

PENJAGAAN BAYI

1. PENYUSUAN SUSU IBU

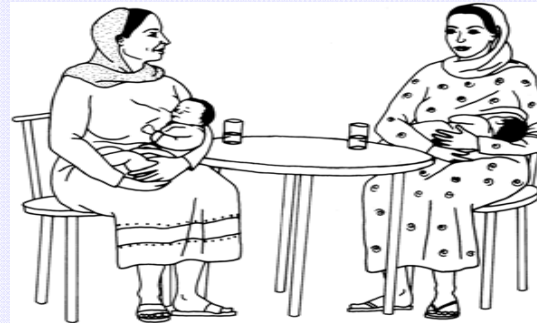
- ◆ Galakkan bayi menyusu mengikut kehendaknya.
- ◆ Susukan bayi sekerap yang mungkin.
- ◆ Bayi tidak perlu diberi puting kosong.
- ◆ Jangan beri bayi minuman lain selain dari susu ibu.
- ◆ Susukan bayi dengan teknik yang betul.

2. PENJAGAAN TALI PUSAT

- ◆ Cuci tangan sebelum melakukan cucian pada tali pusat
- ◆ Cuci tali pusat bayi sekurang-kurang sekali sehari selepas mandi dengan kapas bersih dan air masak
- ◆ Pastikan tali pusat bersih dan kering
- ◆ Jangan sapu sebarang ubat-ubatan pada tali pusat
- ◆ Perhatikan tanda tanda jangkitan talipusat seperti bengkak, kemerahan, berbau dan terdapat keluaran cecair / darah. (jika ada sebarang tanda-tanda jangkitan sila berjumpa doktor dengan segera).

3. IMUNISASI / PELALIAN

- ◆ Imunisasi penting bagi mengelakkan kanak-kanak daripada dijangkiti penyakit seperti batuk kering, lumpuh (polio), kancing gigi (tetanus), batuk kokol dan demam campak
- ◆ Imunisasi diberikan seurus selepas bayi lahir dan mengikut jadual yang ditetapkan. Sila bawa bayi ke hospital / klinik yang berhampiran bagi melengkapkan jadual imunisasi bayi. (Rujuk jadual immunisasi di kad immunisasi)



Disediakan Oleh:

Wad Posnatal

Tel : 03-79492328/ 2340/ 2344/ 2405

Sebarang Pertanyaan Sila Hubungi

Perkembangan Kejururawatan, Tingkat 8, Menara Utama

Pusat Perubatan Universiti Malaya, 59100 Kuala Lumpur

Tel : 03-79492376/ 2931/ 2798/ 2412

Hak milik Pusat Perubatan Universiti Malaya 2011



Tahniah Di atas Kelahiran Cahaya Mata Anda



Seseorang ibu yang baru melahirkan anak perlu menjaga kesihatan diri dan bayi dengan baik. Penjagaan kesihatan penting supaya ibu sentiasa sihat dan ceria selepas bersalin.

PENJAGAAN IBU

1. KEBERSIHAN DIRI

- ◆ Amalkan mandi sekurang-kurang sekali sehari.
- ◆ Pakai pakaian bersih dan selesa.
- ◆ Tukar pakaian setiap hari dan bila perlu.

2. PENJAGAAN LUKA PERINEUM

- ◆ Pastikan luka perineum sentiasa bersih dan kering.
- ◆ Jahitan luka perineum tidak perlu dibuka.
- ◆ Luka perineum mengambil masa 2-3 minggu untuk sembuh.
- ◆ Basuh dan lap dengan tuala / tisu bersih selepas ke tandas.
- ◆ Tukar tuala wanita (pad) setiap kali selepas membuang air atau apabila 1/2 tuala wanita (pad) diserap darah nifas.
- ◆ Periksa untuk tanda jangkitan seperti kemerahan, bengkak, bernanah / berair, berbau busuk, demam (jika ada sebarang tanda-tanda jangkitan sila berjumpa doktor dengan segera).

3. LUKA PEMBEDAHAN

- ◆ Pastikan bahagian luka pembedahan bersih dan kering.
- ◆ Basuh tangan sebelum menyentuh luka pembedahan dan jika ingin melakukan sesuatu seperti membersihkan luka tersebut.
- ◆ Jangan sapu sebarang ubat/ krim pada luka pembedahan.
- ◆ Perhatikan tanda jangkitan seperti kemerahan, bengkak, bernanah / berair, berbau busuk, demam (jika ada sebarang tanda-tanda jangkitan sila berjumpa doktor dengan segera).

4. PENYUSUAN SUSU IBU

"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

(Polisi Penyusuan Susu Ibu Malaysia)

Dapatkan nasihat dari kumpulan sokongan penyusuan susu ibu jika mengalami masalah penyusuan. Nombor talian hotline :

WAD M1- 0379492328 WAD M3—0379492340
WAD M4—0379492344
WAD BERSALIN—0379492405

5. PEMAKANAN

- ◆ Makan makanan seimbang berasaskan piramid makanan.
- ◆ Minum air sekurang-kurangnya 6-8 gelas sehari.
- ◆ Banyakkan pengambilan serat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan untuk mengelakkan sembelit.

6. PERANCANG KELUARGA

- ◆ Ibu dinasihatkan menjarakkan kandungan untuk mencapai tahap kesihatan yang optima.
- ◆ Ibu bebas memilih kaedah perancang keluarga mengikut kesesuaian.
- ◆ Untuk keterangan lanjut, ibu boleh menghubungi klinik perancang keluarga (LPPKN) yang berhampiran.

7. REHAT DAN SENAMAN

- ◆ Lakukan senaman ringan mengikut kemampuan.
- ◆ Dapatkan rehat secukupnya.