

Smart
Nutrition
for baby

Breastfeeding Made Simple

A Practical Guide for the Modern Mum

Penyusuan Susu Ibu Secara Mudah

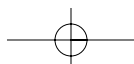
Panduan Praktikal Untuk Ibu Moden

Initiated by



Nutrition Society of Malaysia

In collaboration with



Smart Nutrition for baby

Initiated by:



Nutrition Society of Malaysia
c/o Division of Human Nutrition
Institute for Medical Research
Jalan Pahang, 50588 Kuala Lumpur, Malaysia.
Tel: (03) 7728 7287 Fax: (03) 7728 7426
Email: president@nutriweb.org.my
Website: www.nutriweb.org.my

In collaboration with:



Malaysian Paediatric Association
3rd Floor (Annexe Block)
National Cancer Society Building
66, Jalan Raja Muda Abdul Aziz
50300 Kuala Lumpur
Tel: (03) 2691 5379 / 2698 9966
Fax: (03) 2691 3446
Email: mpaeds@po.jaring.my
Website: www.mpaeds.org.my

**Secretariat:
Versacomm Sdn Bhd**

12-A, Jalan PJS 8/4 Mentari Plaza,
Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Tel: (03) 5637 3526 / 5637 8588
Fax: (03) 5638 9909
Email: versahealth@versa-group.com

The Smart Nutrition Programme is supported by an unconditional educational grant from:



Intellectual property rights are held solely and wholly by Nutrition Society of Malaysia.
Copyright © 2005 Nutrition Society of Malaysia and Versacomm Sdn Bhd.
No part of this publication may be reproduced without the prior written consent of the Nutrition Society of Malaysia and Versacomm Sdn Bhd.

NUTRITION SOCIETY OF MALAYSIA 10th COUNCIL (2004-2006)

President: Dr Tee E Siong
Vice-President: Prof Dr Mohd Ismail Noor
Honorary Secretary: Assoc Prof Dr Poh Bee Koon
Honorary Treasurer: Assoc Prof Dr Zaitun Yassin
Honorary Assistant Secretary: Dr Amin Ismail

Members:

- Dr Mohd Nasir Mohd Taib
- Dr Tony Ng Kock Wai
- Assoc Prof Dr Norimah A. Karim
- Ms Zainab Tambi

SMART NUTRITION ADVISORY PANEL

Chairman

Dr Tee E Siong, KMN
Nutritionist

Members

Assoc Prof Dr Norimah A Karim
Nutritionist

Dr Mohd Nasir Mohd Taib
Public Health Nutritionist

Farah DiBa Khan
Dietitian

Prof Dr Zulkifli Ismail
Consultant Paediatrician

Dr Musa Mohd Nordin
Consultant Paediatrician & Neonatologist

To obtain additional copies of Breastfeeding Made Simple, please contact the Smart Nutrition Secretariat (Versacomm Sdn Bhd). The PDF version of this guide is also available on www.nutriweb.org.my

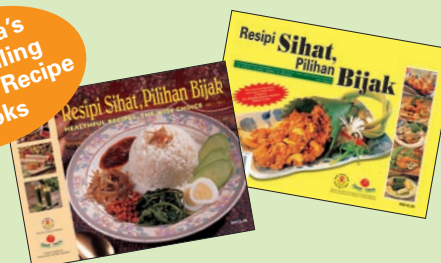
This guide is not in any way intended as a substitute for medical advice. When in doubt, consult your doctor. Nutrition Society of Malaysia, the experts and their respective organisations do not endorse any brands.

Untuk mendapatkan naskah Penyusuan Susu Ibu Secara Mudah ini, sila hubungi Sekretariat 'Smart Nutrition' (Versacomm Sdn Bhd). Versi PDF panduan ini juga boleh didapati di laman web www.nutriweb.org.my

Panduan ini tidak bertujuan untuk mengambil alih nasihat perubatan. Sila rujuk kepada doktor anda jika ada sebarang keraguan. NSM, pakar-pakar dan organisasi yang terlibat tidak menyokong sebarang jenama.

OTHER EDUCATIONAL MATERIALS AVAILABLE:

Malaysia's
Best-Selling
Healthful Recipe
Books



**Small Bites to
Eating Right**
Optimum Nutrition
for Ages 1 to 6 (VCD)

To order, please visit www.nutriweb.org.my



Inside this Guide...

Baby's Perfect Food

Complete Nutrition, Superior Protection

5

Making the Decision

What You Should Know & Do

8

Breastfeeding Step-By-Step

From Latch-On to Burping Baby

12

Breastfeeding & the Working Mum

Perfecting the Balancing Act

16

Is Baby Feeding & Growing Well?

Easy Ways to Track Baby's Growth

21

"Help! Why Don't I Have Enough Milk?"

... and Answers to Other Common Questions

23

Treasure Every Moment

Parting Words for Mum

31

Dalam Panduan Ini...

6

Makanan Sempurna Bayi

Pemakanan Lengkap, Perlindungan Unggul

10

Membuat Keputusan

Apa yang Perlu Anda Tahu & Lakukan

14

Langkah Demi Langkah Penyusuan Susu Ibu

Dari Mula Menghisap Sehingga Menyendawakan Bayi

18

Penyusuan & Ibu Bekerja

Seimbangkan Tanggungjawab

22

Adakah Bayi Menyusu & Membesar Dengan Baik?

Cara Mudah untuk Mengikuti Tumbesaran Bayi

27

"Tolong! Kenapa Susu Saya Tidak Cukup?"

... dan Jawapan kepada Soalan Lazim yang Lain

31

Hargai Setiap Detik

Titipan Terakhir untuk Ibu



Nutrition Society of Malaysia

Nourishment, love and security

Breastfeeding satisfies them all

Makanan, kasih sayang dan perlindungan
Penyusuan susu ibu dapat memenuhi kesemua keperluannya

Being a first-time mother, it is only natural that you desire to give your baby nothing but the very best.

The Smart Nutrition Advisory Panel of experts has jointly developed this 'Breastfeeding Made Simple' guide. As a group of experts in the fields of nutrition, dietetics, paediatrics and lactation, it is our mission to assure you that breastfeeding is easy, natural and adequately nourishes your baby. Every bit of information contained in this guide has been geared towards that purpose and we are confident that they will dispel any concerns you might have.

Produced with the collaboration of the Malaysian Paediatric Association (MPA), this guide is a useful read for first-time mothers and a handy reference for mothers who are already breastfeeding. Upbeat, contemporary and packed with breastfeeding tips, this guide also presents a medical perspective many of you will find eye-opening and extremely helpful.

We would like to thank Abbott Share and Care World for supporting the Smart Nutrition programme with an unconditional educational grant. It is our hope that through this guide, more mothers and children in Malaysia will experience the enriching benefits of breastfeeding.

Pertama kali menjadi seorang ibu, secara semulajadinya anda ingin memberikan apa yang terbaik untuk bayi.

Panel Pakar 'Smart Nutrition' (Pemakanan Bijak) telah bergabung tenaga untuk menghasilkan panduan 'Penyusuan Susu Ibu Secara Mudah' ini. Sebagai pakar dalam bidang-bidang pemakanan, dietetik, pediatrik dan laktasi, matlamat kami adalah untuk meyakinkan anda bahawa penyusuan susu ibu adalah mudah, berlaku secara semulajadi dan memberi khasiat yang mencukupi untuk bayi anda. Setiap informasi yang dimuatkan di dalam panduan ini telah disesuaikan bagi memenuhi matlamatnya dan kami yakin ia dapat melenyapkan segala kekhawatiran yang bermain di fikiran anda.

Buku panduan ini yang dihasilkan dengan usahasama Persatuan Pediatrik Malaysia (MPA), merupakan bacaan yang baik untuk bakal-bakal ibu dan boleh menjadi rujukan mudah kepada ibu-ibu yang menyusukan bayi mereka. Ia kontemporari, padat dengan tip bagaimana menyusui bayi, dan juga perspektif perubatan yang boleh membantu anda.

Kami ingin merakamkan ucapan terima kasih kepada Abbott Share and Care World kerana menyokong Program 'Smart Nutrition' (Pemakanan Bijak) melalui sumbangan geran pendidikan tanpa syarat. Kami berharap agar melalui panduan ini, lebih ramai ibu dan anak-anak mereka akan dapat menikmati manfaat penyusuan susu ibu.

Dr Tee E Siong, KMN
 President / Presiden
 Nutrition Society of Malaysia / Persatuan Pemakanan Malaysia

1 Baby's Perfect Food

Complete Nutrition, Superior Protection

Breast milk has the perfect blend of nutrients in the exact right amounts to meet baby's every nutritional need. Feed baby nothing else – no other food or water – and watch him thrive for the first six months of life!

Protects baby against disease

Research shows that babies who are breastfed exclusively for 6 months experience fewer illnesses in the first 12 months of life. Breast milk contains nutrients and substances that protect baby from infectious diseases, particularly diarrhoea, cold, bronchiolitis and middle ear infections.

Ever-changing to suit baby's growing needs

Breast milk's nutrient composition is constantly changing to meet baby's growing needs.

- **Liquid gold: Colostrum**

In baby's first few days of life, your breasts secrete colostrum, a thick yellowish substance rich in carbohydrates, protein, and antibodies. Colostrum may be low in volume but it is extremely high in nutrients and immune factors which will protect baby against harmful agents.

- **Mature milk**

Mature milk comes in three or four days after birth. It is greater in volume and appears thinner and lighter in colour.

- **During a feed**

The composition of your breast milk even changes during a feed. The amount of fat increases at the end, making baby full so he stops sucking. An early lesson in controlling his appetite!

Examples of Disease-Fighting Substances in Breast Milk

Substance	What it does
Bifidus factor	Promotes growth of "good" bacteria in baby's intestines, thus preventing growth of harmful bacteria
Lactoferrin	Binds the iron in breast milk so that it is not available to harmful bacteria
B ₁₂ binding protein	Renders vitamin B ₁₂ unavailable to bacteria
Lactoperoxidase	Kills harmful bacteria
Anti-Staphylococcus factor	Inhibits growth of harmful Staphylococcus bacteria
Phagocyte cells	Swallow up bacteria
Lymphocytes and macrophage cells	Secrete antibodies which give immunity to certain diseases
Lysozyme	Helps prevent infection
Interferon	Inhibits growth of viruses
Epidermal growth factor	Helps keep lining of infant's intestines intact as a barrier to stop harmful substances from entering the bloodstream

Source: Alexander, L. and Yeong, B.Y. (1990), *Feed Your Child Right: The First Nutrition Guide for Asian Parents*. Times Books International, Singapore

Promotes better digestion and absorption of nutrients

Certain biological compounds in breast milk cause nutrients to be absorbed by baby effectively:

- A fat-digesting enzyme helps in digestion and absorption of fat
- An iron-binding protein helps baby absorb most of the iron in breast milk
- A high lactose content increases absorption of calcium, magnesium, phosphorus and other minerals

Food for brain development

Breast milk contains essential fatty acids such as alpha linolenic acid (ALA) and linoleic acid (LA). These are required to produce docosahexaenoic acid (DHA) and arachidonic acid (AA) which are essential for normal foetal and infant growth and development, particularly for brain development and visual acuity. Proper brain development in baby's first year provides the foundation of his learning ability in the future.

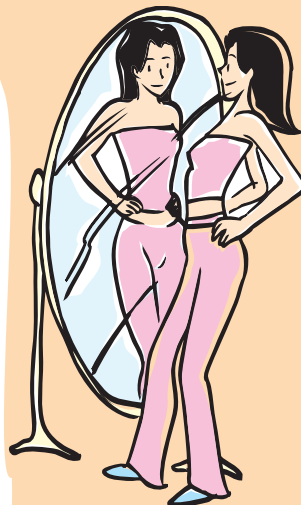
Decreases the likelihood of allergies

Most allergic symptoms associated with formula feed are often due to baby's adverse immune response to cow's milk protein. With breast milk, baby is less likely to suffer from allergic symptoms such as infantile colic, vomiting, diarrhoea or bloody stools, malabsorption, eczema, allergic rhinitis and bronchial asthma.

No greater love

Baby's need to hear your heartbeat, feel your warmth and have close physical contact with you is just as intense as his need for food. No activity can meet all these needs as wonderfully and completely as breastfeeding.

Mum's Benefits



Back in shape

Breastfeeding helps you burn up the fat stored during your pregnancy. Couple it with appropriate exercise and watch your weight loss process speed up!

Contraction of the uterus

Breastfeeding causes secretion of hormones which act on your uterus, causing it to contract and return more quickly to normal size. This contraction also prevents excessive bleeding after delivery.

Protects health

Breastfeeding protects you against breast and ovarian cancer, and lowers likelihood of osteoporosis and heart disease.

Natural child spacing

Breastfeeding causes a slower return of menses. This may aid in natural child spacing.

Hassle-free

Breastfeeding is convenient, available anywhere, anytime and is absolutely free of charge!

1 Makanan Sempurna Bayi

Pemakanan Lengkap, Perlindungan Unggul

Susu ibu mengandungi semua nutrien dalam jumlah yang tepat untuk memenuhi keperluan bayi. Anda tidak perlu memberinya makanan lain termasuklah air kosong. Perhatikan bayi anda membesar untuk tempoh enam bulan pertama kehidupannya.

Berubah mengikut keperluan bayi yang membesar

Komposisi nutrien susu ibu bertukar-tukar untuk memenuhi keperluan bayi yang membesar.

- **Cecair kuning: Kolostrum**

Dalam beberapa hari pertama selepas bayi dilahirkan,

payudara anda akan menghasilkan kolostrum, sejenis cecair pekat yang berwarna kuning. Kolostrum kaya dengan karbohidrat, protein dan antibodi. Jumlah kolostrum yang dihasilkan mungkin sedikit tetapi ia sangat kaya dengan nutrien dan faktor imun yang akan melindungi bayi daripada jangkitan penyakit.

- **Susu matang**

Susu matang akan dihasilkan tiga atau empat hari selepas bersalin. Jumlahnya banyak dan kelihatan agak cair.

- **Waktu penyusuan**

Komposisi susu ibu turut berubah sewaktu bayi menyusu. Kandungan lemak meningkat pada penghujung sesuatu masa penyusuan. Susu akhir ini membuat bayi rasa kenyang dan berhenti menghisap. Ini adalah cara bayi belajar mengawal selera.

Menggalakkan penghadaman dan penyerapan nutrien dengan lebih baik

Beberapa bahan biologi di dalam susu ibu menyebabkan bayi dapat menyerap nutrien dengan berkesan:

- Enzim penghadam lemak membantu penghadaman dan penyerapan lemak
- Protein pengikat zat besi membantu bayi menyerap kebanyakan zat besi di dalam susu ibu
- Kandungan laktosa yang tinggi meningkatkan penyerapan kalsium, magnesium, fosforus dan mineral yang lain

Melindungi bayi daripada penyakit

Kajian menunjukkan bayi yang disusukan secara eksklusif selama 6 bulan kurang dijangkiti penyakit dalam tempoh 12 bulan pertama usianya. Susu ibu mengandungi nutrien dan bahan-bahan yang melindungi bayi daripada penyakit berjangkit khususnya cirit-birit, selesema, bronkolitis dan jangkitan telinga tengah. Beberapa bahan yang melawan penyakit adalah:

Contoh-contoh Bahan yang Melawan Penyakit dalam Susu Ibu	
Bahan	Apa yang dilakukan
Faktor bifidus	Menggalakkan pembiakan bakteria baik di dalam usus bayi dan oleh itu, menghalang pembiakan bakteria berbahaya
Laktoferin	Mengikat zat besi di dalam susu ibu supaya ia tidak boleh diambil oleh bakteria berbahaya
Protein pengikat B ₁₂	Menyebabkan bakteria tidak dapat memperoleh vitamin B ₁₂
Lactoperoxidase	Membunuh bakteria berbahaya
Faktor anti-Stafilokokus	Menghalang pembiakan bakteria Stafilokokus
Sel-sel fagosit	Menelan bakteria
Sel-sel limfosit dan makrofaj	Merembeskan antibodi yang memberi imuniti kepada penyakit-penyakit tertentu
Lisozim	Membantu menghalang jangkitan
Interferon	Mencegah pembiakan bacteria
Faktor pembiakan epidermal	Membantu memastikan lapisan usus bayi dalam keadaan baik dengan menjadi penghalang untuk menghentikan bahan-bahan berbahaya daripada memasuki aliran darah

Sumber: Alexander, L. and Yeong, B.Y. (1990), *Feed Your Child Right: The First Nutrition Guide for Asian Parents*. Times Books International, Singapore

Makanan untuk perkembangan otak

Susu ibu mengandungi asid lemak perlu seperti asid alfa-linolenik (ALA) dan asid linoleik (LA). Kedua-dua asid ini diperlukan untuk menghasilkan asid dokosaheksanoik (DHA) dan asid arakidonik (AA) yang penting untuk pembesaran dan pertumbuhan janin dan bayi, terutamanya untuk pertumbuhan otak dan perangsangan visual yang berkualiti. Perkembangan otak yang sempurna dalam tahun pertama usia bayi akan menyediakan asas kepada keupayaan pembelajarannya pada masa depan.

Mengurangkan kemungkinan mengalami alergi

Kebanyakan simptom alergik yang dikaitkan dengan pengambilan susu formula lazimnya berpunca daripada tindakbalas bertentangan imun bayi terhadap protein susu lembu. Bayi yang menyusu badan kurang mengalami simptom-simptom alergik seperti kolk, muntah, cirit-birit atau najis berdarah, malresapan, ekzema, rinitis alergik dan asma bronkiol.

Pengikat kasih

Bayi perlu mendengar degupan jantung anda, merasai kehangatan tubuh anda dan berada rapat dengan anda. Kesemua ini adalah sama pentingnya dengan keperluannya terhadap makanan. Tiada aktiviti lain yang dapat memenuhi semua keperluan ini selengkap dan sehebat penyusuan susu ibu.

Faedah Kepada Ibu

Kembali kepada bentuk badan asal

Penyusuan susu ibu membantu anda membakar lemak yang tersimpan sewaktu hamil. Penurunan berat badan lebih berjaya jika ibu turut mengamalkan senaman yang betul.

Mengecutkan rahim

Penyusuan susu ibu akan merembeskan hormon-hormon yang bertindak ke atas uterus (rahim), menyebabkannya mengecut dan kembali kepada saiz asal dengan lebih cepat. Pengecutan ini juga menghalang pendarahan berlebihan selepas bersalin.

Melindungi kesihatan

Penyusuan susu ibu melindungi ibu daripada penyakit barah payudara dan barah ovari dan mengurangkan kemungkinan mendapat osteoporosis dan penyakit jantung.

Menjarakkan kehamilan

Penyusuan susu ibu melambatkan kedatangan haid dan ini boleh membantu ibu menjarakkan kehamilan secara semulajadi.

Mudah

Penyusuan susu ibu selesai, boleh diberikan kepada bayi di mana-mana sahaja ibu berada, pada bila-bila masa dan adalah percuma!

2 Making the Decision

What You Should Know & Do

Find out all you can about breastfeeding once you have decided to do it.

This chapter helps to clear up false breastfeeding notions you might have, recommends websites and books you should read, and guides you in making the necessary arrangements with your spouse, family members and healthcare team.

Clear your mind

Breastfeeding is as much psychological as physical. Here are some preparation tips:

- Adopt a positive attitude and be confident that you can and will succeed.
- Plan how long you want to breastfeed.
- Talk to your spouse and attend breastfeeding talks or antenatal classes where breastfeeding is taught, together if possible.
- Surround yourself with supportive people. Do not be discouraged by negative comments made by people who may misunderstand or have misconceptions about breastfeeding.

Find Out More

- Speak to your doctor about breastfeeding.
- Chat with mothers who have breastfed successfully.
- Talk to breastfeeding support groups and lactation consultants.
- Read all about it. Here are some resources you can look at:

Websites:

- <http://www.nutriweb.org.my>
- <http://www.mymomsbest.com>
- <http://www.waba.org.my>

Feel free to browse other websites too, but if you come across advice that is inconsistent with what is in this guide, check with your doctor.

Books:

- *Helping Mothers to Breastfeed* by F. Savage King
- *Feed Your Child Right: The first nutrition guide for Asian parents* by Lynn Alexander & Yeong Boon Yee
- *The Total Child: The Parent's Guide To Child Health & Nutrition From Pre-Birth Through The Preschool Years* published by the Malaysian Paediatric Association, in collaboration with Nutrition Society of Malaysia (to purchase a copy, contact NSM at 03-7728 7287)

False Notions About Breastfeeding

“I don’t want saggy breasts!”

The truth is, breastfeeding actually helps you regain your figure more quickly. Women who develop sagging breasts after childbirth blame it on breastfeeding when the true culprits are ageing and gravity.

1

“Breastfeeding is too troublesome.”

Nothing could be further from the truth! Breastfeeding actually frees you from having to lug equipment around and worry about milk supply, storage or preparation. Plus, breastfeeding can be done anytime, anywhere and costs nothing!

2

“Why even start when I’ll be going back to work soon?”

Chapter 4 in this guide will show you how to creatively combine work and breastfeeding. It is easy, fulfilling and contrary to what you might think, highly practical!

3

“Breastfeeding’s a piece of cake. What more is there to learn?”

Yes, breastfeeding is natural and easy, but it is also a learned skill. By learning all you can, you will be fully prepared and will not be easily discouraged if problems arise.

4

“Breastfeeding? No way. Doesn’t it hurt?”

The truth is, you may experience some tenderness at first. However, this disappears after a few days. If you do feel pain, it is probably because your baby has not latched onto your nipple and areola correctly.

5

“But flat-chested women can’t produce enough milk for breastfeeding!”

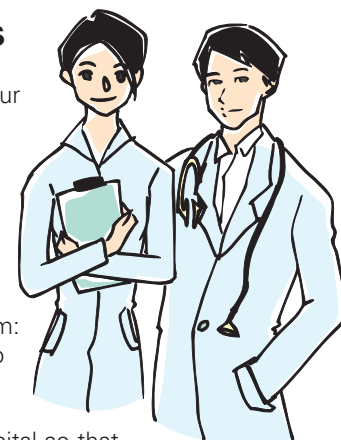
Flat-chested women can and do produce enough milk. Breast size is mostly due to fat tissue while milk production depends on the size of the mammary glands inside the breast. Mammary glands are the same regardless of breast size.

6

Make the arrangements

Inform your spouse and family members of your decision to breastfeed:

- Request that baby not be given water or infant formula unless medically indicated.
- Baby should not be given teats or pacifiers as these may confuse him and make him reject the breast.



Also, remember to inform your healthcare team:

- Make sure they know that you would like to breastfeed baby as soon as possible after birth.
- Ask that baby rooms in with you in the hospital so that you can be with him and breastfeed whenever he is hungry.

Know When You Should or Should Not Breastfeed

1 DO continue breastfeeding even if you:

- have a cold, flu or bacterial infection. When you are sick, your body produces antibodies that are passed on to baby through your milk. If you stop, you are actually reducing baby’s protection!
- are taking medications, nutritional supplements or herbal preparations. However, do check with your doctor first.

Common medications that are safe to take while breastfeeding

- Analgesics (eg. paracetamol, ibuprofen, aspirin, etc)
- Most antibiotics
- Antihistamines
- Antacids
- Asthma drugs
- Steroid-based medications (eg. skin creams)
- Nutritional supplements



2 STOP breastfeeding for a while if you have:

- a breast abscess or serious illness.
- had major surgery or have severe infections.
- tuberculosis – wait until your doctor confirms that you are no longer infectious.
- active herpes lesions on breasts.

3 Do NOT breastfeed if you:

- have hepatitis C.
- are HIV positive.
- are taking anti-cancer drugs.
- are taking radioactive medications (eg. Iodine).

2 Membuat Keputusan

Apa yang Perlu Anda Tahu & Lakukan

Apabila anda sudah membuat keputusan untuk menyusukan bayi, dapatkanlah semua maklumat tentang penyusuan susu ibu. Bab ini membantu meleraikan salah tanggapan anda terhadap penyusuan susu ibu, menyarankan laman-laman web dan buku-buku yang boleh dibaca dan memberi panduan kepada anda di dalam membuat pengurusan yang perlu dengan suami, ahli keluarga dan kumpulan penjagaan kesihatan.



Salah Faham Tentang Penyusuan Susu Ibu

1 "Saya tidak mahu payudara yang kendur!"

Yang sebenarnya, penyusuan susu ibu membantu anda kembali kepada bentuk badan asal dengan lebih cepat. Wanita yang payudaranya kendur selepas bersalin menyalahkan penyusuan susu ibu sedangkan hakikatnya ia disebabkan oleh faktor usia yang meningkat dan graviti.

2 "Penyusuan susu ibu menyusahkan."

Penyusuan susu ibu sebenarnya memudahkan anda. Anda tidak perlu membawa peralatan, tidak perlu risau tentang bekalan susu, penyimpanan atau penyediaan susu. Tambahan lagi, penyusuan susu ibu boleh dilakukan pada bila-bila masa, di mana-mana sahaja dan ia tidak melibatkan kos!

3 "Kenapa perlu susukan bayi sedangkan saya akan kembali bekerja?"

Bab 4 di dalam panduan ini akan menunjukkan cara untuk menggabungkan penyusuan dengan kerja. Ia mudah, memuaskan hati dan berbeza daripada apa yang anda fikirkan. Ia praktikal!

Lapangkan minda

Penyusuan susu ibu melibatkan psikologi dan juga fizikal. Berikut adalah beberapa tip persediaan untuk menjayakan penyusuan susu ibu:

- Amalkan sikap yang positif dan yakin bahawa anda boleh dan akan berjaya.
- Rancang berapa lama anda mahu menyusukan bayi.
- Bercakap dengan suami dan jika boleh, hadir ceramah penyusuan susu ibu atau kelas antenatal di mana penyusuan diajar bersama-sama.
- Libatkan diri anda dengan orang-orang yang menyokong penyusuan susu ibu. Jangan tawar hati dengan komen-komen negatif daripada mereka yang kurang memahami atau mempunyai tanggapan yang salah berkenaan penyusuan susu ibu.

4 "Penyusuan susu ibu mudah. Apa lagi yang hendak dipelajari?"

Penyusuan susu ibu memang semulajadi dan mudah tetapi ia juga satu kemahiran yang perlu dipelajari. Dengan belajar, anda boleh lebih bersedia dan tidak mudah mengalah apabila timbul masalah.

5 "Menyusukan bayi? Jangan haraplah. Tidakkah ia menyakitkan?"

Hakikatnya, pada awalnya anda mungkin rasa sedikit bengkak. Akan tetapi, ia akan hilang selepas beberapa hari. Jika anda rasa sakit, ini mungkin disebabkan bayi tidak menghisap puting dengan betul.

6 "Tapi wanita yang berpayudara kecil tidak boleh menghasilkan susu yang mencukupi!"

Wanita yang berpayudara kecil boleh menghasilkan susu yang mencukupi. Saiz payudara dipengaruhi oleh tisu lemak manakala penghasilan susu bergantung kepada saiz kelenjar mamari di dalam payudara. Kelenjar mamari adalah sama tanpa mengira saiz payudara.

Ketahui Lebih Lanjut

- Berbincanglah dengan doktor anda berkenaan penyusuan susu ibu.
- Berbuallah dengan ibu yang berjaya menyusukan bayinya.
- Berbincanglah dengan kumpulan sokongan penyusuan ibu dan konsultan laktasi.
- Banyak membaca tentang penyusuan susu ibu. Berikut adalah beberapa sumber yang boleh membantu anda:

Laman web:

- <http://www.nutriweb.org.my>
- <http://www.mymomsbest.com>
- <http://www.waba.org.my>

Luangkan masa untuk melayari laman-laman web yang lain tetapi jika anda terbaca nasihat yang tidak konsisten dengan apa yang terkandung di dalam panduan ini, semaklah dengan doktor anda.

Buku:

- Helping Mothers to Breastfeed oleh F. Savage King
- Feed Your Child Right: The first nutrition guide for Asian parents oleh Lynn Alexander & Yeong Boon Yee
- The Total Child: The Parent's Guide To Child Health & Nutrition From Pre-Birth Through The Preschool Years diterbitkan oleh Persatuan Pediatrik Malaysia dengan kerjasama Persatuan Pemakanan Malaysia (untuk membeli naskah ini, hubungi Persatuan Pemakanan Malaysia di talian 03-7728 7287)

Buat perancangan

Maklumkan kepada suami dan ahli keluarga tentang keputusan anda untuk menyusukan bayi:

- Minta supaya bayi tidak diberikan air atau susu formula kecuali atas sebab perubatan.
- Bayi tidak sepatutnya diberikan puting kosong kerana ini boleh menyebabkannya keliru puting dan tidak mahu menyusu dari payudara ibu.

Anda juga perlu memaklumkan kumpulan penjagaan kesihatan:

- Pastikan mereka tahu yang anda mahu menyusukan bayi sejurus selepas selamat melahirkan bayi.
- Minta bayi tinggal sebilik dengan anda di hospital supaya anda boleh berada bersamanya dan menyusukannya apabila dia lapar.



Ketahui Bila Anda Boleh dan Tidak Boleh Menyusukan Bayi

1 TERUSKAN penyusuan susu ibu walaupun anda:

- mengalami demam selsema, selsema atau jangkitan bakteria. Apabila anda tidak sihat, tubuh anda menghasilkan antibodi yang akan dipindahkan kepada bayi menerusi susu. Jika anda berhenti menyusukannya, anda sebenarnya mengurangkan perlindungan bayi!
- sedang mengambil ubat-ubatan, suplemen pemakanan atau sediaan herba. Akan tetapi, semaklah dengan doktor terlebih dahulu.

Ubat-ubatan yang selamat untuk diambil dalam tempoh penyusuan

- Analgesik (seperti parasetamol, ibuprofen, aspirin dan sebagainya)
- Kebanyakan antibiotik
- Antihistamin
- Antasid
- Ubat-ubatan asma
- Ubat-ubatan berasaskan steroid (seperti krim kulit)
- Suplemen pemakanan



2 BERHENTI menyusukan bayi buat sementara waktu jika anda:

- mengalami abses payudara atau penyakit yang serius.
- menjalani pembedahan yang besar atau mengalami jangkitan yang serius.
- mengalami tuberkulosis – tunggu sehingga doktor mengesahkan anda tidak lagi berjangkit.
- mempunyai lesi herpes yang aktif pada payudara.

3 JANGAN menyusukan bayi jika anda:

- mempunyai hepatitis C.
- positif HIV.
- sedang mengambil ubat anti-barah.
- sedang mengambil ubat-ubatan radioaktif (seperti iodin).

3 Breastfeeding Step-By-Step

From Latch-On to Burping Baby



"Feed Me. I'm Hungry!"



Baby needs to feed on demand – usually about every 1½ to 3 hours. He will cry whenever he gets hungry and your ears will soon be tuned to recognise his hunger cries.

Every baby has different calorie needs and feeding patterns, so do not worry about making up a schedule of baby's feeding times. He may feed more often during a growth spurt and return to his regular pattern after a couple of days. What is important is to feed baby for as long as he wants. When he is full, he will "tell" you by banging his fists or arching his back.

Night Time Feeds

Baby will want to feed once or twice during the night. During night time feeds, it is best to leave the lights off. Change your baby's diaper before breastfeeding and put him back to sleep afterward. By four months, he should be sleeping at a longer stretch without waking up during the night.



1 Right latch-on

Incorrect latch-on is painful for you and frustrating for baby. Here is how to do it right:



- Brush baby's lips lightly against your nipple until he opens his mouth.
- Allow him to take as much of the areola (brown area) as possible into his mouth.
- Jaw movement and gulping sounds ensure that he has latched-on correctly.
- After feeding, insert the tip of your little finger into the corner of baby's mouth to break the suction.

2 Let-down reflex

A let-down reflex is a tingling sensation that signifies a warm rush of milk soon after baby has latched on.

If you do not experience this, it may be due to distractions, lack of privacy, embarrassment or anxiety about breastfeeding, fatigue or pain.



3 Choose a comfortable position

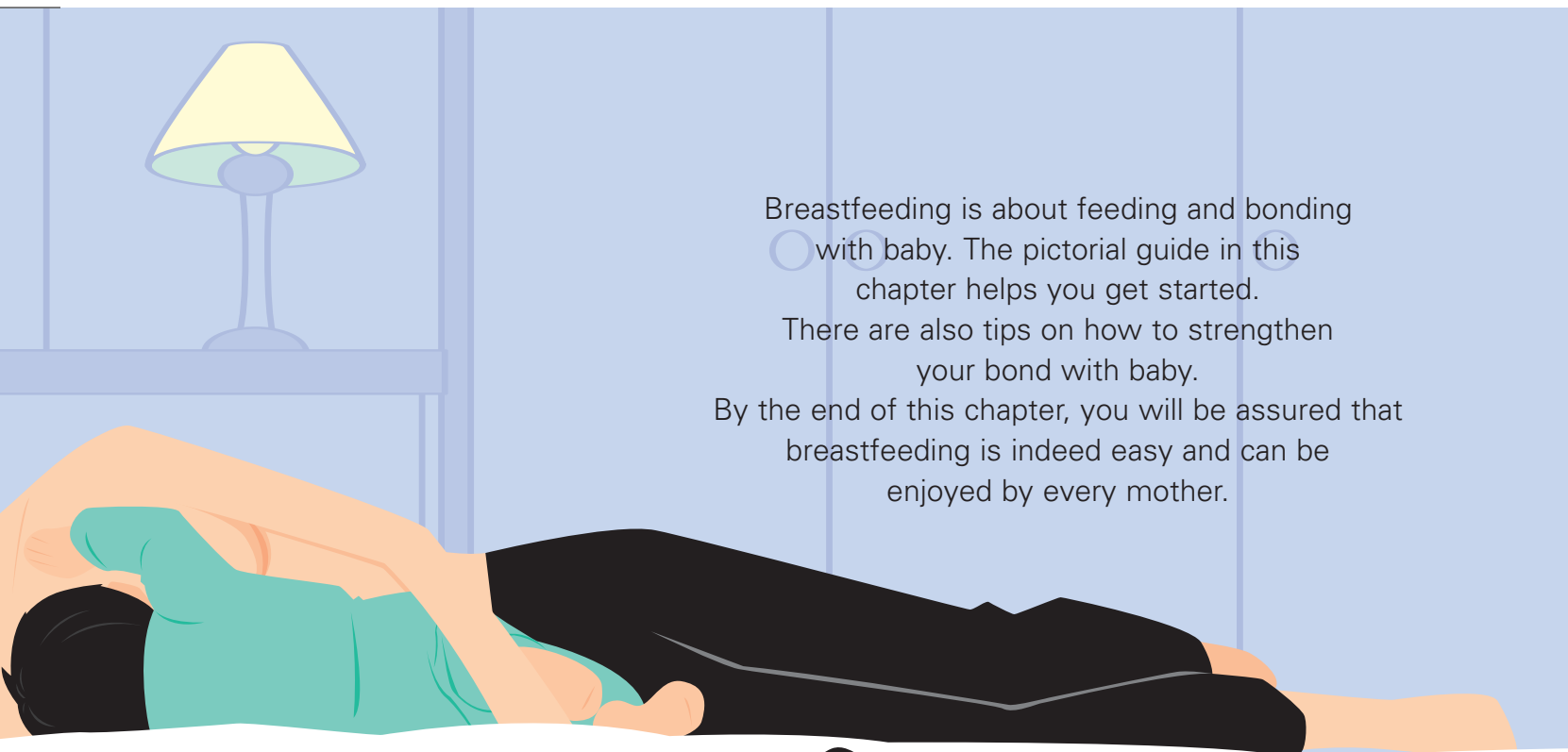
Get into a position that is comfortable for you and baby. Baby's body should be close to you and his face facing your breast. His mouth should be comfortably near your nipple and his head, neck and back in a straight line. Keep your back upright at all times; use a pillow for support if you need to.



The 'cradle hold'

This is a classic breastfeeding position and a favourite of many mothers. It allows baby to be tummy-to-tummy with you so that he does not have to turn his head to latch-on.

- Baby's head rests in the crook of your elbow.
- Keep baby's back and bottom supported.
- Baby's arms should be at his sides.



Breastfeeding is about feeding and bonding with baby. The pictorial guide in this chapter helps you get started.

There are also tips on how to strengthen your bond with baby.

By the end of this chapter, you will be assured that breastfeeding is indeed easy and can be enjoyed by every mother.

The 'football hold'

This position is ideal if you are recovering from a Cesarean birth, are large-breasted, are nursing a premature or small baby or have twins and want to nurse them at the same time.

- Support baby's head with your hand.
- Use a pillow to support baby's back.



Lying down

Try this position when you and baby are both tired. If you are recovering from a Cesarean birth, this may be the only position you can try for the first few days.

- Support your head with your arm.
- Support baby with your upper arm.

Bonding with Baby

Turn every breastfeeding session into a meaningful experience by creating the right environment and being emotionally present with baby.

The ideal breastfeeding environment is a quiet room with just you and baby, away from all distractions. However, this may not be practical especially if you have a noisy toddler zipping around the house or a constant stream of visitors. In this case, the best thing you can do is always give baby your full attention - this means no TV, no worrying about what to cook for dinner and no heated debates with your spouse.

More important than the environment is the quality of your interaction with baby during a feeding. Hold baby close to you, chest-to-chest. When feeding, maintain eye contact, smile often and talk to him soothingly. Praise him and make positive statements about his behaviour during the feeding. Vary the pitch of your voice by humming or singing to him. These loving gestures will make baby feel valued, safe and will in turn, increase his self-esteem and confidence.

4

Switch breasts

Whenever possible, offer both breasts during each feed. Feed baby on the first side until he stops suckling. Remove, burp him, put him to the next side and continue feeding until he is full. You should begin the next feed with the heavier breast.



5



Burp baby

Burp baby after each feed. He may spit up milk, so keep a napkin handy. If he does not burp after 30 seconds, he probably does not need to.

- Put baby against your shoulder.
- Rub or pat his back.

3 Langkah Demi Langkah Penyusuan Susu Ibu Dari Mula Menghisap Sehingga Menyendawakan Bayi

Penyusuan susu ibu adalah berkenaan pemakanan dan menjalin hubungan dengan bayi. Panduan bergambar yang dimuatkan di dalam bab ini dapat membantu anda memulakannya. Terdapat juga tip tentang cara untuk mengeratkan perhubungan dengan bayi. Di penghujung bab ini, anda akan rasa yakin bahawa penyusuan susu ibu adalah mudah dan boleh dinikmati oleh setiap ibu.

"Susukan Saya. Saya Lapar!"



Bayi perlu disusukan mengikut permintaan – lazimnya pada setiap 1½ ke 3 jam. Dia akan menangis bila lapar dan lama-kelamaan, anda akan dapat mengenali tangisannya bila dia lapar.

Setiap bayi mempunyai keperluan kalori dan corak penyusuan yang berlainan. Jadi, anda tidak perlu kluatir untuk menyediakan jadual waktu penyusuan bayi. Bayi anda mungkin menyusu lebih kerap pada waktu tumbesaran meningkat dan kembali kepada corak biasa selepas beberapa hari. Apa yang penting ialah menyusukan bayi selama mana yang diinginkannya. Apabila dia kenyang, dia akan 'memberitahu' anda dengan menghentak genggamannya atau membengkokkan badannya.

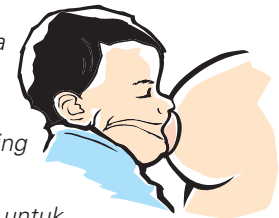
Penyusuan pada Waktu Malam

Bayi akan menyusu sekali atau dua kali pada waktu malam. Apabila menyusukan bayi pada waktu malam, ada baiknya anda tidak menghidupkan lampu. Tukar lampin bayi sebelum menyusukannya dan tidurnya kembali selepas menyusu. Menjelang empat bulan, bayi biasanya tidur lebih lama tanpa terjaga pada waktu malam.



1 Posisi penyusuan yang baik

Menyusu dalam posisi yang salah boleh menyakitkan anda dan juga mengecewakan bayi. Berikut adalah cara yang betul:



- Sentuh bibir bayi dengan hujung puting sehingga dia membuka mulutnya.
- Biarkan dia membuka luas mulutnya untuk memenuhi sebahagian besar areola (bahagian berwarna coklat).
- Gerakan rahang dan bunyi tegukan memastikan yang bayi menyusu dalam posisi yang betul.
- Selepas menyusu, masukkan hujung jari kelingking anda di hujung mulut bayi untuk menghentikan hisapan.

2 Refleks 'let-down' atau pancutan susu

Refleks 'let-down' adalah rasa berdenyut yang menandakan aliran hangat susu sebaik sahaja bayi telah berada pada posisi penyusuan yang betul. Jika anda tidak mengalami rasa ini, ia mungkin disebabkan oleh gangguan, tiada ruang untuk bersendirian, rasa malu atau cemas tentang penyusuan susu ibu, letih atau sakit.



3 Pilih posisi yang selesa

Dapatkan posisi yang membuat anda dan bayi rasa selesa. Tubuh bayi haruslah rapat ke anda dan mukanya bertemu dengan payudara anda. Mulutnya haruslah berhampiran dengan puting dan kepala, leher dan belakangnya perlulah dalam keadaan lurus. Belakang badan anda juga perlulah tegak, jangan membongkok. Gunakan bantal untuk bersandar, jika perlu.

Posisi dakapan

Ini merupakan posisi klasik dan menjadi kegemaran kebanyakan ibu. Ia membolehkan perut bayi dan perut anda bertemu supaya anda tidak perlu memusingkan kepalanya untuk menyusu.

Jalin Hubungan dengan Bayi

Tukarkan waktu menyusukan bayi menjadi satu pengalaman yang bermakna dengan mencipta persekitaran yang tepat dan penuh emosi.

Persekitaran penyusuan bayi yang ideal adalah bilik yang sunyi, hanya anda berdua, jauh daripada sebarang bentuk gangguan. Akan tetapi, ini tidaklah praktikal jika anda mempunyai anak tatih yang masih ligat ke sana ke mari atau anda sering dikunjungi tetamu. Dalam keadaan ini, perkara terbaik yang boleh anda lakukan ialah memberikan tumpuan sepenuhnya terhadap bayi – bermakna tidak menonton televisyen, tidak perlu khuatir tentang apa yang hendak dimasak untuk makan malam dan tidak bersengketa dengan suami.

Apa yang lebih penting daripada persekitaran ialah kualiti interaksi bersama bayi sewaktu menyusukannya. Pegang bayi rapat ke anda, dada bertemu dada. Apabila menyusukannya, kekalkan hubungan mata, selalulah tersenyum dan bercakap dengannya. Berikan pujian dan ucapkan kata-kata positif tentang perilakunya ketika menyusu. Gunakan nada suara yang berbeza dengan bersenandung atau menyanyi untuknya. Gerak isyarat yang penuh kasih sayang akan membuat bayi rasa lebih dihargai, selamat dan akhirnya dapat meningkatkan harga diri dan keyakinannya.



- Kepala bayi berehat di dalam dakapan anda.
- Sokong belakang badan dan punggung bayi.
- Lengan bayi perlu berada di bahagian sisinya.

Posisi 'football hold'

Posisi ini sangat sesuai jika anda baru pulih daripada pembedahan 'Cesarean', memiliki payudara yang besar, menyusukan bayi pramatang atau bayi yang kecil saiznya atau menyusukan anak kembar pada waktu yang serentak.

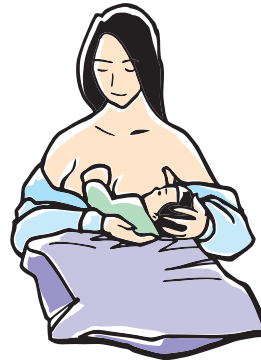
- Sokong kepala bayi dengan tangan.
- Gunakan bantal untuk menyokong belakang badan anda.



4

Beralih payudara

Jika boleh, berikan bayi menyusu dari kedua-dua belah payudara pada setiap kali menyusu. Susukan bayi pada satu payudara sehingga dia berhenti menghisap. Angkat bayi, sendawakannya dan alihkannya ke payudara sebelah dan teruskan menyusu sehingga dia kenyang. Untuk penyusuan yang berikutnya, mulakan pada payudara yang terasa sarat dengan susu.



Posisi berbaring



Cuba posisi ini apabila anda dan bayi rasa letih. Jika anda baru pulih daripada pembedahan 'Cesarean', ini mungkin satu-satunya posisi yang boleh anda cuba pada beberapa hari pertama.

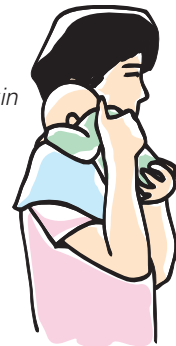
- Sokong kepala anda dengan lengan.
- Sokong bayi anda dengan lengan atas.

5

Sendawakan bayi

Sendawakan bayi setiap kali selesai penyusuan. Dia mungkin termuntah susu, jadi pastikan anda menyediakan tuala. Jika dia tidak sendawa selepas 30 saat, dia mungkin tidak perlu disendawakan.

- Letakkan bayi di bahu anda.
- Gosok atau tepuk perlahan belakang badannya.



2 Breastfeeding & the Working Mum

Perfecting the Balancing Act

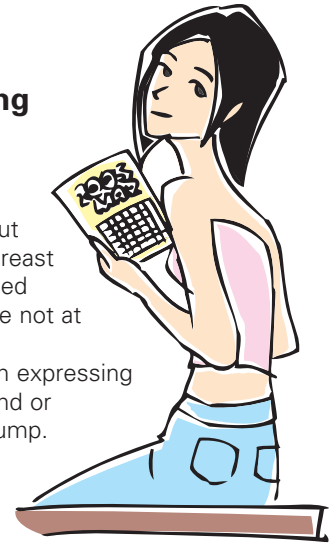
It is almost time to get back to work. You will certainly not want to give up the special time you have been spending with baby and will want to continue breastfeeding. With a little advance planning, you can do that while fulfilling your work obligations.



Start planning

Work and breastfeeding means that you need to think about expressing your breast milk in order to feed baby while you are not at home:

- Decide between expressing your milk by hand or with a breast pump.
- Expressing by hand is convenient and free of charge but may take a bit of practice.
- Expressing with a breast pump is quicker and less tiring but it may be harder to get a good quantity of milk and may hurt (if so, express by hand).



If You Need a Breast Pump...

It is time to hit the stores. Look for a pump that:

- is easy to carry, use, clean and has parts that can be easily sterilised
- stimulates milk production and can completely empty the breast
- does not cause trauma to the breast

There are generally three types of breast pumps: manual, battery-operated and electric. You should choose the one that is most affordable, convenient and suitable to your lifestyle.

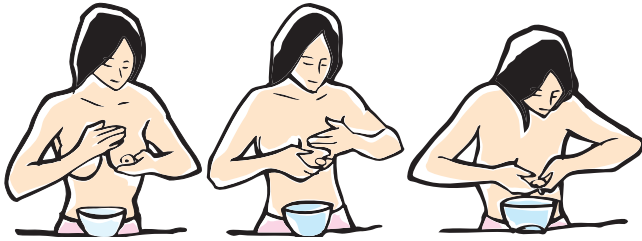
Practice makes perfect

Practise expressing milk two weeks before your maternity leave ends. The amount of milk initially will be small but will eventually increase after several tries.

1 Expressing milk

Before expressing, wash your hands thoroughly and wash all equipment in hot, soapy water. Express into a clean container that can be covered. Put the milk into the fridge immediately after expressing.

Expressing by hand

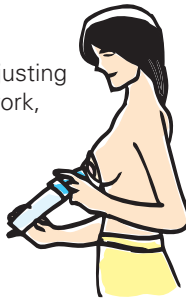


- Gently massage your breast, stroking downwards towards the areola.
- Starting about halfway up your breast, run your thumb firmly down.
- As it reaches the edge of the areola, press in and up; milk should squirt from the nipple.
- Repeat this until the breast is empty; then switch sides.

Using a breast pump

Pumping should not be painful. If it is, try adjusting the suction on your pump. If this does not work, contact your doctor or lactation consultant.

Place the funnel over the areola to form an airtight seal. Draw the outer cylinder away from you; the suction will draw milk from your breast.



2 Storing milk

- Store milk in amounts equal to what baby takes at one feeding.
- Label each container with the date, time and amount.
- If freezing milk, leave some space in the container for the expansion of milk.
- Never add freshly expressed milk to previously stored milk.
- Always keep milk in the coldest part of the refrigerator or freezer (not in the door area).
- Never re-freeze breast milk that has been thawed.

How Long Breast Milk Keeps

Temperature	Duration of storage
Room temperature	up to 8 hours
Refrigerator	24 – 48 hours
Freezer (two-door refrigerator)	3 months
Deep freezer (-20°)	1 year

3 Preparing stored milk for baby

- Always use the oldest milk first.
- Place the container of milk in a bowl of warm water to warm it up; never heat it on the stove, over direct fire or in a microwave.
- The fat may separate out in small globules, so gently shake the milk to re-combine the fat with the rest of the liquid.
- Test the milk's temperature by tipping a few drops on the inside of your wrist. It should feel lukewarm.

4 Getting baby ready

It is time to start getting baby used to expressed milk as well as the person who is going to care for him while you are at work. The good news is, you can do both at one go.

Expressed breast milk

Start replacing one breastfeeding session a day with expressed milk. Increase the frequency gradually, going up to 3 or 4 times a day. This can be done throughout the day until mid-afternoon. You can continue to breastfeed baby when you return from work in the evening.

Baby's caregiver

Get your caregiver to practise feeding baby expressed milk with a bottle, a small spoon or a small cup. It is best if you are not the one who feeds baby with expressed milk because he can sense the difference and might reject your breast.

Take this time to make sure that your caregiver is clear on the following:

- How to store your expressed breast milk
- How to prepare the milk for baby
- Never to give baby water, infant formula or food other than expressed milk
- Phone numbers (yours and your spouse's) to call in case of an emergency

Make that call

Inform your employer beforehand of your need to express milk during office hours.

- Request for a private room where you can express your milk if possible.
- Check if there is a fridge for milk storage (if not, bring an ice box).



The Working Mum's Checklist

- 1 Lay out your outfit for work the next day. Opt for two-piece outfits with lightweight, front-buttoned tops and wear a nursing bra.

- 2 **Pack your gear**

- Extra nursing pads
- Ice box
- Bottles
- Container
- Breast pump



- 3 **Stock up on milk**

- Ensure that you have about 240 to 300 ml of milk ready in the fridge for the caregiver to feed baby.



- 4 **Set your alarm clock**

- Wake up early so that you have plenty of time to give baby a morning breastfeed before you head off to work.



Back at work

1 Booking your storage space

- Place your expressed milk into a case and label it clearly with your name.
- Go home after work and put the milk into the fridge right away. Resist the temptation to go shopping while your milk stays in the car!

2 Expressing milk

- Express as often as possible, or every 3 to 4 hours to maintain your milk supply.
- Try to coincide these times with your lunch or tea breaks so that they do not disrupt your work.
- To relax yourself before expressing:
 - Take a few deep breaths, if not a break all together, if you are tensed up.
 - Visualise your new baby and remind yourself of the joys of being a mother.
 - If possible, listen to soothing music before and during expressing milk.

Do Not Stop Breastfeeding!

Baby may be getting expressed breast milk right now but remember: you can both still enjoy time together if you continue to breastfeed before and after work, and before bedtime every day. Just remember to wake up a little earlier each morning so that you do not have to rush through a feeding just to make it to work on time. Cuddle and talk to baby while you are breastfeeding – it is a wonderful way to continue expressing your love for him.

4 Penyusuan & Ibu Bekerja

Seimbangkan Tanggungjawab

Sudah hampir tiba masanya untuk kembali bekerja. Sudah pasti anda tidak mahu melepaskan masa istimewa yang telah anda curahkan bersama bayi dan ingin meneruskan penyusuan susu ibu. Dengan sedikit perancangan awal, anda masih boleh melakukannya sambil memenuhi kewajipan bekerja.

Mula merancang

Bekerja dan menyusukan bayi bermaksud anda perlu memikirkan tentang memerah susu badan untuk dibekalkan kepada bayi sementara anda tidak ada di rumah:

- Buat keputusan sama ada hendak memerah susu dengan tangan atau pengepam payudara.
- Memerah susu dengan tangan lebih selesa dan murah tetapi anda perlu berlatih melakukannya.
- Memerah dengan pengepam lebih cepat dan kurang meletihkan anda tetapi ia mungkin agak sukar untuk mendapat jumlah susu yang banyak dan boleh juga menyakitkan anda (jika ya, perahlah menggunakan tangan).

Jika Anda Memerlukan Pengepam Payudara...

Sudah tiba masanya untuk anda ke kedai. Carilah pengepam yang:

- mudah dibawa, diguna, dibersihkan dan mempunyai bahagian-bahagian yang mudah untuk disterilkan.
- merangsang penghasilan susu dan dapat mengepam keluar susu keluar sepenuhnya daripada payudara.
- tidak memberi trauma kepada payudara.

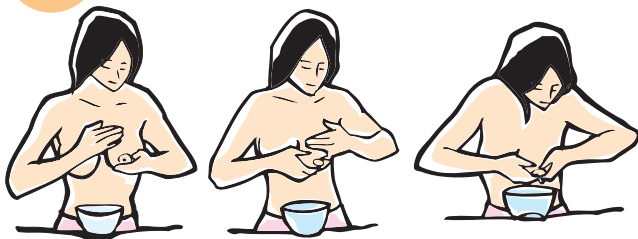
Pada amnya, terdapat tiga jenis pengepam payudara, manual, menggunakan bateri dan menggunakan elektrik. Anda perlu memilih yang anda mampu, selesa dan sesuai dengan gaya hidup anda.

Berlatih untuk cekap

Berlatihlah memerah susu dua minggu sebelum cuti bersalin anda berakhir. Pada awalnya, jumlah susu yang dapat diperah sememangnya sedikit tetapi lama-kelamaan, jumlahnya akan meningkat selepas beberapa percubaan.

Sebelum mula memerah, basuhlah tangan dengan sempurna dan cuci peralatan di dalam air panas bersabun. Perahkan susu ke dalam bekas yang mempunyai penutup. Simpan susu ke dalam peti sejuk sejurus selepas diperah.

1 Memerah susu



Memerah dengan tangan

- Urut payudara perlahan-lahan, usap ke arah bawah menghala ke areola.
- Bermula di pertengahan payudara, gerakkan ibu jari perlahan-lahan.
- Apabila menghampiri pinggir areola, tekan ke dalam dan ke atas; susu akan memancut keluar daripada puting.
- Ulangi gerakan ini sehingga payudara menjadi kosong, kemudian beralih ke payudara sebelah.

Menggunakan pengepam

Mengepam susu sepatutnya tidak menyakitkan anda. Tetapi jika ia menyakitkan anda, cuba ubah suai sedutan pada pam. Jika ini tidak berkesan, hubungi doktor atau konsultan laktasi.

Letakkan corong ke dalam areola untuk membentuk pengadang kedap udara. Tarik bahagian luar corong; sedutan akan mengepam susu keluar daripada payudara.



2 Menyimpan perahan susu

- Simpan susu di dalam jumlah yang diambil oleh ibu pada setiap kali penyusuan.
- Label setiap bekas dengan tarikh, masa dan jumlah perahan.
- Jika susu dibekukan, tinggalkan sedikit ruang di dalam bekas untuk susu mengembang.
- Jangan mencampurkan susu yang baru diperah ke dalam perahan susu yang telah disimpan.
- Sentiasa simpan susu di bahagian yang paling sejuk di dalam peti sejuk atau di dalam bahagian dingin beku (bukan di bahagian pintu).
- Jangan bekukan kembali susu yang telah dilarutkan.

Tempoh Simpanan Susu Ibu

Suhu	Tempoh simpanan
Suhu bilik	sehingga 8 jam
Peti sejuk	24 – 48 jam
Dingin beku (peti sejuk dua pintu)	3 bulan
Peti sejuk beku lampau (-20°)	1 tahun

3 Menyediakan perahan susu untuk bayi

- Sentiasa gunakan susu yang paling awal disimpan.
- Letakkan bekas perahan susu ke dalam mangkuk berisi air suam untuk memanaskan susu; jangan memasak perahan susu ibu dan jangan panaskan susu di dalam ketuhar gelombang mikro.
- Lemak akan terpisah menjadi dua lapisan. Goncangkan bekas untuk menggabungkan lemak susu dengan cecair lain di dalam susu.
- Rasa suhu susu dengan menitiskan beberapa titik susu di bahagian dalam pergelangan tangan. Ia sepatutnya suam-suam kuku.

4 Sediakan bayi

Sekarang tibalah masanya untuk membiasakan bayi mengambil perahan susu serta orang yang akan menjaga bayi sementara anda pergi bekerja. Yang baiknya, anda boleh melakukan kedua-duanya pada waktu yang sama.

Perahan susu

Mulakan dengan menggantikan satu sesi penyusuan dengan perahan susu. Secara teratur, anda boleh tingkatkan penggantian sesi penyusuan sehingga 3 ke 4 kali sehari. Ia boleh dilakukan sepanjang hari sehingga tengahari. Anda boleh menyusukan bayi anda setelah pulang selepas kerja pada waktu petang.

Penjaga bayi

Latih penjaga bayi anda untuk menyusukan bayi dengan perahan susu dengan menggunakan botol, sudu kecil atau cawan kecil. Adalah lebih baik jika bukan anda yang memberi bayi perahan susu kerana bayi boleh menghidu perbezaannya dan mungkin tidak mahu menyusu dari payudara.

Ambil sedikit masa untuk memastikan penjaga anda memahami perkara-perkara seperti di bawah:

- Bagaimana cara menyimpan perahan susu.
- Bagaimana cara menyediakan susu untuk bayi.
- Jangan beri bayi minum air suam, susu formula atau makanan lain selain daripada perahan susu.
- Nombor telefon (anda dan suami) untuk dihubungi pada waktu kecemasan.

Buat panggilan

Terlebih dahulu, maklumkan majikan anda yang anda perlu memerah susu pada waktu pejabat.

- Jika boleh, minta sebuah bilik khas untuk memudahkan anda memerah susu badan.
- Semak sama ada terdapat peti sejuk untuk menyimpan susu yang diperah (jika tidak, bawa kotak menyimpan air batu).

Kembali ke tempat kerja

1 Tempah ruang simpanan

- Letakkan susu yang diperah ke dalam bekas dan label nama anda dengan jelas.
- Terus pulang ke rumah selepas kerja dan simpan susu ke dalam peti sejuk. Elakkan daripada pergi membeli-belah dan membiarkan susu yang diperah berada di dalam kereta.

2 Memerah susu

- Perah susu sekerap yang boleh, setiap 3 hingga 4 jam untuk mengekalkan bekalan susu.
- Cuba sesuaikan masa ini dengan waktu makan tengahari atau minum petang supaya ia tidak mengganggu kerja anda.
- Untuk rasa tenteram sebelum memerah susu:
 - Tarik beberapa nafas dalam jika anda menjadi cemas.
 - Bayangkan wajah bayi dan ingatkan diri sendiri tentang kenikmatan menjadi seorang ibu.
 - Jika boleh, dengar muzik yang memberi ketenangan sebelum dan sewaktu memerah susu.

Senarai Semak Untuk Ibu Bekerja

- 1 Rancang apa yang hendak dipakai pada hari esok. Pilih sut dua keping; baju berbutang depan dan pakai coli penyusuan.

- 2 **Siapkan peralatan**

- Beberapa pelapik coli
- Kotak menyimpan air batu
- Botol susu
- Bekas simpanan
- Pengepam



- 3 **Buat simpanan susu**

- Pastikan anda mempunyai simpanan susu sebanyak 240 hingga 300 ml di dalam peti sejuk untuk diserahkan kepada pengasuh yang akan menyusukan bayi anda.



- 4 **Pasangkan jam loceng**

- Bangun pagi awal agar anda mempunyai banyak masa untuk menyusukan bayi sebelum anda bertolak ke tempat kerja.



Jangan Hentikan Penyusuan Susu Ibu!

Buat masa ini, bayi mungkin mengambil susu yang diperah tetapi ingatlah yang anda berdua masih boleh menikmati masa bersama-sama jika anda meneruskan penyusuan susu ibu sebelum dan selepas kembali dari kerja serta sebelum waktu tidur pada setiap hari. Anda hanya perlu bangkit dari tidur lebih awal pada setiap hari supaya anda tidak perlu tergesa-gesa untuk menyusukannya sebelum bertolak ke tempat kerja. Dakap dan berbuallah dengan bayi sewaktu menyusukannya – ia adalah cara yang hebat untuk terus mencurahkan kasih sayang anda kepadanya.

5 Is Baby Feeding & Growing Well?

Easy Ways to Track Baby's Growth



You may wonder whether baby is getting enough milk for optimum growth and development.

This is a natural concern especially when you cannot measure how much milk baby takes at each feeding. Read on for reassuring signs that baby is getting enough to eat.

1 Feeding pattern

- Baby should be content for 1 to 2 hours between most feeds.

2 Soiled diapers

- Baby should wet his diapers 6 to 8 times a day with pale yellow urine.
- Baby should have several small bowel movements a day, perhaps one after every feeding in the first few weeks. In the first 4 weeks, he should have 2 to 5 diapers with loose, yellowish stool per day.

3 Sleeping pattern

- Baby should be sleeping well and look healthy and alert when awake.

4 Growth

- Every baby grows at his own rate. As a rule of thumb, baby's birth weight will double by 5 months. By 12 months, he would have tripled his birth weight and be 1½ times his birth length.

Mothers who delivered at a government hospital (and some private hospitals) would have been given a Growth Chart. Your doctor uses this chart to plot baby's growth. However, if you do not have this chart, ask your doctor for baby's weight and length measurements after every visit. Keep a record of these measurements and check them against the chart below:

Baby's Desirable Weight and Length			
Gender	Age	Weight (kg)	Length (cm)
Girls	4th month	5.6 – 6.6	60.0 – 63.0
	7th month	7.1 – 8.3	65.0 – 69.0
	12th month	8.8 – 10.2	73.0 – 76.0
Boys	4th month	6.2 – 7.3	61.5 – 65.0
	7th month	7.8 – 9.1	67.0 – 70.5
	12th month	9.6 – 11.1	73.5 – 77.5

Source: Malaysian Paediatric Association, *The Total Child: The Parent's Guide to Child Health & Nutrition*. Malaysia, 2003

If you find that baby is not growing well in any way or if his weight is declining, consult your doctor.

5 Baby's feeding diary

- While schedules are not necessary, a simple Feeding Diary for baby may be helpful if you are concerned about how baby is feeding. Note down the time of each feed, how long baby feeds at each breast and make a tick in the third column every time you change a wet or dirty diaper. Start a new table every day. You can show this to your doctor if you have any queries.

Time	Duration of feed (mins)		Day/Date	
	Left side	Right side	Wet	Dirty

5 Adakah Bayi Menyusu & Membesar Dengan Baik?

Cara Mudah untuk Mengikuti Tumbesaran Bayi

Anda mungkin ingin tahu sama ada bayi anda mendapat susu yang mencukupi untuk tumbesaran dan perkembangan yang optimum.

Perasaan sebegini memanglah lumrah terutamanya jika anda tidak boleh menyukat berapa banyak susu yang diminum oleh bayi pada setiap kali penyusuan. Teruskan membaca untuk mendapatkan kepastian bahawa bayi anda mendapat susu yang mencukupi.

1 Corak penyusuan

- Bayi sepatutnya berasa puas selama 1 hingga 2 jam di antara waktu menyusu.

2 Lampin basah

- Dalam sehari terdapat 6 hingga 8 lampin bayi yang benar-benar basah dengan air kencing berwarna kuning pucat.
- Bayi sepatutnya membuang air besar beberapa kali dalam sehari, sekali selepas menyusu pada beberapa minggu pertama. Dalam 4 minggu pertama, bayi sepatutnya membuang air besar 2 hingga 5 kali dengan najis yang lembut berwarna kekuningan.

3 Corak tidur

- Bayi tidur lena dan nampak sihat dan cerdas sewaktu berjaga.

4 Tumbesaran

- Setiap bayi membesar mengikut kadarnya sendiri. Sebagai panduan, berat badan bayi akan meningkat sekali ganda daripada berat lahir apabila berusia 5 bulan. Menjelang 12 bulan, berat badannya harus meningkat tiga kali ganda daripada berat lahir dan panjangnya 1½ kali ganda daripada panjang lahir.

Ibu-ibu yang melahirkan bayinya di hospital kerajaan (dan sesetengah hospital swasta) akan diberikan Carta

Tumbesaran. Doktor akan menggunakan carta ini untuk memplotkan tumbesaran bayi. Akan tetapi, jika anda tidak mempunyai carta ini, minta doktor untuk menimbang berat badan dan mengukur kepanjangan bayi pada setiap kunjungan. Simpan rekod ini dan semak ukurannya berpandukan carta di bawah.

Kadar Berat dan Panjang Bayi			
Jantina	Umur	Berat (kg)	Panjang(sm)
Perempuan	4 bulan	5.6 – 6.6	60.0 – 63.0
	7 bulan	7.1 – 8.3	65.0 – 69.0
	12 bulan	8.8 – 10.2	73.0 – 76.0
Lelaki	4 bulan	6.2 – 7.3	61.5 – 65.0
	7 bulan	7.8 – 9.1	67.0 – 70.5
	12 bulan	9.6 – 11.1	73.5 – 77.5

Sumber: Malaysian Paediatric Association, The Total Child: The Parent's Guide to Child Health & Nutrition. Malaysia, 2003

Jika anda mendapati bayi anda tidak membesar dengan baik atau jika berat badannya menyusut, berbincanglah dengan doktor.

5 Diari penyusuan bayi

- Meskipun bayi tidak memerlukan jadual penyusuan, Diari Penyusuan Bayi mungkin dapat membantu jika anda mementingkan bagaimana bayi menyusu. Catatkan masa setiap kali bayi menyusu, berapa lama dia menyusu pada setiap payudara dan tandakan pada ruang ketiga setiap kali anda menukar lampinnya yang basah atau kotor. Mulakan dengan jadual yang baru pada setiap hari.

Masa	Tempoh penyusuan (minit)		Hari/Tarikh	
	Kiri	Kanan	Basah	Kotor

6 “Help! Why Don’t I Have Enough Milk?”

... and Answers to Other Common Questions

The breastfeeding experience may be smooth for some mothers and rocky for others. Do not be discouraged if you find it a little tough.

Being aware of the possible problems can help you anticipate them and handle them more confidently.



Breast Problems

1

“What should I do if my nipples are flat or inverted?”

Right from the very first feed, encourage baby to take a large mouthful of your breast. Draw your nipple out before feeding by stimulating it, pulling back the areola or using a breast pump.

2

“My breasts feel swollen, hard and they hurt. What’s happening?”

Engorged breasts are common 2 to 4 days after birth. They usually mean milk is not flowing out well from the breast.

To overcome this, breastfeed frequently and use hot or warm compresses on your breasts. If your breasts are still hard, express some milk before and after a feeding. Do not waste this milk though; store it for baby’s next feeding within 24 to 48 hours.

3

“My nipples are sore!”

Sore nipples may be caused by poor positioning while feeding, thrush, incorrect usage of breast pumps and so on. To make doubly sure, consult your doctor.

The next time you feed baby, adopt the right position and ensure correct latch-on with baby taking in as much of the areola as he can. Begin breastfeeding with the least sore nipple.

Wear loose clothing to expose nipple to air and relieve soreness. Change your breast pads frequently and use breast caps to avoid chaffing from your blouse.

Because your nipples are especially sensitive right now, avoid using soap, cream or lotion on them. Instead, apply some expressed milk on them to help them to heal.

4

“I think I may have mastitis.”

Mastitis is when blocked ducts become infected and produce flu-like symptoms. Consult your doctor immediately. If untreated, mastitis can lead to breast abscess, which may require surgery.

Do not stop breastfeeding. Continue as long as the mastitis has not been present for more than 3 days. In fact, you should nurse more frequently! Remember to ensure proper positioning, attachment and removal of baby. If the inflammation produces discharge, breastfeed with the other breast.

5

“I have small, hard, tender red lumps in my breast. Is something wrong?”

It sounds like one of your milk ducts has become blocked. What you can do is massage the lump down towards the nipple gently before and during a feed. Apply a moist, warm cloth to the area before a breastfeed. If you are expressing milk, avoid pressing hard on breast tissue. Also ensure that the bra you are wearing is not too tight.

Milky Issues

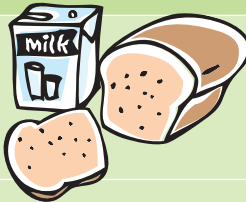
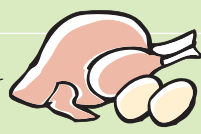



1

“Why am I not producing more milk?”

This may be due to not breastfeeding early or regularly enough. The solution is simple: feed baby whenever he is hungry. Breastfeed from both breasts and try not to let more than 2 hours lapse between feeds. Do not forget to relax whenever breastfeeding!

Milk production can also be affected by what you eat. To make sure you are eating right, this is what you do:

- Eat balanced meals according to the Food Guide Pyramid.
- Drink plenty of fluids throughout the day.
- Take supplements only if advised by your doctor.
- Eat a variety of nutrient-rich foods such as the ones listed below:

Nutrient-Rich Foods That Boost Milk Supply	
Nutrient	Food sources
Calcium	Milk and dairy products, fish with edible bones (eg. canned sardines, ikan bilis), beans and bean products including yellow dhal, tofu and tempeh (fermented soybeans), vegetables like spinach, watercress, mustard leaves, cekur manis, tapioca leaves, kai-lan and broccoli, calcium-fortified products such as high-calcium milk, yogurt, breakfast cereals, biscuits and rice 
Iron	Cockles, anchovies (whole), liver, lean meat, chicken, eggs, chickpeas, fried soya bean curd, fern shoots (pucuk paku), bitter gourd, spinach and kangkung 
Iodine	Seafood such as cockles, mussels, marine fish, seaweed, eggs, meat, milk and milk products, cereal grains, dried legumes, dried vegetables and dried fruits 
Zinc	Meat, fish, shellfish, nuts, seeds, legumes and whole grain cereals (especially bran and germ)
Folate	Green leafy vegetables, lady’s fingers, asparagus, lentils and legumes, fortified grain products and liver 
Vitamin A	Liver, milk, eggs, yellow and red coloured fruits (mangoes, papaya), yellow and red coloured vegetables (carrot, pumpkin) and green leafy vegetables 
Vitamin B1	Yeast, lean pork and legumes, fortified products such as bread, cereal products and biscuits
Vitamin B2	Legumes (chickpeas, lentils, red and black gram and soya bean), meat, hen eggs and beef extract
Vitamin B3	Beef, liver, pork, fish, anchovies, peanuts and other nuts, whole grains and wholemeal wheat flour
Vitamin E	Vegetable oils, seeds, nuts and cereal grains

Source: Nutrition Society of Malaysia and Ministry of Women, Family and Community Development, Woman & Nutrition: A Practical Guide for Health Professionals. Malaysia, 2005

Take Caution!

- Limit tea and coffee as these may cause baby to become over-active.
- Watch your alcohol intake as it can deplete your milk production.
- Try not to consume traditional herbal preparations, particularly if baby is jaundiced or preterm.
- Do not take medications that have not been prescribed by your doctor.
- Do not smoke or expose yourself and baby to second hand smoke as this can reduce milk production.

2

“Help! My milk flow is diminishing!”

Are you not letting baby suckle as frequently as he wants? Have you been breastfeeding only from one breast? Did you start complementary feeding too soon? Have you reduced the frequency of breastfeeds during baby’s complementary feeding stage? Even being stressed or lacking confidence in your breastfeeding ability can cause your milk flow to diminish.

3

“Milk is leaking from my breasts.”

Do not worry because breasts that leak between feeds are proof of good milk supply. Here is more good news: leaking breasts actually help prevent engorgement!

To avoid embarrassing milk stains, wear nursing pads and change them frequently as wetness on skin may lead to soreness.

4

“Can I start to breastfeed again after having stopped for a period of time?”

Yes, you can. As often as possible, give your baby a chance to suck at the breast to stimulate milk production. Do this patiently for several days and you will find that your breasts will begin to produce milk. Your doctor can also prescribe medication and certain foods to stimulate milk flow again.

5

“Can I still breastfeed if I’ve been giving my baby formula?”

Most definitely! Discuss this with your doctor. He may prescribe some medications to stimulate your milk production. You can also talk to a lactation consultant who may be able to advise you on relactation.

Baby Concerns

1

“My baby refuses to breastfeed!”

First things first: check with your paediatrician to ensure that baby is not ill or injured. If baby is fine, he could be refusing to breastfeed because of anxiety – his and yours! Try to relax. Breastfeed in a quiet room alone with him and give him your full attention. Soothe him with skin-to-skin contact between feedings. To keep baby calm, avoid over-stimulating him with family members visiting, travelling or major schedule changes.

2

“My baby cries and fusses. What do I do?”

Baby may fuss during growth spurts or before a let-down because he is impatient for the fast flow of milk. He may fuss at one side of the breast because there is more milk on one side than the other. If baby fusses near the end of a feeding, it might mean that he is full, wants to be burped or just wants to suck.

Your food intake might be the culprit. Do you eat a particular food at about the same time when baby becomes fussy? If so, stop eating that food for a week or two and see if things improve.

It is normal for babies to fuss in the evenings. Try feeding him small quantities of milk frequently, combined with lots of cuddling and movement.

3

“Ouch! My baby bites my nipple while feeding.”

When this happens, remove baby gently and say firmly, “Don’t hurt Mummy”. Hand him to someone else for a minute or so before taking him to your breast again. This teaches him that the milk goes away when he bites.

If baby bites near the end of a feeding, try unlatching him slightly earlier than usual (after he has had a good meal, of course).

Baby may bite if he has a cold or a stuffy nose as this may affect his latch-on. He may also bite when he begins teething. Try offering him something else to chew on before and in between feedings such as teething rings, frozen washcloths, or even your finger.

4

“My baby refuses to breastfeed when sick. Should I continue trying to feed him?”

A sore throat or ear infection can cause baby to lose appetite. Encourage him by trying out different breastfeeding positions - particularly those where he is upright. Offer him your breast every hour or so. If baby continues to refuse, try feeding him expressed milk from a spoon.

5

“How can I tell if my baby has diarrhoea?”

Your breastfed baby may pass stools many times a day. His stool should be soft, light yellow to golden colour and loose with very tiny, seed-like pieces. As long as his stools are normal in texture and colour, do not worry about the frequency. But if you find your baby having unusually frequent bowel movements all of a sudden, or if he passes stool that is unusually loose or watery and smelly, he may be having diarrhoea. Diarrhoea may also cause baby's bottom to turn red.

Diarrhoea causes great loss of fluids from the body and can be life-threatening to your baby, so bring him to the doctor immediately.

6

“Can I still breastfeed my baby if he's hospitalised?”

You definitely can. Tell your healthcare team that you want to breastfeed. If your baby is unable to suckle, they will show you how to express milk for him.

**Mum Matters**

1

“I love breastfeeding but it's tiring sometimes. How do I pep myself up again?”

Breastfeeding sometimes takes up a lot of your energy and can be emotionally overwhelming. Pay attention to your own needs and try to keep yourself as stress-free as possible during this time.

Whenever you feel fatigue setting in, try a breastfeeding position that is most relaxing for you and baby. Many mothers find that breastfeeding while lying down is a great way to nourish baby and rest at the same time.

Exercise is a great motivator and can do wonders for you physically and emotionally. Brisk walking, mild aerobic exercises and water exercises are best. Take it slow as over-exercising will tire you too much to breastfeed. Most importantly, rest well between workouts and make sure you eat well to maintain energy (refer to Question 1 under Milky Issues).

Take some time away from baby and household responsibilities. Spend some time outdoors once in a while. Sunshine and fresh air can be therapeutic. Allocate time for the things you enjoy: curling up with a good book, visiting a friend, listening to music or simply taking a nap!

2

“I'm too depressed to breastfeed. What's wrong with me?”

You have just described the baby blues. It is not unusual for new mothers to experience a short spell of the blues a few days after baby's birth. Feeling down is not a sign of weakness or failure and it does not affect your ability to care for baby. Be honest about how you feel and share them with someone you trust – your hubby, doctor or nurse are the best people to start with. Baby blues usually do not last more than 2 weeks.

Postpartum Depression

Baby blues is common but when the depression becomes severe and prolonged, a mother may be experiencing a clinical condition called postpartum depression. It can happen to certain women due to hormonal changes and can affect their ability to care for their baby. Learn more about this condition and share it with your husband and family members. Postpartum depression requires psychiatric treatment.

6 “Tolong! Kenapa Susu Saya Tidak Cukup?”

... dan Jawapan kepada Soalan Lazim yang Lain

Pengalaman menyusukan bayi mungkin dilalui tanpa sebarang masalah oleh sebilangan ibu manakala ada juga yang sebaliknya. Usah berputus asa jika anda mendapati ia sedikit mencabar. Menyedari masalah-masalah yang mungkin timbul dapat membantu anda bertindak lebih awal dan menangani masalah tersebut dengan lebih yakin.

Masalah Payudara

1

“Apa patut saya lakukan jika puting saya leper atau tenggelam?”

Bermula daripada penyusuan kali pertama, galakkan bayi untuk memasukkan sebahagian besar mulutnya ke dalam payudara. Tarik keluar puting anda sebelum mula menyusukan bayi dengan merangsangnya, menarik areola atau menggunakan pengepam payudara.

2

“Payudara saya bengkak, keras dan ia menyakitkan saya. Apa yang berlaku?”

Payudara bengkak memang perkara yang biasa berlaku 2 hingga 4 hari selepas bersalin. Ini menandakan susu tidak mengalir keluar dengan betul.

Bagi mengatasi masalah ini, susukan bayi secara kerap dan gunakan jaram panas atau suam ke atas payudara anda. Jika payudara masih rasa keras, perah sedikit susu sebelum dan selepas menyusukan bayi. Namun begitu, usah bazirkan susu ini; simpanlah untuk diberikan kepada bayi dalam tempoh 24 hingga 48 jam.

3

“Puting saya pedih!”

Puting rasa pedih mungkin disebabkan oleh posisi penyusuan yang tidak betul, jangkitan kandida, penggunaan pengepam payudara yang tidak betul dan sebagainya. Untuk mendapat kepastian, bertanyalah kepada doktor.

Pada penyusuan yang berikutnya, pastikan posisi yang betul dan pastikan bayi menghisap puting dan areola dengan betul. Mulakan penyusuan pada puting yang kurang rasa pedih.

Pakai pakaian yang longgar untuk memberi ruang kepada puting terdedah kepada udara dan

melegakan rasa pedih. Tukar pelapik coli secara kerap dan gunakan pelindung puting untuk mengelak puting daripada bergesel dengan pakaian.

Oleh kerana puting anda terlalu sensitif pada waktu ini, elakkan daripada menggunakan sabun, krim atau losen ke atas puting. Sebaliknya, sapukan sedikit perahan susu ke atas puting untuk membantu menyembuhkannya.

4

“Saya rasa saya mengalami mastitis.”

Mastitis berlaku apabila salur susu tersumbat menjadi jangkitan dan menyebabkan simptom-simptom seperti selsema. Segeralah berjumpa doktor. Jika tidak dirawat, mastitis boleh menjadi abses yang memerlukan pembedahan.

Jangan berhenti menyusukan bayi. Sebaliknya, teruskan penyusuan selagi mastitis tidak berterusan selama 3 hari atau lebih. Malah, anda perlu lebih kerap menyusukan bayi. Pastikan posisi penyusuan yang betul dan cara ‘melepaskan’ bayi dari payudara. Jika inflamasi mengeluarkan nanah, susukan bayi pada payudara sebelah.

5

“Terdapat ketulan kecil, keras dan sakit pada payudara. Ada yang tidak kena?”

Ini bermakna salah satu salur susu anda tersumbat. Apa yang boleh anda lakukan ialah mengurut perlahan-lahan ketulan tersebut ke bawah mengarah ke puting sebelum dan ketika penyusuan. Letakkan tuala lembap, hangat ke kawasan tersebut sebelum menyusukan bayi. Jika anda memerah susu, elakkan dari menekan tisu-tisu payudara terlalu kuat. Juga pastikan anda tidak memakai coli yang terlalu ketat.

Masalah Susu

1

“Mengapa susu saya tidak mencukupi?”

Keadaan ini mungkin disebabkan anda tidak memulakan penyusuan awal atau tidak menyusukan bayi dengan kerap. Penyelesaiannya mudah sahaja: susukan bayi bila-bila masa dia berasa lapar. Susukan bayi pada kedua-dua belah payudara dan jarak antara penyusuan mestilah tidak melebihi 2 jam. Jangan lupa untuk berasa tenang sewaktu menyusukan bayi.

Penghasilan susu juga boleh terjejas akibat pemakanan. Bagi memastikan anda makan dengan betul, anda boleh melakukan perkara-perkara berikut:

- Ambil hidangan seimbang berpandukan Panduan Piramid Pemakanan.
- Banyakkan minum air sepanjang hari.
- Hanya ambil suplemen jika dinasihatkan oleh doktor.
- Makan pelbagai jenis makanan yang kaya dengan nutrien seperti senarai di bawah:

Makanan Berkhasiat yang Boleh Merangsang Penghasilan Susu	
Nutrien	Sumber makanan
Kalsium	Susu dan hasil tenusu, ikan yang tulangnya boleh dimakan (seperti sardin dalam tin, ikan bilis), kacang dan hasil kacang termasuk dhal, tauhu dan tempeh, sayuran seperti bayam, selada air, daun mustard, cekur manis, daun ubi, kailan dan brokoli, produk diperkaya dengan kalsium seperti susu berkalsium tinggi, yogurt, bijirin sarapan pagi, biskut dan nasi 
Zat besi	Kerang, ikan bilis (keseluruhan), hati, daging tanpa lemak, ayam, telur, kacang kuda, tauhu kering, pucuk paku, peria, bayam dan kangkung 
Iodin	Makanan laut seperti kerang, kupang, ikan air laut, rumpai laut, telur, daging, susu dan hasil susu, bijirin, kekacang yang dikeringkan, sayuran yang dikeringkan dan buah-buahan yang dikeringkan 
Zink	Daging, ikan, kekerang, kacang, biji benih, kekacang, bijirin bijian penuh (terutamanya bran)
Folat	Sayuran berdaun hijau, kacang bendi, asparagus, kekacang, hasil bijian yang diperkaya dan hati 
Vitamin A	Hati, susu, telur, buah-buahan berwarna kuning dan merah (mangga, betik), sayuran berwarna kuning dan merah (lobak, labu) dan sayuran berdaun hijau 
Vitamin B1	Ragi, daging khinzir tanpa lemak dan kekacang, produk yang diperkaya seperti roti, bijirin dan biskut
Vitamin B2	Kekacang (kacang kuda, soya, kacang merah dan kacang hitam), daging, telur ayam dan ekstrak daging 
Vitamin B3	Daging lembu, hati, khinzir, ikan, ikan bilis, kacang dan kacang-kacang lain, bijian penuh dan tepung gandum mil penuh
Vitamin E	Minyak sayur, biji benih, kacang dan bijirin bijian

Sumber: Nutrition Society of Malaysia and Ministry of Women, Family and Community Development, Woman & Nutrition: A Practical Guide for Health Professionals. Malaysia, 2005

Berhati-hati!

- Hadkan pengambilan teh dan kopi kerana minuman ini boleh menyebabkan bayi menjadi terlalu aktif.
- Awasi pengambilan alkohol kerana ia boleh mengurangkan penghasilan susu.
- Cuba elakkan daripada mengambil sediaan herba terutamanya jika bayi anda mengalami jaundis atau dilahirkan pramatang.
- Jangan ambil ubat-ubatan tanpa preskripsi doktor.
- Jangan merokok atau biarkan diri sendiri dan bayi terdedah kepada asap rokok kerana ini boleh menjekaskan penghasilan susu.

2

“Tolong! Aliran susu saya semakin berkurang!”

Adakah anda membenarkan bayi menghisap susu sekerap yang dia inginkan? Adakah anda menyusukan bayi dari sebelah payudara sahaja? Adakah anda telah memberi bayi makanan lain selain daripada susu terlalu awal? Adakah anda mengurangkan kekerapan penyusuan? Malah perasaan tertekan atau kurang keyakinan tentang kemampuan anda untuk menyusukan bayi juga boleh menyebabkan susu berkurang.

3

“Susu saya tumpah.”

Usah risau kerana ketumpahan susu di antara waktu menyusu menandakan anda mempunyai bekalan susu yang baik. Yang lebih baiknya, ketumpahan susu dapat mengelakkan bengkak payudara!

Bagi mengelakkan susu daripada menembusi pakaian anda, pakailah pelapik coli dan tukar pelapik secara kerap kerana kulit yang lembap boleh menyebabkan rasa pedih.

4

“Bolehkah saya kembali menyusukan bayi selepas berhenti berbuat demikian untuk satu tempoh tertentu?”

Ya, anda boleh. Sekerap yang boleh, berikan bayi peluang untuk menghisap dari payudara untuk merangsang penghasilan susu. Lakukannya dengan sabar selama beberapa hari dan anda akan dapati payudara anda akan mula menghasilkan susu. Doktor anda juga boleh memberi beberapa preskripsi ubat dan mencadangkan makanan untuk merangsang penghasilan susu.

5

“Bolehkah saya menyusukan bayi jika saya sudah memberinya minum susu formula?”

Sudah tentu! Bincangkan hal ini dengan doktor anda. Dia boleh memberi beberapa preskripsi ubat untuk merangsang penghasilan susu. Anda juga boleh berbincang dengan pakar laktasi yang boleh memberi nasihat berhubung penyusuan semula.

Berhubung Bayi

1

“Bayi saya tidak mahu menyusu badan!”

Yang penting didahulukan: periksa dengan pakar pediatrik untuk memastikan bayi anda tidak sakit atau cedera. Jika bayi dalam keadaan baik, dia mungkin enggan menyusu kerana rasa cemas – dia dan anda! Cuba bertenang. Susukanlah bayi di dalam bilik yang sunyi dan berikan sepenuh perhatian kepadanya. Tenangkan bayi dengan sentuhan kulit ke kulit di antara penyusuan. Untuk menenangkannya, elakkan bayi daripada dikerumuni oleh ahli keluarga yang datang berziarah, melakukan perjalanan jauh atau mengalami perubahan jadual yang ketara.

2

“Bayi saya menangis dan meragam. Apa yang patut saya buat?”

Bayi mungkin meragam ketika tumbesaran meningkat atau sebelum pancutan susu kerana dia tidak sabar dengan aliran susu yang laju. Dia mungkin meragam pada sebelah payudara kerana susu lebih banyak pada sebelah payudara sahaja. Jika bayi meragam pada penghujung penyusuan, ini mungkin menandakan dia sudah kenyang, mahu disendawakan atau sekadar mahu menghisap.

Keadaan ini juga mungkin berpunca daripada pemakanan anda. Adakah anda mengambil makanan tertentu yang sama pada setiap kali bayi

anda meragam? Jika ya, berhenti mengambil makanan tersebut selama seminggu dua dan perhatikan sama ada keadaannya bertambah baik. Bayi meragam pada waktu petang merupakan satu perkara biasa. Cuba susukannya dalam kuantiti yang sedikit secara kerap dan disertai dengan dakapan dan membawanya berjalan-jalan.

3

“Aduh! Bayi saya menggigit puting ketika menyusu.”

Apabila ini terjadi, alihkan bayi perlahan-lahan dan katakan dengan tegas, “Jangan gigit mama.” Serahkannya kepada orang lain untuk seminit sebelum mengambilnya semula untuk disusukan. Ini mengajarnya bahawa dia tidak dapat menyusu jika dia menggigit.

Jika bayi menggigit pada penghujung penyusuan, cuba lepaskan hisapannya lebih awal sedikit daripada kebiasaannya (setelah dia kenyang).

Bayi mungkin menggigit jika dia mengalami selsema atau hidungnya tersumbat kerana ini boleh menjejaskan cara dia menghisap. Dia juga mungkin menggigit ketika mula tumbuh gigi. Cuba berikannya sesuatu untuk dikunyah sebelum dan di antara penyusuan seperti gelang gigi, tuala muka yang dibekukan atau jari anda.

4

“Bayi saya enggan menyusu apabila dia tidak sihat. Perluakah saya terus cuba menyusukannya?”

Sakit tekak atau jangkitan telinga boleh menyebabkan bayi hilang selera. Galakkannya menyusu dengan posisi yang berbeza – terutamanya bila dia dalam keadaan tegak. Suakan payudara anda kepadanya pada setiap jam. Jika bayi masih enggan menyusu, cuba berikannya perahan susu menggunakan sudu.

5

“Bagaimana saya boleh tahu jika bayi saya mengalami cirit-birit?”

Bayi anda mungkin membuang air besar beberapa kali dalam sehari. Najisnya lembut, berwarna kuning cair atau coklat keemasan, cair dengan sedikit berbiji. Selagi najisnya mempunyai tekstur dan warna yang normal, usah kluatir dengan

6

“Bayi saya di dalam hospital. Boleh saya masih menyusukannya?”

Tentu boleh. Sila maklumkan pasukan penjagaan kesihatan tentang keputusan anda untuk menyusukan bayi. Jika bayi tidak boleh menghisap, mereka akan mengajar anda cara untuk memerah susu baginya.

kekerapannya membuang air besar. Akan tetapi, jika bayi anda tiba-tiba membuang air besar dengan kerap, atau jika najisnya cair atau berair dan berbau busuk, dia mungkin mengalami cirit-birit. Cirit-birit juga boleh menyebabkan punggung bayi menjadi merah.

Cirit-birit menyebabkan kehilangan cecair yang banyak dari tubuh dan boleh mengancam nyawa bayi. Jadi, segeralah membawa bayi berjumpa doktor.

Berhubung Ibu

1

“Saya suka menyusukan bayi tetapi ada kalanya ia meletihkan saya. Bagaimanakah hendak mengembalikan semangat saya?”



Penyusuan susu ibu ada kalanya memerah tenaga yang banyak dan boleh meletihkan emosi. Beri perhatian kepada keperluan anda dan cuba pastikan anda bebas daripada stres.

Apabila anda rasa mula letih, cuba susukan bayi pada posisi yang tidak meletihkan anda dan

bayi. Ramai ibu yang berpendapat menyusu sambil berbaring merupakan cara yang baik untuk bayi sambil berehat.

Bersenam juga satu pendorong yang baik dan boleh memberi manfaat kepada anda secara fizikal dan emosi. Berjalan pantas, beraerobik secara sederhana dan senaman di dalam air adalah senaman yang terbaik. Lakukannya perlahan-lahan kerana senaman yang keterlaluhan boleh membuat anda letih untuk menyusukan bayi. Apa yang lebih penting, berehatlah di antara waktu bersenam dan pastikan anda makan dengan sempurna untuk mengekalkan tenaga (rujuk Soalan 1, Masalah Susu).

Ambil sedikit masa untuk tidak bersama bayi dan melakukan kerja rumah. Sesekali, luangkan masa untuk keluar dari rumah. Cahaya matahari dan udara segar boleh menjadi terapeutik. Peruntukkan masa untuk perkara-perkara yang anda sukai: membaca buku, bertemu kawan, mendengar muzik atau tidur sekejap.

2

“Saya terlalu murung untuk menyusukan bayi. Kenapa dengan diri saya?”

Anda mengalami masalah kemurungan. Ia biasa berlaku pada ibu-ibu baru beberapa hari selepas bersalin. Rasa kecewa bukanlah petanda kelemahan atau kegagalan dan ia tidak menjejaskan kemampuan anda untuk menjaga bayi. Jujurlah dengan perasaan anda dan kongsikan perasaan itu dengan seseorang yang anda percayai – suami, doktor atau jururawat adalah orang yang terbaik. Kemurungan biasanya tidak akan berlanjutan lebih daripada 2 minggu.

Kemurungan Postpartum

Kemurungan adalah perkara biasa tetapi jika ia menjadi semakin teruk dan berlanjutan, ibu mungkin mengalami keadaan klinikal yang dipanggil kemurungan postpartum. Ia boleh berlaku pada sesetengah wanita akibat daripada perubahan hormon dan boleh menjejaskan keupayaan mereka untuk menjaga bayi. Pelajari lebih banyak tentang keadaan ini dan kongsikannya dengan suami dan ahli keluarga. Kemurungan postpartum memerlukan rawatan psikiatri.

7 Treasure Every Moment

Parting Words for Mum

Hargai Setiap Detik Titipan Terakhir untuk Ibu



Breastfeeding is a loving, intimate experience between you and baby and lasts only for a short precious time. Before you know it, baby has grown up and your relationship with him has taken on a whole new dimension.

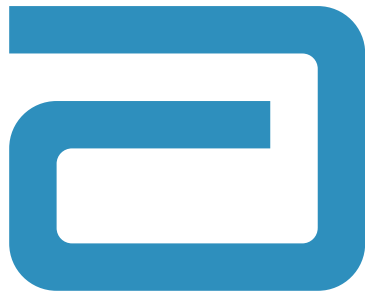
So, cherish this time with baby while it lasts. Delight in it, appreciate it and when it makes way for the next stage of baby's life, you will look back and be glad you gave baby your best when he needed it most.

If you have any questions or wish to know more about breastfeeding, start talking to your doctor. If necessary, ask him to refer you to a lactation consultant, nutritionist or dietitian. You can also get contact numbers from the hospital where you delivered your baby. All government hospitals and a few private hospitals are Baby-Friendly and will offer breastfeeding support and counseling following discharge.

Penyusuan susu ibu merupakan pengalaman yang dipenuhi kasih sayang dan keintiman di antara anda dan bayi dan hanya berlaku untuk satu tempoh yang sangat singkat. Sebelum sempat anda menyedarinya, bayi anda sudah pun membesar dan perhubungan anda dengannya telah melalui satu dimensi baru.

Jadi, pergunakanlah masa ini bersama bayi dengan sebaik-baiknya. Berseronoklah dan hargainya dan apabila bayi melangkah ke peringkat berikutnya dalam kehidupannya, anda akan terkenang kembali dan bersyukur kerana anda sudah memberinya yang terbaik apabila dia sangat memerlukannya.

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan atau ingin mengetahui lebih lanjut tentang penyusuan susu ibu, bercakaplah dengan doktor. Jika perlu, minta doktor merujuk anda kepada konsultan laktasi, pakar pemakanan atau pakar dietetik. Anda juga boleh mendapatkan nombor telefon daripada pihak hospital tempat anda melahirkan bayi. Semua hospital kerajaan dan beberapa hospital swasta mengamalkan polisi Mesra Bayi dan akan menawarkan sokongan dan kaunseling penyusuan susu ibu selepas ibu keluar daripada hospital.



Sharing & Caring in building healthy families

Family life is filled with challenges. But knowledge and guidance can help us anticipate many pitfalls and problems ... and discover new potential and possibilities for ourselves and our loved ones.

This is why we support the efforts of leading healthcare organizations that seek to empower health and wellness through education.

By sharing and caring, we strive to make a meaningful difference.

ASCW Nutrition Centre

Toll Free 1-800-88-9878

(Monday-Friday: 9.00 am to 5.00 pm)



 **Abbott**
A Promise for Life