

PANDUAN PENYUSUAN IBU



1 KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU KEPADA BAYI

- Mempunyai zat makanan yang mencukupi dan suhu yang sesuai pada setiap sesi penyusuan.
- Mengandungi antibodi yang bersifat mencegah dan melawan penyakit.
- Penghadaman yang mudah.
- Mengurangkan risiko kepada alahan.

2 KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU KEPADA IBU

- Mengurangkan tekanan perasaan selepas bersalin.
- Membantu pengecutan rahim dan kurang risiko pendarahan.
- Mudah dan tidak perlu persediaan.

3 KEPENTINGAN SENTUHAN KULIT KE KULIT (SKIN TO SKIN) SEJURUS SELEPAS KELAHIRAN

- Mengalakan kasih sayang anatra ibu dan bayi (membantu memulakan penyusuan)
- Menenangkan ibu dan bayi.

4 KEPENTINGAN PERMULAAN AWAL UNTUK PENYUSUAN SUSU IBU (PSI)

Penting untuk merangsangkan proses penghasilan & pengaliran susu yang cepat & berterusan untuk:

- Memastikan kejayaan psi secara eksklusif.
- Memastikan bayi mendapat *KOLOSTRUM dengan cepat
 - kaya antibodi
 - mencegah jaundis
 - kaya Vitamin A



5 KEPENTINGAN SENTUHAN KULIT KE KULIT (SKIN TO SKIN) SEJURUS SELEPAS KELAHIRAN

- Ibu dapat belajar tanda-tanda bayi ingin menyusu (feeding cue)
- Bayi dapat disusukan mengikut kehendak bayi.
- Bayi tidur lebih nyenyak & kurang menagis
- Mengelakan bengkak payudara

6 KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU MENGIKUT KEHENDAK BAYI (ON DEMAND), DORONGAN BAYI ATAU APBILA BAYI MENUNJUKAN TANDA INGIN MENYUSU (FEEDING CUES)

- Mengekalkan penghasilan susu.
- Merangsangkan pengeluaran susu dengan cepat.
- Mengurangkan bengkak payudara

Utamakan tanda-tanda bayi ingin menyusu pada peringkat awal (EARLY CUE) & pada peringkat pertengahan (MID CUE). Menggunakan LATE CUE menyukarkan penyusuan kerana bayi yang menagis akan sukar melekapkan dengan baik serta boleh menyebabkan ibu merasakan dirinya tidak cukup susu.

Tanda Awal - "Saya lapar"



Menggerakkan kepala



Membuka mulut



Membuat pergerakan seperti mencari sesuatu

Tanda Pertengahan - "Saya sangat lapar"



Menggeliat



Pergerakan Fizikal semakin kerap



Memasukkan tangan ke dalam mulut

Tanda Akhir - "Tenangkan saya barulah susukan saya"



Menangis



Bayi kelihatan marah



Muka berubah menjadi merah

7

KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU DENGAN KERAP UNTUK MEMASTIKAN PENGHASILAN SUSU IBU YANG MENCUKUPI

"Penyusuan Kerap bermaksud bayi perlu disusukan mengikut kemahuannya (On-demand) / apabila bayi menunjukkan tanda - tanda bayi ingin menyusu @ bayi lapar, dengan secara kerap dan pada bila - bila masa bayi perlukan"

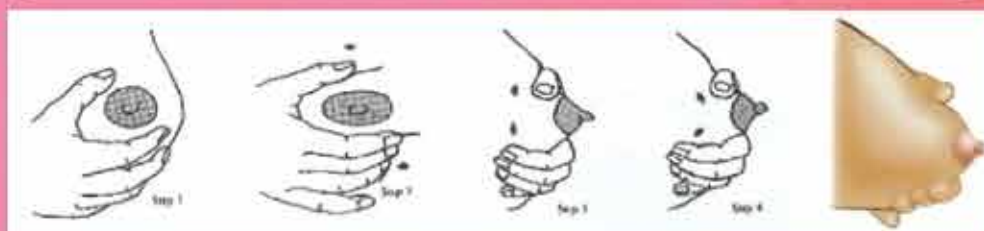
Bagi memastikan bayi mendapat susu yang mencukupi:

- Susukan bayi ikut kehendak bayi, bukan mengikut waktu tertentu.
- Susukan dengan kerap pada waktu malam.
- Jangan guna puting tiruan.

Jika ibu bekerja atau terpaksa berpisah dengan bayi:

- Perah susu sejeurus sebelum pergi bekerja
- Perah susu setiap 3 jam @ 3 kali sekurangnya di tempat Kerja.
- Susukan bayi sebaik pulang bekerja dan sepanjang hari semasa di rumah dan pada hari cuti

CARA MEMERAH SUSU IBU DENGAN TANGAN @ TEKNIK MARMET



Dengan merujuk kepada gambar di atas:

Langkah 1: Letakkan ibu jari di sebelah atas payudara dan jari telunjuk bertentangan dengannya (iaitu di bahagian tepi areola atau pada bahagian yang dirasa seperti berbiji (saluran susu), jari yang lain mengampu di sebelah bawah payudara.

Langkah 2: Tekan ibu jari dan jari telunjuk serentak ke belakang ke arah dada bagi membantu pengaliran susu. Tekan dan lepas.

Langkah 3: Ulang pergerakan "tekan dan lepas" ini beberapa kali mengikut pusingan di semua bahagian payudara sehingga payudara rasa ringan.



Gambar rajah menunjukkan Ulang pergerakan "tekan dan lepas".

Elekkkan cara memerah susu ibu dengan cara berikut:

- (Avoid squeeze) Jangan memicit payu dara ia boleh menyebabkan lebam.
- (Avoid sliding) Elek menggesekan kulit payu dara, ia boleh menyebabkan sakit dan kulit melecet.
- (Avoid pulling) jangan menarik payu dara ia boleh menyebab kan kerosakan tisu.



CARA MENYIMPAN SUSU IBU PERAHAN (SIP)

Cara Penyimpanan	Bayi Sihat	Bayi Pramasa/ Sakit
Susu Ibu Segar (Fresh Milk)		
Suhu Bilik: 25-37°C	4 jam	4 jam
Bilik Berhawa Dingin : 15-25°C	8 jam	-
Susu ibu Segar (Fresh Milk)		
Cara Penyimpanan	Bayi Sihat	Bayi Pramasa/ Sakit
Peti Sejuk :2 - 4°C	2 - 8 hari	48 jam
Susu Ibu Yang dibeku (Frozen Milk)		
Tempat Pembeku (Peti Sejuk 1 pintu)	2 minggu	2 minggu
Tempat Pembeku (Peti Sejuk 2 pintu)	3 bulan	3 bulan
Peti Sejuk Beku (Deep Freezer - 20°C)	6 bulan	3 bulan
Nyahbeku dalam peti Sejuk (Thawed in A Refrigerator)	12- 24 jam	12 jam
Susu ibu tidak boleh dibeku semula		

- Simpan SIP dalam bekas bersih dan bertutup.
- Labelkan tankh, masa diperah dan kuantiti SIP pada bekas.

CARA MENCAIRKAN SIP YANG DIBEKUKAN

Guna susu yang diperah lebih awal.

- Letak bekas berisi SIP didalam bekas berisi air dan letak di bahagian sejuk dingin peti sejuk semalaman
- Perah susu setiap 3 jam @ 3 kali sekurangnya di tempat Kerja.

CARA PANASKAN SIP

- Rendam bekas SIP dalam air suam atau pemanas susu komersial (warmer).

- Bayi dapat menyusu dan mengeluarkan susu dengan berkesan.
- Membantu dalam penghasilan dan pengeluaran susu ibu yang mencukupi untuk anak.
- Mengelakkan puting luka, sakit puting dan bengkak payudara.

a) POSISI BAYI (SeRAH)

- Kepala, bahu dan badan **SELARI**
- Badan bayi dibawa **RAPAT** ke badan ibu
- Kepala, bahu dan punggung bayi di **AMPU**
- Muka bayi meng**HADAP** payudara ibu (hidung bayi di hadapan puting payudara)

b) POSISI IBU

- Selesaikan diri
- Letak pillow dibelakang (Back support)
- Ampu payudara dengan pegangan "C" jika perlu.

c) POSIS SEMASA MENYUSU (CARA MEMEGANG BAYI)



Mendukung
(Cradle Hold)



Mendukung
bersilang
(Cross-Cradle Hold)



Berbaring
(Side-lying)



Menduduk
(Seated)



Mendakap
(Foot - Ball hold)

d) CARA MELEKAPKAN BAYI DI PAYUDARA

- Sentuh Mulut dengan puting ibu.
- Mulut bayi buka paling luas.
- Sasarkan kebahagian bawah areola.
- Pelekapan yang baik.

e) TANDA-TANDA PELEKAPAN YANG BETUL

- Mulut bayi terbuka luas
- Bibir bawah bayi melengkup keluar
- Dagu bayi menyentuh payudara ibu
- Sebahagian besar areola ibu berada di dalam mulut bayi
- Lebih banyak areola kelihatan di bahagian atas

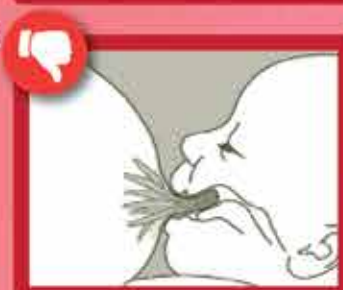
f) TANDA-TANDA PELEKAPAN YANG SALAH

- Mulut bayi tidak terbuka luas
- Bibir bawah tertarik ke dalam
- Dagu bayi jauh dari payudara
- Lebih banyak areola kelihatan di bawah mulut bayi (atau sama bahagian atas dan bawah)



g) TANDA-TANDA PENGHISAPAN YANG BERKESAN

- Menghisap perlahan dan dalam
- Kedengaran nada hisapan: hisap-telan, hisap-telan
- Pipi bayi kelihatan penuh dan cembong
- Bayi melepaskan sendiri payudara kelihatan kenyang dan tenang



9

KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU SECARA EKSKLUSIF BAGI 6 BULAN PERTAMA TANPA SEBARANG MINUMAN @ MAKANAN LAIN

- Kandungan zat dalam susu ibu mencukupi untuk pertumbuhan bayi dari lahir sehingga berumur 6 bulan.
- Sistem pencernaan dan penghadaman bayi kurang daripada 6 bulan masih belum matang untuk memproses makanan lain selain susu ibu.

“PENYUSUAN EKSKLUSIF bermaksud tidak memberikan makanan dan minuman lain iaitu hanya susu ibu sahaja diberikan kepada bayi, dari bayi lahir sehingga bayi berumur genap 6 bulan @180 hari”

10

KEPENTINGAN MENERUSKAN PENYUSUAN SUSU IBU SELEPAS 6 BULAN DISAMPING PEMBERIAN MAKANAN PELENGKAP

- Mengandungi zat penting yang berubah mengikut usia dan keperluan bayi.
- Melindungi dari jangkitan.
- Membekalkan 1/3 hingga 1/2 daripada keperluan kalori bayi sehingga berumur setahun.

11

MASALAH YANG BIASA DIALAMI DALAM PENYUSUAN IBU SAKIT PADA PUTING (SORE NIPPLES)

Disebabkan oleh:

- Pelekapan yang tidak betul.
- Keradangan dari geseran pakaian.
- Menarik bayi dari payu dara. tindakan ini boleh mengakitbatkan geseran. Penyusuan tidak sepatutnya menyakitkan



Rawatan:

- Posisi penyusuan yang betul. Pastikan puting dan areola berada di mulut bayi.
- Pastikan pelekapan yang betul semasa penyusuan.
- Mulakan setiap penyusuan pada bahagian payu dara yang kurang mengalami kesakitan. Pada awal penyusuan, bayi akan menghisap dengan kuat.
- Letakkan tuam suam pada payu dara sebelum penyusuan untuk merangsang penghasilan susu.
- Sapu susu ibu pada payu dara untuk melicinkan dan melegakan tisu.
- Jangan menghadkan kekerapan penyusuan.
- Sapu krim jika perlu.

Kebengkakan Payu Dara (Breast Engorgement)

- Lakukan penyusuan sebanyak mungkin.
- Bayi sepatutnya dibiarkan menyusu sehingga kenyang pada payu dara.
- Letakkan tuam suam pada payu dara untuk merangsang penghasilan susu.
- Urut payu dara dengan lembut ke arah puting untuk merangsang let-down.
- Kerapkan penyusuan atau mengikut permintaan bayi.
- Memerah susu dengan tangan atau pam payu dara.
- Jika kebengkakan terlalu sakit boleh letak tuam sejuk dulu.

