 9 10 11 12
4.	APAKAH TEKNIK YANG BETUL BAGI PEMBERIAN MINUMAN/ SUSU MENGGUNAKAN BOTOL SUSU?	13
5.	BAGAIMANA UNTUK SENDAWAKAN BAYI?	18
6.	APAKAH YANG PATUT DILAKUKAN SEKIRANYA BAYI TERSEDAK? a. Bantu Bayi/ Kanak-kanak Untuk Batuk Supaya Pulih Dari Tersedak b. Dapatkan Bantuan Segera	19 19
7.	APAKAH TINDAKAN YANG HARUS DIAMBIL OLEH PIHAK TASKA/ PUSAT JAGAAN MENGENAI PENGENDALIAN BOTOL SUSU?	20
8.	BAGAIMANA MENGELAKKAN MASALAH PERGIGIAN PADA BAYI DAN KANAK-KANAK?	20

1. PANDUAN PENGENDALIAN DAN PEMBERIAN SUSU IBU YANG DIPERAH

Bagi bayi dan kanak-kanak kecil yang masih menyusu susu ibu, kebiasaannya ibu mereka akan membekalkan susu perahan sebagai bekal mereka di Pusat Jagaan/TASKA. Susu ibu yang diperah untuk dibekalkan kepada bayi dan kanak-kanak kecil perlu disimpan dan dikendalikan secara selamat untuk mengelakkannya daripada rosak. Gunakan panduan berikut untuk mengendali susu ibu:

1.1 Pengendalian dan penyimpanan susu ibu semasa di pusat jagaan/TASKA

- Sekiranya bayi minum susu ibu melalui cawan atau botol susu, pastikan setiap cawan atau botol susu dilabelkan nama bayi. Elakkan mengguna botol atau cawan yang tidak dilabel nama untuk mengelakkan pencampuran susu.
- Pastikan semua susu ibu yang diterima di pusat jagaan/ TASKA telah dilabelkan nama bayi dan tarikh perahan susu. Elakkan menyimpan susu ibu pada suhu biasa untuk mengelakkan kerosakan dan perubahan kualiti susu.
- Simpan susu ibu ke dalam peti sejuk sejeuk sejeurus menerima daripada ibu bapa.
- Pastikan peti sejuk menyediakan aras yang khas untuk penyimpanan susu ibu sahaja.
- Susu ibu yang diterima daripada ibu bapa boleh disimpan dalam peti sejuk dingin ($0^{\circ}\text{C} - 2^{\circ}\text{C}$) selama 48 jam. Buangkan susu ibu yang telah disimpan melebihi 48 jam. Bagi memastikan keselamatan minuman, susu ibu yang baru diperah juga perlu diberi kepada bayi dalam masa 48 jam.
- Susu ibu yang disimpan dalam bahagian sejuk beku ($-18^{\circ}\text{C} - 0^{\circ}\text{C}$) boleh tahan sehingga 3 bulan. Sekiranya bekalan elektrik terputus, susu ibu perlu digunakan dengan segera. Elak menyimpan semula baki susu.
- Amalkan kaedah *first in, first out* iaitu susu lama digunakan terlebih dahulu.

- Susu ibu yang dinyah sejuk beku boleh digunakan dalam tempoh masa 24 jam. Tempoh masa yang selamat untuk menyimpan susu ibu perahan adalah seperti di jadual 1:

Jadual 1: Jadual Penyimpanan Susu Ibu Perahan

Tempat	Bayi Normal	Bayi Pramatang/ Sakit
Suhu Bilik - (Suhu 25°C-37°C) - Berhawa dingin (Suhu 15°C-25°C)	4 Jam 8 Jam	Sehingga 4 Jam
Peti Sejuk (rak atas) - Suhu 2°C - 4°C	< 8 Hari (Sekiranya suhu peti sejuk tidak dapat dikekalkan adalah disaran supaya susu diguna dalam masa 3-5 hari)	2 Hari
Peti Sejuk (Jenis 1 pintu) - Simpan di bahagian sejuk beku.	2 Minggu	2 Minggu
Peti Sejuk (Jenis 2 pintu) - Simpan di bahagian sejuk beku.	3 Bulan	3 Bulan
Peti Sejuk (Jenis <i>deep freezer</i>)	6 Bulan	3 Bulan
Susu ibu beku yang dicairkan - Tidak boleh dibekukan semula selepas dicair.	24 Jam	12 Jam

1.2 Pemberian susu ibu kepada bayi

- Cuci tangan dengan langkah yang betul.
- Nyah sejuk beku susu ibu dalam kuantiti yang diperlukan di bawah aliran paip air.
- Elakkan nyah sejuk beku susu ibu pada suhu biasa, atas dapur api atau ketuhar gelombang mikro untuk mengelakkan kerosakan pada susu ibu dan juga daripada susu ibu menjadi terlalu panas yang boleh mencederakan bayi.
- Buangkan susu ibu sekiranya terdapat bau asing.
- Panaskan susu ibu dengan merendam botol susu dalam air suam.
- Berikan susu kepada bayi sejurus dikeluarkan dari rendaman air suam.
- Goncangkan botol susu sebelum diberi kepada bayi supaya ianya bercampur dengan sempurna.
- Buangkan susu ibu sekiranya tidak dihabiskan. Cuci botol susu dengan sabun pencuci dan air panas serta merta untuk mengelakkan pembiakan bakteria.
- Beri susu ibu kepada bayi mengikut kehendak bayi.
- Selain daripada botol susu, cara lain pemberian susu ibu perahan yang lebih baik adalah menggunakan cawan, sudu atau alat penitis.
- Perkara yang perlu diambil kira semasa memberi susu perahan melalui cawan (*cup feeding*):
 - Hanya beri susu perahan apabila bayi sudah bangun dari tidur.
 - Jangan beri susu ketika bayi masih tidur.
 - Beri susu mengikut kehendak bayi. Jangan paksa.
 - Pastikan bayi disendawakan selepas penyusuan.
 - Bayi perlu mengambil masa untuk belajar. Anda perlu sabar.

- Teknik pemberian susu perahan dengan menggunakan cawan adalah seperti berikut:



- Dudukkan bayi di atas riba. Posisikan bayi pada posisi tegak (*upright*) dengan tangan menyokong belakang leher bayi. Pastikan posisi selesai untuk bayi.
- Letakkan cawan kecil pada bibir bayi dan condongkan supaya susu sampai ke bibir bayi. Biarkan bayi menjilat sendiri susu dengan lidahnya.
- Pastikan bayi menelan susu perahan dan jangan seekali tuang susu ke dalam mulut bayi.
- Kekalkan posisi cawan walaupun bayi berhenti seketika. Apabila bayi sudah kenyang, dia akan memusingkan kepalanya tanda dia sudah tidak mahu minum lagi. Maka, penjaga harus berhenti dan sendawakan bayi.

2. BAGAIMANA MENYEDIAKAN RUMUSAN BAYI (SUSU FORMULA)?



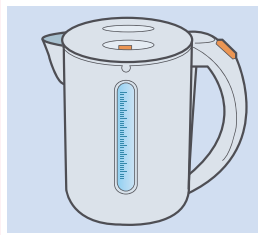
Langkah 1

1. Bersihkan dengan pembasmi kuman pada permukaan untuk menyediakan bancuhan susu formula.



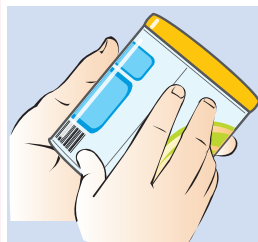
Langkah 2

2. Cuci tangan dengan sabun dan air, dan keringkan dengan kain bersih atau kertas dapur (*kitchen towel*).



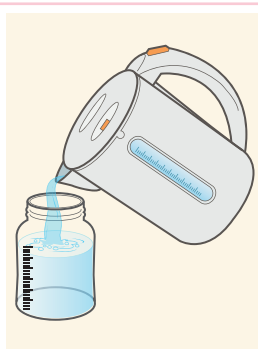
Langkah 3

Masak air yang selamat. Jika anda menggunakan cerek automatik, tunggu sehingga suis cerek ditutup. Jika anda menggunakan periuk untuk mendidih air, pastikan air mendidih sehingga menggelegak.



Langkah 4

Baca arahan pada label susu formula untuk mengetahui sukatan air dan susu yang diperlukan. Penggunaan susu formula yang berlebihan atau kurang daripada arahan sukatan pada label boleh membuat bayi sakit.



Langkah 5

Tuangkan air mendidih yang telah dibiarkan sejuk dan tidak kurang dari 70°C* dalam sukatan yang betul ke dalam botol susu yang telah dibersihkan dan disteril. Gunakan termometer yang bersih dan steril untuk menyemak suhu air. Berhati-hati untuk mengelakkan kelecuman berlaku.

**Suhu air panas akan berbeza bergantung kepada cara penyediaan setiap susu formula. Rujuk arahan pada label susu.*



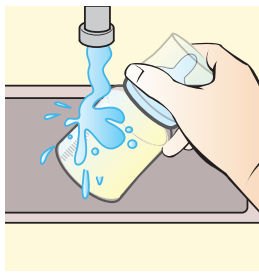
Langkah 6

Tambah susu formula dalam sukatan yang betul ke dalam botol susu yang telah berisi air sebelum ini.



Langkah 7

Goncang botol susu untuk memastikan susu dan air bercampur dengan sempurna.



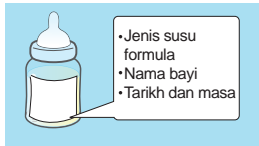
Langkah 8

Turunkan suhu susu dengan memegang botol susu di bawah air paip yang mengalir, atau meletakkannya dalam bekas air sejuk atau ais. Untuk mengelakkan bancuhan susu daripada dicemari, pastikan paras air untuk menyejukkan bancuhan susu berada di bawah paras penutup botol susu.



Langkah 9

Keringkan bahagian luar botol susu dengan kain bersih atau kertas dapur (*kitchen towel*).



- Jenis susu formula
- Nama bayi
- Tarikh dan masa

Langkah 10

Label botol dengan maklumat seperti jenis formula, nama bayi, tarikh dan masa disediakan atau nama penyedia.



Langkah 11

Semak suhu susu dengan menitikkan sedikit ke pergelangan tangan anda. Susu seharusnya suam dan tidak panas. Jika susu masih terasa panas, sejukkan lagi sebelum diberi kepada bayi.



Langkah 12

Beri susu kepada bayi.



Langkah 13

Buang lebihan susu atau susu yang terdedah ke udara lebih daripada dua jam.

Amaran: Jangan menggunakan ketuhar gelombang mikro (*microwave*) untuk menyediakan atau memanaskan semula susu. Pemanasan ketuhar gelombang mikro yang tidak sekata boleh menyebabkan 'titik panas' (*hot spots*) di dalam susu. Keadaan ini akan menyebabkan mulut bayi melecur.

Ubahsuai dari:

WHO & FAO (2007). *How to Prepare Powdered Infant Formula in Care Setting*.

3. PANDUAN PEMBERIAN SUSU/ MINUMAN MENGGUNAKAN BOTOL SUSU UNTUK BAYI DAN KANAK-KANAK

Makanan terbaik untuk bayi adalah susu ibu. Semua ibu digalakkan menyusui anaknya dengan susu ibu sahaja dari lahir sehingga berumur enam bulan dan meneruskannya sehingga mencapai dua tahun. Makanan pelengkap perlu dimulakan apabila bayi mencapai umur enam bulan.

Botol susu kerap digunakan untuk memberi susu sama ada susu ibu atau rumusan bayi atau minuman lain kepada bayi. Walau bagaimanapun, botol susu merupakan salah satu cara utama penyebaran kuman kerana ianya amat sukar untuk dibersihkan dengan sempurna. Penggunaan botol susu yang tidak bersih meningkatkan risiko jangkitan di kalangan bayi dan kanak-kanak. Maka, penggunaan botol susu yang bersih dan selamat adalah penting dan ianya patut diberikan perhatian dan dijadikan amalan oleh ibu bapa atau penjaga bayi dan kanak-kanak.

Ibu bapa atau penjaga perlu diingatkan bahawa penggunaan botol susu hanya sesuai untuk pemberian cecair atau minuman seperti susu, rumusan khas atau susu ibu perahan atau air kepada bayi. Tekstur makanan pepejal seperti bijirin atau separa pepejal seperti makanan yang dipuri (makanan dikisar bersama sup/ kuah) tidak sesuai diberikan dengan menggunakan botol susu. Ini kerana puting akan tersumbat disebabkan saiz makanan yang lebih besar daripada lubang puting dan menyukarkan bayi untuk menghisap. Sekiranya saiz lubang puting dibesarkan pula ia boleh menyebabkan bayi tercekik disebabkan pengaliran cecair atau susu yang cepat.

3.1 Bagaimana Membersih, Menyahkuman Dan Menyimpan Botol Susu?

Kebersihan peralatan yang digunakan untuk memberi susu/ minuman kepada bayi dan kanak-kanak adalah penting. Botol, puting dan penutup botol susu perlu dibersihkan dan dinyahkuman sebelum digunakan. Pembersihan dan penyahkuman botol susu dan peralatannya dapat menghapuskan bakteria berbahaya yang menyebabkan jangkitan.

3.1.1 Cara membersihkan botol susu



Langkah 1

Basuh tangan dengan sabun dan air. Kemudian keringkan tangan dengan menggunakan kain lap yang bersih.



Langkah 2

Basuh semua peralatan yang diguna bagi penyediaan susu menggunakan sabun dan air bersih. Bersihkan bahagian dalam dan luar botol serta puting yang susah dibersihkan dengan menggunakan berus yang lembut dan bersesuaian.



Langkah 3

Bilas dengan sempurna semua peralatan menggunakan air yang bersih dan selamat.

3.1.2 Cara menyahkan botol susu

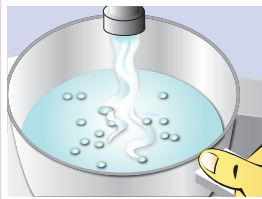
Botol susu dan peralatannya boleh dinyahkan dengan menggunakan penyahkan komersial atau dengan merebus botol susu dengan air yang sedang mendidih.

Penyahkan komersial

Ikut arahan pengilang jika menggunakan alat penyahkan menggunakan wap (*steam sterilisation*), ketuhar gelombang mikro atau ubat penyahkan.

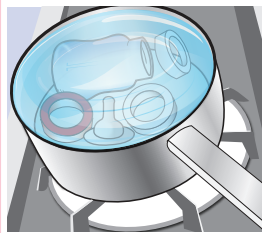
Rebus dengan air yang mendidih

Jenis botol susu yang direbus mesti bebas dari bahan kimia Bisphenol A (BPA). Langkah-langkah merebus peralatan adalah seperti berikut:



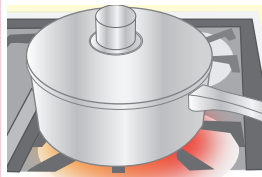
Langkah 1

Isi periuk besar dengan air. Gunakan periuk yang khas untuk merebus botol susu.



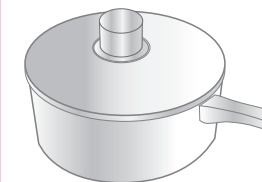
Langkah 2

Letakkan botol susu dan peralatannya yang telah dibersihkan ke dalam air. Pastikan bahawa botol susu dan peralatannya benar-benar tenggelam agar tiada gelembung udara yang terperangkap.



Langkah 3

Tutup periuk dengan penutup. Panaskan air sehingga mendidih. Pastikan air tidak mendidih sehingga kering.



Langkah 4

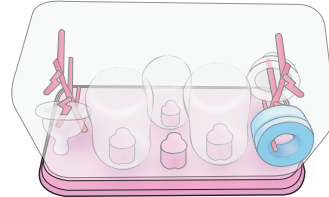
Padamkan api dan biarkan periuk sentiasa bertutup untuk mengelakkan pencemaran.

3.1.3 Cara menyimpan botol susu

Untuk mengekalkan botol susu dan peralatannya supaya berada di dalam keadaan yang nyahkuman dan tidak berlaku pencemaran semula, cara yang paling baik ialah dengan mengeluarkannya dari alat nyahkuman hanya apabila diperlukan.

Walau bagaimanapun, sekiranya anda perlu mengeluarkan botol susu dan peralatannya sebelum benar-benar memerlukannya, pastikan peralatan tersebut disimpan di tempat yang bersih dan tertutup untuk mengelakkan pencemaran berulang.

Cuci tangan dengan sabun dan air, dan keringkan sebelum memegang peralatan yang telah dinyahkuman. Disarankan agar anda menggunakan penyepit yang bersih semasa mengendalikan botol dan peralatan menyusukan lain yang telah dinyahkumkan.



Botol susu terdedah ke udara



Botol susu dinyahkuman dan disimpan di dalam bekas yang tertutup

3.1.4 Cara penjagaan keselamatan botol susu

3.1.4.1 Apa itu Bisphenol A (BPA)?

- BPA merupakan bahan kimia industri yang digunakan dalam penghasilan botol susu bayi polikarbonat.
- Elakkan pendedahan Bisphenol A (BPA) dalam botol susu.

3.1.4.2 Kesan BPA kepada kesihatan manusia

- BPA diketahui boleh menyebabkan gangguan kepada sistem hormon sekaligus mengganggu sistem fungsi tubuh. Walau bagaimanapun, sehingga kini tiada sebarang penilaian dijalankan berhubung sistem hormon dalam tubuh bayi. Ini mewujudkan keadaan yang tidak pasti serta tiada jaminan keselamatan bagi bayi yang terdedah kepada BPA.

- Justeru, Kementerian Kesihatan Malaysia mengambil keputusan mengharamkan penggunaan botol susu bayi polikarbonat mulai 1 Mac 2012. Keputusan pengharaman ini diambil sebagai langkah berjaga-jaga kerana sehingga kini tiada bukti saintifik yang menunjukkan botol susu bayi polikarbonat yang mengandungi BPA adalah selamat untuk digunakan oleh golongan berisiko tinggi terutamanya bayi dan kanak-kanak.
- Dalam tempoh satu (1) tahun ini, sekiranya pengguna masih menggunakan botol susu polikarbonat, pengguna perlu mengambil langkah berjaga-jaga seperti yang disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia untuk mengurangkan risiko pendedahan kepada BPA (Rujuk Perkara 3.1.5).

3.1.5 Panduan penggunaan botol susu

a. Kenal Pasti Botol Susu Bayi Polikarbonat

Botol susu bayi polikarbonat bersifat keras dan lutsinar di mana ianya mengandungi Bisphenol A (BPA). Botol susu ini boleh dikenal pasti melalui kod identifikasi plastik yang biasa didapati di bawah botol susu bayi seperti berikut:

- Nombor 7
- Nombor 7 dan PC
- Nombor 7 dan 'other'

Botol susu bayi yang bebas BPA biasanya dilabelkan dengan '**BPA free**' atau '**Bebas BPA**'.

b. Pengendalian botol susu bayi polikarbonat

- Nyahkan botol susu bayi polikarbonat mengikut arahan pengendalian yang terdapat pada label atau yang diberikan oleh pengeluar sekiranya ada. Jika tiada, pengguna perlu merendam botol susu bayi polikarbonat dalam air yang mendidih selama 5 hingga 10 minit.
- Elak mengguna air panas secara terus dalam botol susu bayi polikarbonat untuk membancuh susu.
- Guna peralatan mencuci botol susu yang sesuai seperti span dan berus yang lembut bagi mengelakkan permukaan dalam menjadi rosak dan bercalar.

- iv. Sentiasa periksa permukaan dalam botol susu dan sekiranya terdapat kesan calar atau rosak, botol susu perlu diganti. Sekiranya tiada kerosakan, botol susu perlu diganti setiap 6 bulan.

Namun, pengguna juga boleh membuat pilihan awal dengan menukarkan penggunaan botol susu bayi yang bebas BPA mengikut kemampuan masing-masing. Terdapat pelbagai botol susu bayi alternatif di pasaran seperti yang diperbuat daripada *polypropylene* (PP), *polyethersulfone* (PES), *polyamides* (PA), kaca dan lain-lain.

4. Apakah teknik yang betul bagi pemberian minuman/susu menggunakan botol susu?

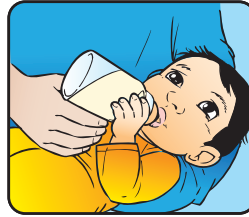
Posisi bayi yang betul adalah penting sewaktu memberi minuman atau susu dengan menggunakan botol susu. Ketidakselesaan kepada bayi akan berlaku sekiranya posisi bayi tidak betul. Ini juga akan meningkatkan risiko tercekik dan infeksi telinga kepada bayi. Kejadian tercekik atau tersedak yang serius boleh membawa maut.

Pemberian susu/ minuman yang berlebihan boleh juga menyebabkan bayi tersedak dan tercekik. Sukatan susu/ minuman yang disarankan pada label produk adalah sebagai panduan sahaja. Penjaga/ ibu sepatutnya mengelak daripada memaksa bayi untuk menghabiskan susu/ minuman dalam botol susu.

- i. Semasa menyusukan bayi menggunakan botol susu, badan bayi hendaklah dirapatkan kepada badan ibu/ penjaga supaya bayi dapat menikmati perasaan kasih sayang dan belaian mesra serta bau dan suara ibu/ penjaganya.
- ii. Kedudukan kepala bayi hendaklah lebih tinggi daripada badannya.
- iii. Masukkan puting apabila bayi membuka mulut. Bayi yang lapar akan membuka mulutnya apabila disentuh dengan puting.



- iv. Tinggikan posisi botol supaya bahagian hadapan botol sentiasa dipenuhi susu agar bayi tidak menghisap banyak udara. Biarkan bayi menyedut susu tanpa membiarkannya menyedut udara di dalam botol. Susu harus mengalir dengan mudah melalui lubang puting tetapi tidak keluar dengan berlebihan sehingga menyusahkan bayi menelannya.



Bahagian hadapan botol tidak dipenuhi susu

Bahagian hadapan botol penuh susu

- v. Semasa menyusu, keluarkan puting dari mulut bayi sekali-sekala untuk memberikannya peluang berehat terutama untuk bayi yang masih kecil.
- vi. Cara-cara untuk mengelakkan kejadian tercekik:
- a. **JANGAN** sekali-kali meninggalkan bayi bersendirian semasa menyusu. Ibu bapa/ penjaga perlu sentiasa mengawasi bayi semasa menyusu.



Botol susu diletak atas tangan bayi

Penyusuan tanpa pengawasan

- b. Jangan guna kain atau bantal untuk menyokong botol susu kerana ia boleh menyebabkan bayi tersedak dan tercekik. Keadaan ini boleh menyebabkan susu masuk ke dalam saluran pernafasan dan menyebabkan jangkitan paru-paru dan telinga. Dalam keadaan yang teruk, bayi boleh lemas.



✗ Botol susu disokong oleh bantal

- c. Elakkan bayi dari tertidur (terlena) semasa menyusu kerana susu akan terus mengalir dan menyebabkan bayi tersedak. Karies gigi juga boleh berlaku sekiranya bayi dibiarkan tidur dengan menghisap susu atau minuman manis dari botol secara berterusan. Ini kerana kandungan cecair akan menyelaputi gigi sepanjang waktu bayi tidur. Tindak balas di antara bakteria di dalam mulut dan gula dalam susu/minuman akan menghasilkan asid yang merosakkan gigi. Sekiranya bayi tertidur, hentikan penyusuan dengan menarik keluar puting. Pastikan bayi disendawakan (Rujuk Perkara 5). Penyusuan boleh disambung apabila bayi terjaga.

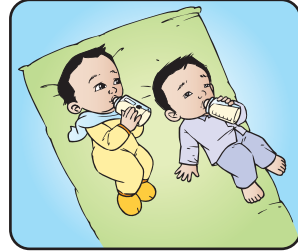


✗ Penjaga tertidur semasa bayi diberi susu



✗ Bayi tertidur semasa menyusu

- vii. Elak memberi bayi susu dalam keadaan berbaring terlentang. Ini akan menyusahkan bayi menelan dan meningkatkan risiko bayi tersedak. Tersedak boleh menyebabkan susu masuk ke dalam saluran pernafasan dan ini boleh menyebabkan jangkitan paru-paru dan telinga. Bayi juga boleh lemas.



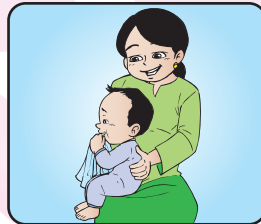
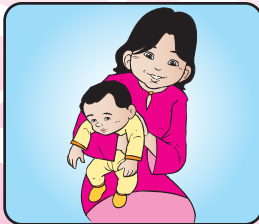
Bayi diberi susu dalam keadaan terbaring

- viii. Sentiasa sendawakan bayi selepas menyusu.

- ix. Lazimnya bayi yang baru lahir sering jeluak (muntah apabila terlalu kenyang) selepas menyusu. Sekiranya perkara ini berlaku terlalu kerap, anda perlu mendapatkan nasihat doktor.

- x. Selepas menyusu:

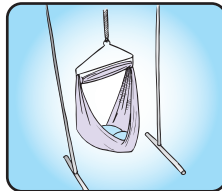
- Berikan air kosong kepada bayi yang berumur lebih daripada 6 bulan selepas penyusuan. Bayi yang berumur di bawah umur 6 bulan, pemberian air kosong adalah tidak perlu.
- Lapkan mulut bayi untuk memastikan bayi sentiasa bersih dan selesa. Gigi susu mula tumbuh apabila bayi berumur enam hingga lapan bulan. Gigi bayi perlu dibersihkan setiap kali selepas menyusu atau makan dengan tuala/ kain yang bersih atau berus gigi kecil yang lembut.
- Biarkan bayi dalam keadaan duduk atau posisi di mana kepala adalah lebih tinggi daripada badan selepas menyusu.



- Elakkan daripada membaring bayi selepas menyusu untuk mengelak bayi daripada muntah (dalam tempoh lebih kurang 30 minit).



- Elak menggoncangkan bayi di dalam buaian/bouncer untuk mengelakkan muntah.



✗ Buaian

✗ Bouncer

xi. Sekiranya bayi tidur selepas menyusu, pastikan:

- Bayi tidak tidur dalam keadaan puting berada di dalam mulut. Ini kerana susu/ minuman manis yang tertinggal dalam mulut akan meningkatkan risiko karies (kerusakan) gigi.
- Kepala bayi dalam posisi mengiring supaya sekiranya bayi termuntah, susu boleh keluar dan tidak menyebabkan bayi tersedak.
- Bayi sentiasa diawasi.



Karies botol susu akibat tabiat penyusuan dengan botol yang berterusan



Posisi kepala mengiring

12. Berikan bantuan kecemasan atau dapatkan bantuan segera dari klinik kesihatan/ hospital terdekat melalui talian 999 untuk pertolongan cemas sekiranya bayi didapati:
- Sukar bernafas
 - Gelisah (*restless*)
 - Warna kulit pucat atau kebiruan
 - Kulit terasa sejuk

5. BAGAIMANA UNTUK SENDAWAKAN BAYI?

Semasa bayi menghisap susu/ minuman, ia sering menyedut udara dan melannya bersama susu. Oleh itu, bayi perlulah disendawakan sekurang-kurangnya satu atau dua kali semasa menyusu. Bagi bayi berumur kurang dari 6 bulan, disarankan sendawa setiap 15-30ml susu diberi. Bayi yang berumur 6-12 bulan, disarankan sendawa 2 - 3 kali pada setiap penyusuan. Ini dapat mengelakkan bayi menjadi kembung dan muak atau muntah sebelum kenyang. Kes tersedak mungkin berlaku sekiranya sendawa tidak diamalkan. Ini kerana susu/ minuman yang dimuntahkan oleh bayi, akan ditelan semula dan masuk ke salur pernafasan yang menyebabkan bayi tersedak. Kejadian ini boleh menyebabkan kematian sekiranya bantuan segera tidak diberikan kepada bayi yang tersedak.

- Sentiasa sediakan kain kerana bayi bermungkinan jeluak (muntah apabila terlalu kenyang) apabila sendawa.
- Terdapat 3 posisi untuk sendawa. Posisinya adalah seperti berikut:

a. Posisi bahu

- Letakkan bayi di atas bahu anda supaya tulang selangka (*collar bone*) anda menekan perut bayi.
- Tekanan ini sangat penting untuk memastikan sendawa yang baik. Pastikan bayi anda diampu dalam keadaan selesa.



b. Posisi tangan

Dudukkan bayi di atas riba anda. Ampu dagu bayi dengan telapak tangan kiri anda dalam kedudukan "V" (rujuk gambar di bawah). Kemudian tolak sedikit bayi ke hadapan. Gosok dan tepuk bayi dengan perlahan. Jika bayi kurang daripada tiga bulan, pastikan anda menyokong lehernya.



Dagu bayi berehat di "V" antara ibu jari dan jari telunjuk anda.

c. Posisi riba

Letakkan kain di atas riba anda. Tiarapkan bayi di atas paha anda dengan tangan anda menyokong kepalanya (rujuk gambar di sebelah). Dengan perlahan, gerakkan lutut anda ke arah perut bayi untuk memberi tekanan supaya bayi sendawa.



- iii. Tanpa mengira posisi yang mana digunakan, gosok belakang bayi perlahan-lahan sehingga udara keluar (sendawa).

6. APAKAH YANG PATUT DILAKUKAN SEKIRANYA BAYI TERSEDAK?

Apabila terdapat objek asing memasuki saluran udara (pernafasan), bayi akan batuk atau tersedak untuk mengeluarkannya. Ibu bapa atau penjaga perlu mengambil langkah keselamatan dengan segera sekiranya perkara tersebut berlaku.

a. Bantu bayi/ kanak-kanak untuk batuk supaya pulih dari tersedak

Batuk adalah berkesan untuk mengatasi masalah tersedak. Ini dapat membantu bayi/ kanak-kanak mengeluarkan objek asing yang memasuki saluran pernafasan. Jika bayi tidak dapat batuk atau batuk tidak berkesan, gangguan pernafasan akan berlaku dan ini boleh menyebabkan bayi mengalami sesak nafas dan boleh membahayakan nyawa bayi.

Tanda-tanda batuk berkesan	Tanda-tanda batuk tidak berkesan
<ul style="list-style-type: none"> ● Menangis atau mampu memberi respon secara lisan ● Batuk dengan kuat ● Mampu bernafas sebelum batuk ● Boleh memberi respon sepenuhnya 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tidak dapat mengeluarkan suara ● Batuk dengan perlahan ● Tidak boleh bernafas ● Tahap kesedaran (<i>conscious</i>) semakin menurun

b. Dapatkan bantuan segera!

Keselamatan bayi perlu sentiasa diutamakan. Ibu bapa/penjaga harus mengambil tindakan sekiranya bayi/ anak tersedak.

- Jika bayi batuk secara berkesan (kuat), galakkan bayi/ kanak-kanak untuk terus batuk maka tidak ada bantuan daripada luar (contohnya daripada jiran) yang diperlukan.

- Jika bayi/ kanak-kanak batuk tidak berkesan (lemah), jerit untuk dapatkan bantuan dengan segera atau dail nombor 999 sebelum memaklumkan kepada ibu bapa/ penjaga. Kenal pasti tahap kesedaran bayi dan kanak-kanak.

7. APAKAH TINDAKAN YANG HARUS DIAMBIL OLEH PIHAK TASKA/ PUSAT JAGAAN MENGENAI PENGENDALIAN BOTOL SUSU?

- i. Setiap TASKA/ Pusat Jagaan harus menyediakan panduan pengendalian botol susu mengikut kesesuaian pusat jagaan masing-masing.
- ii. Panduan tersebut perlu memberi penekanan kepada kebersihan dan keselamatan produk susu formula serta teknik pemberian susu yang betul.
- iii. Staf-staf di TASKA/ Pusat Jagaan perlu dilatih sepenuhnya mengikut panduan yang ditetapkan. Pelaksanaan garis panduan harus dipantau dari semasa ke semasa.

8. BAGAIMANA MENGELAKKAN MASALAH PERGIGIAN BAYI DAN KANAK-KANAK?

- i. Galakkan bayi dan kanak-kanak minum dari cawan. Penggunaan botol susu perlu dihentikan secara berperingkat.
- ii. Elakkan menambah gula dalam penyediaan susu bayi dan makanan kanak-kanak.
- iii. Elakkan daripada memberi sebarang minuman yang mengandungi gula dengan menggunakan botol susu. Jika diingini, jus buah hendaklah diberi dengan menggunakan cawan.
- iv. Elakkan berkongsi minuman/ makanan atau perkakas makan seperti sudu. Ini adalah kerana penyebaran bakteria yang mengakibatkan kerosakan gigi boleh juga berlaku daripada ibu bapa/ penjaga/ pengasuh kepada bayi.

Disediakan oleh



**Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1, Blok E3, Parcel E, Presint 1
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Wilayah Persekutuan Putrajaya
Malaysia
<http://nutrition.moh.gov.my/>
ISBN 978-967-0399-34-8**

Terbitan 2012