

## POLISI PENYUSUAN SUSU IBU MALAYSIA

Semua ibu digalakkan menyusu anaknya dengan susu ibu sahaja dari lahir hingga berumur enam bulan dan meneruskannya sehingga mencapai umur dua tahun. Makanan pelengkap perlu diberikan mulai umur enam bulan.

### INI BERMAKNA DARI LAHIR HINGGA BERUMUR 6 BULAN BAYI:

- Diberi susu ibu sahaja
- Tidak perlu air atau susu tambahan
- Tidak perlu makanan pelengkap

## 01 KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU KEPADA BAYI

- Membekalkan pemakanan yang ideal untuk bayi anda.
- Melindungi bayi anda daripada infeksi.
- Mencegah sebahagian daripada punca kematian bayi.
- Mengurangkan risiko alahan kepada bayi.
- Mengurangkan risiko diabetes kepada bayi (keluarga mempunyai sejarah penyakit diabetes)
- Membantu dalam peredaran darah.
- Mengurangkan obesiti di lewat usia.
- Sedia ada, mudah dan tidak perlu persediaan, sesuai untuk bayi anda

### RISIKO BAYI TIDAK DIBERI SUSU IBU

- Jangkitan pada saluran pernafasan seperti batuk dan selsema, jangkitan pada usus seperti cirit-birit dan jangkitan pada saluran kencing.
- Mendapat jangkitan telinga.
- Alahan pada kulit seperti ekzema.
- Obesiti di usia kanak-kanak.
- Berisiko mendapat tekanan darah tinggi dan penyakit jantung pada usia yang lebih muda.
- Tahap perkembangan dan pencapaian pendidikan yang agak rendah.
- Kematian bayi dan kanak-kanak di usia muda.
- Bayi pramatang mengalami necrotizing enterocolitis, berkaitan penyakit saluran penghadaman yang teruk (keradangan usus besar) di kalangan bayi pramatang.
- Mengalami diabetes melitus yang bergantung kepada insulin (keluarga mempunyai penyakit diabetes).

## 02 KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU KEPADA IBU

Wanita yang menyusukan bayi dengan susu ibu boleh mengurangkan risiko:

- Kanser payudara dan kanser ovari.
- Patah tulang di usia emas.
- Kehamilan yang rapat / kerap
- Anemia akibat pengecutan uterus yang lemah dan kedatangan haid yang awal.
- Pengekalan lemak semasa hamil yang mungkin menyebabkan obesiti selepas bersalin.

## 03 KEPENTINGAN SENTUHAN KULIT KE KULIT SEBAIK SAHAJA BAYI DILAHIRKAN

Sebaik sahaja bayi dilahirkan, sentuhan kulit bayi ke kulit anda akan dilakukan sekurang-kurangnya selama 1 jam supaya :

- Bayi anda tidak kesejukan dan berada dalam keadaan tenang.
- Menggalakkan hubungan anda dan bayi untuk membantu memulakan penyusuan.
- Membantu bayi anda memahami bahawa payudara ibu adalah tempat yang selamat.
- Membantu bayi anda menyesuaikan metabolisme dan menstabilkan glukosa darah.
- Membolehkan pengkolonian usus bayi dengan bakteria normal daripada usus ibu.
- Membenarkan bayi untuk mencari payudara ibu dan melekap dengan sendirinya.

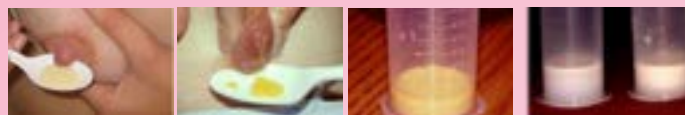
## 04 KEPENTINGAN MEMULAKAN PENYUSUAN AWAL

Sebaik sahaja bayi dilahirkan, sentuhan kulit bayi ke kulit anda akan dilakukan sekurang-kurangnya selama satu jam supaya :

- Untuk memastikan kejayaan penyusuan susu ibu secara eksklusif.
- Untuk memastikan bayi anda mendapat cukup kolostrum dengan cepat kerana bayi baru lahir mempunyai naluri hisapan yang kuat

## KOLOSTRUM

- Kolostrum adalah susu yang dihasilkan semasa usia kandungan tujuh bulan hingga beberapa hari selepas bersalin.
- Ia berkeadaan pekat, melekit dan berwarna kekuningan.
- Dihasilkan dalam kuantiti yang sedikit dan sesuai dengan saiz perut bayi anda.
- Mengandungi nutrien (protein dan vitamin A) yang sangat sesuai untuk bayi anda



## 05 KEPENTINGAN BAYI DILETAK BERSAMA-SAMA (ROOMING-IN) / 24 JAM SEHARI

- Bayi anda kurang menangis dan boleh tidur lena.
- Waktu tidur anda dan bayi anda tidak terganggu apabila anda dan bayi bersama-sama.
- Penyusuan susu ibu boleh diperkukuhkan lagi, berterusan dan berat badan bayi boleh meningkat dengan pantas.
- Penyusuan boleh mengikut kehendak bayi anda dan bekalan susu anda akan berkekalan.
- Anda bertambah yakin untuk menjaga bayi dan meneruskan penyusuan.
- Anda boleh memantau bayi anda sepanjang masa.
- Bayi anda kurang mendapat infeksi berbanding jika diletakkan di nurseri.
- Menggalakkan hubungan anda dan bayi.

## 06 KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU MENGIKUT KEHENDAK BAYI (ON DEMAND) ATAU DORONGAN BAYI - BABY LED FEEDING ATAU APABILA BAYI MENUNJUKKAN TANDA-TANDA INGIN MENYUSU (FEEDING CUES)

Susui bayi anda dengan kerap pada bila-bila masa dan seberapa lama yang disukainya supaya:

- Bayi anda mendapat kolostrum yang boleh melindunginya daripada jangkitan penyakit.
- Bekalan susu dihasilkan dengan lebih pantas
- Berat badan bayi anda meningkat dengan lebih cepat.
- Bayi anda kurang mengalami neonatal jaundice.
- Anda kurang mengalami bengkak payudara.
- Penyusuan susu ibu mudah diperkukuhkan
- Bayi anda kurang menangis dan kurang desakan untuk memberikan susu formula.
- Anda boleh menyusukan bayi anda dalam tempoh yang lebih lama.

## PENYUSUAN MENGIKUT KEHENDAK BAYI (ON DEMAND)

- Penyusuan eksklusif diberikan kepada bayi pada bila-bila masa mengikut keperluan bayi atau bila bayi lapar.
- Susukan bayi mengikut selama mana yang bayi mahu sehingga bayi mendapat susu akhir "hindmilk" dan melepaskan sendiri payudara (bayi kenyang).
- Susukan bayi sekiranya payudara ibu terasa penuh.
- Kejutkan bayi yang tidur lama untuk disusukan.

## TANDA-TANDA BAYI LAPAR DAN INGIN MENYUSU

- Bayi membuat pergerakan mata walaupun matanya belum terbuka.
- Bayi menghisap jari, tangan, selimut atau sebarang objek yang menyentuh bibirnya.
- Bayi membuka mulut, menjelirkan lidah serta memusingkan kepalanya mencari payudara.
- Bunyi bayi merengek.
- Bayi menangis.



## Masa untuk menenangkan bayi yang menangis

- Berpelukan
- Kulit ke kulit di dada
- Bercakap
- membelai

## 07 KEPENTINGAN UNTUK MENYUSU BAYI DENGAN KERAP SUPAYA BAYI MENDAPAT SUSU YANG CUKUP

Berikan bayi anda penyusuan dengan kerap, mengikut kehendak bayi dan apabila bayi menunjukkan tanda ingin menyusu (baby feeding cues) termasuk penyusuan pada waktu malam. Penyusuan dengan kerap akan menyebabkan lebih banyak susu dihasilkan dan bayi akan mendapat cukup susu.

## CARA MEMASTIKAN PENGHASILAN SUSU YANG MENCUKUPI

- Perah susu anda selepas menyusukan bayi sekiranya masih terdapat susu.
- Semasa menyusukan bayi anda pada satu payudara, gunakan pam untuk memerah susu pada satu lagi payudara.
- Susukan bayi anda secara terus daripada payudara pada hari tidak bekerja.
- Perah susu anda di tempat kerja.
- Jika anda bekerja, beri penyusuan sebelum anda pergi bekerja di waktu pagi dan lakukannya sebaik sahaja anda kembali ke rumah di waktu petang.

## 08 KEPENTINGAN POSISI DAN PELEKAPAN/ MENDAKAP YANG BAIK SEMASA PENYUSUAN SUSU IBU

### POSISI IBU:

Pastikan anda berada dalam keadaan selesa.

Kaki anda diampu (jika perlu).

Dengan bahagian belakang diampu.

Payudara anda diampu (jika perlu).

### 1 MENDUKUNG

Posisi ini adalah sesuai untuk anda jika anda:  
• Sudah biasa dengan penyusuan susu ibu



### 2 MENDUKUNG BERSILANG

Posisi ini adalah sesuai untuk anda jika anda:  
• Belajar untuk menyusu  
• Bayi lebih kecil



### 3 BERBARING

Posisi ini adalah sesuai untuk anda jika anda:  
• Sakit yang menyebabkan sukar untuk duduk  
• Ingin berehat semasa menyusu  
• Payudara besar  
• Selepas pembedahan caesarean  
• Menyusu pada waktu malam atau sekadar ingin berehat



## BERSANDAR

Posisi ini adalah sesuai untuk anda jika anda:

- Dalam beberapa hari pertama selepas bersalin, ibu masih mengalami kesukaran untuk duduk. Pada masa ini, adalah paling sesuai untuk menyusui bayi anda dalam keadaan separuh baring. Letakkan bayi di atas perut ibu, gunakan bantal untuk menaikkan bahagian atas badan di belakang bayi, dan baring dalam keadaan baring.



## 5 MENDAKAP

Posisi ini adalah sesuai untuk anda jika anda:

- Belajar untuk menyusu
- Bayi sukar melekap/mendakap
- Bayi lebih kecil
- Payudara besar
- Puting rata atau sakit
- Selepas pembedahan caesarean
- Apabila menyusui anak kembar atau apabila anak lain mahu memeluk ibu pada masa yang sama



## POSISI BAYI:

- Badan bayi lurus.
- Badan bayi rapat ke badan anda. Bayi dibawa ke arah payudara anda, bukan sebaliknya.
- Kepala dan bahu bayi diampu. Jika bayi pramatang, ampu keseluruhan badan bayi.
- Bayi mengadap ke payudara di mana hidungnya setentang dengan puting ibu

## PELEKAPAN BAYI

### PELEKAPAN YANG BETUL

1. Mulut bayi terbuka luas.
2. Bibir bawah bayi melengkup keluar.
3. Dagunya mencecah payudara.
4. Lebih banyak areola kelihatan di atas mulut berbanding di bawah mulut bayi.



### PELEKAPAN YANG SALAH

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



Nota : Tanda bayi menghisap dengan berkesan adalah pipi kelihatan cembung, bayi menghisap perlahan, mendalam dan kedengaran bunyi menelan.



### "3 TIPS" UNTUK PELEKAPAN SEMASA PENYUSUAN BAYI

1. Dada ke dada
2. Perut ke perut
3. Letakkan dagu bayi pada payudara anda.
  - Ibu menyokong punggung bayi dengan tangannya,
  - Siku ibu menyokong kepala dan leher bayi,
  - Bahagian atas badan bayi terletak pada lengan ibu, iaitu kedudukan yang paling selesa untuk bayi menyusu.

09

### KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU SECARA EKSKLUSIF SELAMA ENAM BULAN PERTAMA

Penyusuan susu ibu secara eksklusif ialah menyusukan bayi dengan susu ibu sahaja tanpa air atau susu tambahan lain dari lahir sehingga bayi berumur 6 bulan. Suplemen vitamin, mineral atau ubat-ubatan boleh diberi sekiranya diperlukan atas arahan doktor. Susu ibu membekalkan ke semua nutrien dan air yang diperlukan oleh bayi anda dalam masa 6 bulan pertama atau 180 hari. Kandungan air dalam susu ibu adalah sebanyak 88%. Oleh itu bayi anda tidak memerlukan air kosong atau air tambahan walaupun dalam keadaan cuaca panas. Elak memberi bayi anda sebarang minuman atau makanan lain selain daripada susu ibu dalam masa 6 bulan pertama kerana ia boleh mengganggu penyusuan susu ibu.

10

### KEPENTINGAN MENERUSKAN PENYUSUAN SUSU IBU

Selepas 6 Bulan Di Samping Pemberian Makanan Pelengkap:

- Bayi anda perlu diberi makanan pelengkap manakala penyusuan ibu perlu diteruskan
- Susu ibu penting kerana ia membekalkan 1/3 dan 1/2 daripada keperluan tenaga bayi anda pada usia 12 bulan.
- Pemberian susu ibu perlu diteruskan sehingga bayi anda berusia 2 tahun

11

### BAGAIMANA MEMASTIKAN PENYUSUAN AWAL DAPAT DIMULAKAN

- Lakukan sentuhan kulit ke kulit.
- Segera menyusukan bayi apabila bayi menunjukkan tanda-tanda ingin menyusu (baby feeding cues).
- Ibu dan bayi sentiasa bersama setiap masa (rooming in).
- Elakkan penggunaan puting tiruan dan puting kosong
- Belajar teknik yang betul untuk memposisikan dan melekapkan bayi dengan baik. Dapatkan bantuan daripada anggota kesihatan jika perlu.

### TEKNIK MENGGALAKKAN PENGALIRAN SUSU

Lakukan urutan di bahagian belakang badan ibu untuk merangsang pengaliran susu.

- Melihat, Mendengar, Menyentuh dan Berfikir dengan penuh kasih sayang tentang bayi
- Berasa gembira dengan bayinya dan yakin
- Bersantai dan selesa untuk penyusuan
- Memerah sedikit susu dan merangsang puting secara perlahan
- Berdekatan dengan bayi
- Urut bahagian atas belakang ibu

12

### RISIKO PEMBERIAN AIR, SUSU FORMULA / MINUMAN

Selain Susu Ibu (Suplemen) Kepada Bayi Dalam Tempoh Enam Bulan Pertama

Bayi yang diberi susu ibu dalam tempoh enam bulan pertama TIDAK PERLU diberi air masak, susu formula atau minuman selain susu ibu (suplemen) kecuali atas sebab perubatan. Pemberian air atau suplemen kepada bayi boleh menyebabkan:

1. Bayi anda kurang menyusu susu ibu.
2. Mengurangkan penghasilan susu.
3. Mengurangkan kesan perlindungan daripada susu ibu
4. Meningkatkan risiko cirit-birit dan jangkitan penyakit lain.
5. Mendedahkan bayi anda kepada punca alahan yang boleh menyebabkan ekzema dan asma.
6. Meningkatkan risiko obesiti.

### CARA PENGENDALIAN SUSU IBU PERAHAN

Susu ibu perlu diperah bagi tujuan:

- Mengekalkan penghasilan susu
- Melegakan bengkak payudara dan duktus yang tersumbat untuk membantu bayi menyusu.
- Melembutkan areola supaya bayi boleh melekap dengan sempurna.

### TEKNIK MEMERAH SUSU DENGAN TANGAN

- Cari kedudukan duktus di bahagian payudara berdekatan dengan areola.
- Letakkan ibu jari pada duktus tersebut manakala jari telunjuk pada arah bertentangan.
- Sokongan payudara dengan jari yang lain
- Tekan lembut payudara dengan ibu jari dan jari telunjuk ke belakang ke arah dada.
- Tekan ibu jari dan jari telunjuk serentak supaya duktus susu yang terletak di antara keduanya boleh dimampatkan untuk membolehkan susu mengalir keluar.
- Ulangi tindakan tekan dan lepas sehingga susu habis dikeluarkan
- Apabila susu habis dikeluarkan, gerakkan ibu jari dan jari-jari yang lain mengikut pusingan di sekeliling areola untuk mengeluarkan susu pada semua duktus susu pada payudara.



### PENYIMPANAN SUSU PERAHAN

Panduan am :

- Cuci tangan apabila mengendalikan susu perahan
- Sediakan bekas yang sesuai.
  - Kaca / Plastik bertutup.
  - Berkeadaan bersih / steril (cuci dengan air sabun dan bilas dengan air panas).
- Simpan susu dalam jumlah yang diperlukan untuk sekali penyusuan (2oz - 5oz) atau mengikut keperluan bayi.
- Tuliskan nama bayi dan tarikh pada bekas simpanan susu perahan jika terdapat banyak bekas simpanan susu
- Gunakan susu perahan yang telah diperah lebih awal.

PETI SEJUK (1 PINTU)	PETI SEJUK (2 PINTU)
Bahagian Beku (Freezer) : 2 minggu	Bahagian Beku (Freezer) (-20°C) : 3 bulan
Bahagian Sejuk Dingin (Chiller) (2°C - 4°C) : < 48 hari	Bahagian Sejuk Dingin (Chiller) (2°C - 4°C) : < 48 hari
PETI SEJUK (DEEP FREEZER)	SAMPAI BUKU
: 6 bulan	Suhu 25°C - 37°C : 4 jam
	Suhu 15°C - 25°C : 8 jam

### MENCAIRKAN SUSU PERAHAN

- Susu perahan yang beku boleh dicairkan secara perlahan-lahan dengan meletakkan semalaman di dalam peti sejuk bahagian sejuk dingin (chiller).
- Susu yang sudah dicairkan ini mesti digunakan dalam masa 24 jam dan tidak boleh dibekukan semula.
- Susu perahan yang beku boleh juga dicairkan dengan cara merendam bekas menyimpan susu di dalam mangkuk yang mengandungi air suam.
- Jangan panaskan susu di dalam alat gelombang mikro atau di atas api / dapur.
- Cairkan susu perahan dalam jumlah yang diperlukan untuk satu penyusuan sahaja.
- Baki susu perahan tidak boleh di simpan semula.
- Lemak susu mungkin akan terpisah semasa susu dicairkan. Oleh itu, goyang perlahan-lahan bekas perahan susu mencampurkan lemak tersebut.

### PEMBERIAN SUSU PERAHAN (BEKU) SETELAH DICAIRKAN

- Susu perahan yang telah dicairkan perlu dipanaskan dalam bekas berisi air suam atau warmer dan digunakan dalam masa 1 jam setelah ia suam.
- Susu ibu yang dipanaskan tidak boleh disimpan atau disejukkan semula.
- Susu boleh diberi kepada bayi menggunakan cawan.
- Sudu boleh digunakan jika jumlahnya sedikit



### PERSEDIAAN PENYUSUAN UNTUK IBU MULA BEKERJA

Semasa ibu cuti bersalin, susuilah bayi anda sepenuhnya. Ikut jadual latihan memerah dan mengumpul stok susu seperti jadual berikut : Mula ikuti jadual tersebut sekurang-kurangnya 4 minggu selepas bayi lahir.

Masa	Hari			
	1-3	4-6	7-9	10-13
Sarapan	Susu Ibu	Susu Ibu	Susu Ibu	Susu Ibu
7.30 am - 9.00 am	Perahan (SIP)	Perahan	Perahan	Perahan
Minum Pagi	Susu Ibu	Susu Ibu	Susu Ibu	Susu Ibu
10.00 am - 11.30 am		Perahan	Perahan	Perahan
Makan Tengah hari	Susu Ibu	Susu Ibu	Susu Ibu	Susu Ibu
12.00 am - 1.30 pm			Perahan	Perahan
Minum Petang	Susu Ibu	Susu Ibu	Susu Ibu	Susu Ibu
3.30 pm - 4.30 pm				Perahan

13

### PELAKSANAAN AMALAN KELAHIRAN DAN PENJAGAAN MESRA IBU (MOTHER FRIENDLY CARE)

Jika anda bersalin di hospital yang telah diiktiraf sebagai Hospital Rakan Bayi, Perkhidmatan Penjagaan Mesra Ibu berikut ditawarkan kepada anda . (Bergantung kepada keadaan di bilik bersalin hospital):

- Anda dibenarkan membawa suami / peneman (wanita sahaja) yang boleh memberi sokongan emosi dan fizikal sepanjang proses kelahiran.
- Anda dibenarkan mengambil minuman atau makanan yang ringan jika ingin semasa proses kelahiran. (Ikut arahan doktor, jika anda berisiko rendah).
- Anda digalakkan untuk bergerak dan berjalan semasa proses kelahiran serta memilih posisi kelahiran kecuali jika berlaku komplikasi.
- Anda digalakkan untuk mempertimbangkan kaedah penahan sakit bukan ubatan melainkan jika berlaku komplikasi atau atas pilihan anda sendiri.
- Prosedur Invasif yang mempercepatkan proses kelahiran seperti memecahkan selaput ketuban, episiotomy, pembedahan caesarean atau kelahiran dengan bantuan peralatan tidak akan digunakan kecuali jika anda mengalami komplikasi.

### KEPENTINGAN MENJALANI UJIAN HIV

Ketahui status kesihatan anda melalui ujian HIV di klinik kesihatan atau hospital dimana anda menjalani rawatan susulan supaya anda boleh berbincang mengenai rawatan dan pemakanan bayi anda. Jika anda disahkan HIV positif : Sila hadir ke klinik kesihatan atau hospital kerajaan berhampiran untuk sesi kaunseling.

### HIV DAN PEMAKANAN BAYI

Ketahui maklumat berkaitan HIV dan PEMAKANAN BAYI berikut

- Tidak semua bayi yang dilahirkan oleh ibu yang dijangkiti HIV positif akan mendapat HIV.
- Penyusuan susu ibu TIDAK DIBENARKAN bagi semua bayi yang dilahirkan oleh ibu HIV positif di negara ini untuk mengurangkan risiko jangkitan.
- Lebih kurang 20% bayi yang dilahirkan oleh ibu HIV positif mendapat jangkitan HIV melalui penyusuan susu ibu.
- Campuran penyusuan (pemberian susu ibu dan susu formula) perlu dielakkan kerana ia memberi risiko jangkitan HIV, cirit-birit dan jangkitan penyakit yang lain.

### KUMPULAN SOKONGAN PENYUSUAN SUSU IBU

Sekiranya anda mengalami sebarang masalah atau ingin mendapatkan nasihat berkaitan penyusuan susu ibu, hubungi atau datanglah ke hospital atau klinik kesihatan kerajaan yang berhampiran dengan tempat tinggal anda.

### Kumpulan Sokongan Susu Ibu sentiasa bersedia membantu anda pada bila-bila masa.

### KUMPULAN SOKONGAN ASSUNTA HOSPITAL

Delivery Suite	03 7872 3088/3089
Lavender Ward	03-7872 3098/3099
SCN/NICU	03-7872 3096/3097
Low Min Ian	013-3795769
Parameswary A/ P M Raman	010-268 5227
Mun Siew Wan	016-293 2974
Vinny Tan	016-208 8341
Premalatha A/P Kesavan	016-263 7984
Norhayati Binti Hashim	018-965 4194
Siti Rohana Binti Bakar	017-268 7499



ASSUNTA HOSPITAL (17026-H)

Jalan Templer, 46990 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

☎ 603 7872 3100 📞 603 7872 3000 📠 603 7781 4933

🌐 www.assunta.com.my 📧 marketing@assunta.com.my



# PANDUAN PENYUSUAN IBU DAN PEMAKANAN BAYI

