KUMPULAN SOKONGAN PENYUSUAN SUSU IBU

PUSAT PERUBATAN UNIVERSITI MALAYA

Ibu boleh mendapatkan bantuan dari kaunselor laktasi.

Kami sedia membantu anda.

KLINIK MENGANDUNG	03-79492713 (Waktu Pejabat)
WAD BERSALIN	03-79492405
WAD MATERNITI 1	03-79492328
WAD MATERNITI 3	03-79492340
WAD MATERNITI 4	03-79492344
WAD RAWATAN KHAS BAYI	03-79492575
WAD PEDIATRIK 1	O3-79492428
WAD PEDIATRIK 2	03-79492347

BILIK SEKRETARIAT

PENYUSUAN SUSU IBU,PPUM 03-79493172 (Waktu Pejabat)

Dr Hairin Anisah bt Tajudin	012-7226713
Dr Norazah bt Zahari	012-3500973
Dr Muhammad Yazid bin Jalaludin	012-2739465
Dr Ida Lilywati bt Md Latar	012-3662447
Dr Karmila bt Abu Bakar	019-2415005
Dr Tay Chee Geap	016-5559192
Lailawati bt Khamis	012-3973402
Halimah bt Jalil	019-3701295
Hasimah bt Zainol	016-6217549
Putri Zawiyah bt Megat Yaacob	012-6675669
Noor Zaitun bt Shahi	012-3514512
Naira Syazirah bt Md Nor Mala Shahsudin	012-9115313
Sti Norhamidah bt Abdul Samad	019-2192714
Zainab bt Mohd Din	017-3383904
Halimatun Saadiah bt Hashim	012-9362853
Saleena bt Saaim	012-3122095
Hariani bt Che Hussain	019-3167864
Leelavathy a/p Rajaram	013-3333904
Fatimah bt Alias	016-6393555

KUMPULAN SOKONGAN PENYUSUAN SUSU IBU

PUSAT PERUBATAN UNIVERSITI MALAYA

NAMA KAUNSELOR LAKTASI PPUM

Rohayah Saman
013-6682199

Badariah Abd. Latif
019-7699202

Sawiah Omar
019-3415905

Chai Loon Bee
012-6210770

Rohayah bt Abdul Hamid
012-3918032

Zuraidah bt Ghazali
012-3474868

Rodziah bt Odin
013-324997

Nor Azam bt Zainal
013-3684207

Norhayati bt Ahmad
016-3031785

Faridah bt Abdul Wahid
019-2380507

Junaidah bt Shariff
017-6888616

Salmah bt Lamat
019-2821741

NAMA KUMPULAN SOKONGAN IBU KE IBU,PPUM

Norkamariah Mohd Alwi
www.susuibu.com
012-2903775

Rita Rahayu Omar
www.momlittleones.com
013-3639567

Nor Farah Farhan Abd Fatah
www.sarakids.com
012-6448091

Siti Nursuraya Mohamad
Www.lunatots.com
012-5880515

Siti Mariam bt Ali
www.dmomsandbabylink.com
012-3032674

Idamurni Ismail
012-2969054

Dr Nazatulshiha Bachtiar
012-3666526

Zatul Hijanah Ramzi
016-3855189

Vivien Foo
www.fabulousmom.com
012-2950396

Mint Lew Nyet Men
016-3300829

Che Aini Abdul Razak
019-2375324

Sebarang Pertanyaan Sila Hubungi:-

Perkembangan Kejururawatan
Tingkat 8, Menara Utama
Pusat Perubatan Universiti Malaya
59100 Kuala Lumpur
Tel: 7949 2376

UNIVERSITI MALAYA

PUSAT PERUBATAN UM

PANDUAN MENERUSKAN PENYUSUAN SUSU IBU BAGI IBU BERKERJAYA

Semua ibu digalakkan menyusui anaknya dengan susu ibu sahaja dari lahir sehingga berumur 6 bulan dan meneruskannya sehingga mencapai umur 2 tahun.

Makanan pelengkap perlu dimulakan semasa anak berumur 6 bulan.

Ini bermakna dari lahir hingga berumur 6 bulan, bayi

-Diberi susu ibu sahaja

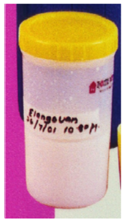
-Tidak perlu air atau susu tambahan

-Tidak perlu makanan pelengkap

CARA MEMERAH SUSU DENGAN TANGAN

- ✓ Basuh tangan bersih
- ✓ Tenangkan fikiran dan bayangkan perkara yang indah untuk merangsang pengaliran susu ibu
- ✓ Tuam panas payudara 3 -5 minit sebelum memerah
- ✓ Urut payudara perlahan-lahan
- ✓ Buat pegangan "C"
- ✓ Letak ibu jari dibahagian atas berhampiran areola dan jari telunjuk di bawah dan jari lain mengampu payudara.
- ✓ Tolak jejari kearah dada , kemudian picit dengan serentak dengan pergerakan picit – lepas, picit- lepas
- ✓ Lakukan berulang kali disekeliling areola.
- ✓ Sapu sedikit susu ibu di keliling puting selepas perahan

CARA PENYIMPANAN PERAHAN SUSU IBU



- Susu ibu yang telah diperah disimpan dalam bekas kecil yang bersih dan bertutup.
- Simpan kuantiti yang mencukupi dalam satu bekas untuk sekali penyusuan
- Tulis nama,tarikh serta masa perahan sebelum menyimpannya
- Simpan segera dalam peti sejuk

PENYIMPANAN SUSU PERAHAN

TEMPAT	BAYI NORMAL	BAYI PRAMASA /SAKIT
Suhu Bilik (Suhu 25ºc- 37ºc) (Suhu 15ºc- 25ºc)	4 Jam 8 Jam	4 Jam
Peti Sejuk(2 pintu) Pintu 2 (Rak pertama) Suhu 2ºc- 4ºc)	< 8 hari	2 Hari
Peti Sejuk 2 pintu Bahagian pembeku Suhu -20ºC	3 bulan	3 bulan
Peti sejuk "deep freezer" Suhu – 20ºC	6 bulan	6 bulan
Peti sejuk 1 pintu (bahagian beku)	2 minggu	2 minggu

CARA MENCAIRKAN SUSU PERAHAN

- ➢ Susu perahan dari bahagian pembeku hendaklah di letakkan di bahagian bawah peti sejuk semalaman atau 6-8 jam
- ➢ Rendam bekas berisi susu dalam air suam
- ➢ Periksa kepanasan susu sebelum diberi pada bayi

JADUAL LATIHAN MEMBERI SUSU PERAHAN PADA BAYI

- Latihan bermula 4 minggu sebelum bekerja
- Latih penjaga bayi memberi susu perahan pada bayi menggunakan cawan atau sudu

MASA	HARI (DARI MULA PROGRAM)			
	HAR1 1-3	HARI 4-6	HARI 7-9	HARI 10-14
Sarapan pagi 7.30 - 9.00	BSP (EBM)	BSP (EBM)	BSP (EBM)	BSP (EBM)
Minum Pagi 10. - 11.30	PSI	BSP (EBM)	BSP (EBM)	BSP (EBM)
Makan Tengahari 12-00-1.30	PSI	PSI	BSP (EBM)	BSP (EBM)
Minum Petang 3.30 - 4.30	PSI	PSI	PSI	BSP (EBM)

*EBM - Memerah susu ibu

CARA PEMBERIAN PERAHAN SUSU IBU

- ✧ Dudukkan bayi diatas peha
- ✧ Letakkan cawan kecil/sudu yang mengandungi susu pada bibir bawah bayi dan condongkan sedikit
- ✧ Pegang cawan dan biarkan bayi menghirup sendiri
- ✧ Apabila rasa kenyang bayi akan berhenti sendiri.