

Kepentingan Penyusuan Awal Dalam Masa 1 Jam Selepas Bersalin

Susui anak anda secepat mungkin dalam tempoh 1 jam selepas kelahiran bayi.

*Ini penting untuk merangsang proses penghasilan dan pengaliran susu berterusan

*Bayi mempunyai naluri hisapan yang kuat sebaik sahaja dilahirkan

*Membantu dalam pengecutan rahim untuk mengelakkan perdarahan selepas bersalin

*Mengeratkan kasih sayang ibu dan anak

Teknik Penyusuan Yang Betul

1. Posisi Penyusuan Susu Ibu



2. CARA MENGAMPU PAYUDARA

Pegangan C



Ibu perlu mengampu seluruh payudara dengan tangan. Pegangan begini akan membantu bayi merangkumi tompok hitam dan menghisap dengan baik

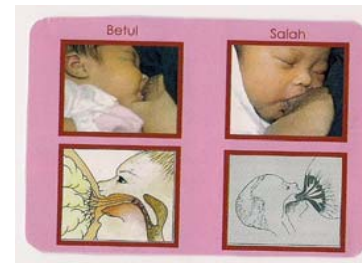
3. Cara Bayi Mengambil Payudara

- 1) Sentuh bibir bayi dengan puting payudara untuk merangsang bayi membuka mulut.
- 2) Tunggu mulut bayi terbuka luas.
- 3) Rapatkan bayi ke arah payudara.
- 4) Pastikan mulut bayi merangkumi tompok hitam.



4. Pelengkapan Yang Betul

- *Mulut bayi terbuka luas
- *Bibir melengkung keluar
- *Dagunya mencecah payudara
- *Pipi gelembung
- *Puting panjang dan bulat selepas menyusu



Sebarang Pertanyaan Sila Hubungi:-

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

PENYUSUAN SUSU IBU PILIHAN TERBAIK



Polisi Penyusuan Susu Ibu Malaysia

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

Faedah-Faedah Kolostrum

- 1.Kaya antibodi -melindungi bayi dari jangkitan dan alahan.
- 2.Kaya sel darah putih -melindungi bayi jangkitan
- 3.Kaya vitamin A & E -mencegah jangkitan dan penyakit mata
- 4.Faktor pertumbuhan -kematangan usus dan mencegah alahan
- 5.Sejenis laksatif -mengeluarkan mekonium dan mencegah jaundis

Faedah-Faedah Susu Ibu Untuk Bayi

*Mengandungi kesemua nutrien yang diperlukan dalam komposisi yang mencukupi untuk tumbesaran tubuh badan dan perkembangan otak bayi.

*Lebih senang dihadam kerana susu ibu turut mengandungi enzim-enzim yang penting untuk proses penghadaman.

Faedah-Faedah Susu Ibu Untuk Ibu

- 1.Mengeratkan kasih sayang antara ibu dan anak (bonding)
- 2.Melindungi kesihatan ibu
- 3.Membantu mengecutkan rahim dan mengurangkan pendarahan .
- 4.Mengurangkan risiko kanser payudara dan ovari.
- 5.Mempercepatkan proses pengurangan berat badan selepas bersalin.
- 3.Penyusuan susu ibu sepenuhnya boleh membantu menjarakkan kehamilan

Faedah Ibu Dan Anak Bersama (Rooming In)

- 1.Merangsang penghasilan dan pengaliran susu ibu.
- 2.Ibu boleh menyusui mengikut kehendak bayi.
- 3.Mengelakkan berlakunya bengkak payudara.

Kepentingan Penyusuan Susu Ibu Sepenuhnya (Eksklusif)

- 1,Mengalakkan penghasilan susu ibu secukupnya dan berterusan
- 2,Bayi mendapat kebaikan susu ibu yang optima
- 3.Mengelakkan berlakunya bengkak payudara
- 4.Mengeratkan kasih sayang

Bayi Yang Menyusu Susu Ibu Tak Perlu Air

- 1.Susu ibu mengandungi 90% air
- 2.Bayi akan mendapat air yang secukupnya setiap kali menyusu
- 3.Susu ibu mengandungi cukup air dan semua nutrien yang diperlukan untuk bayi dari lahir sehingga berumur 6 bulan
- 4.Bayi yang menyusu susu ibu tidak mengalami masalah penghadaman kerana susu ibu mudah dihadam maka bayi tidak perlu air tambahan

Faedah Pemberian Susu Ibu Mengikut Kehendak Bayi(on-demand)

- 1.Merangsang penghasilan dan pengaliran susu ibu dengan cepat
- 2.Mengekalkan penghasilan susu ibu secara berterusan
- 3.Mengelakkan berlakunya bengkak payudara
- 4.Menyusukan bayi dengan kerap dan tanpa had

Bagaimana Memastikan Susu Ibu Mencukupi

- 1.Mulakan penyusuan dalam masa satu jam selepas kelahiran
- 2.Memberi penyusuan dengan kerap dan mengikut kehendak bayi
- 3.Elakkan memberi minuman atau makanan selain susu ibu
- 4.Elakkan pemberian puting kosong atau puting tiruan
- 5.Meneruskan penyusuan susu ibu di waktu malam akan mengalakkan penghasilan susu ibu yang banyak dan berterusan
- 6.Menyusu dengan posisi dan pelekapan yang betul
- 7.Makan makanan seimbang dan minum air berkhasiat secukupnya
- 8.Memerah susu ibu bila perlu
- 9.Senaman ringan,urutan dan rehat
- 10.Keyakinan diri amat penting untuk meneruskan penyusuan susu ibu