

Penyusuan Susu Ibu

Pilihan Terbaik Untuk
Bayi Dan Anda



Muat turun

UNIT PEMAKANAN
JABATAN KESIHATAN NEGERI PAHANG
2021



PENYUSUAN SUSU IBU SECARA EKSKLUSIF

Semua ibu digalakkan menyusukan anaknya dengan **susu ibu sahaja dari lahir sehingga berumur 6 bulan** (eksklusif) dan meneruskannya sehingga mencapai umur 2 tahun.

Makanan pelengkap perlu dimulakan semasa anak berumur 6 bulan.

Ini bermakna dari lahir hingga berumur 6 bulan, bayi:

- diberi susu ibu sahaja
- tidak perlu air atau susu tambahan
- tidak perlu makanan pelengkap.



'Eksklusif' atau 'Sepenuhnya' bermaksud tiada sebarang minuman atau makanan lain diberikan kepada bayi selain susu ibu dalam masa 6 bulan pertama.

Kebaikan kepada bayi

1. Pemakanan unggul memenuhi keperluan pertumbuhan dan perkembangan bayi.
2. Melindungi bayi daripada jangkitan penyakit
3. Mengurangkan risiko alahan, *juvenile-onset* diabetes, obesiti dan darah tinggi.
4. Tersedia pada bila-bila masa, tidak perlu sebarang penyediaan
5. Kandungan susu ibu berubah mengikut keperluan bayi.



Kebaikan kepada ibu

1. Mengurangkan risiko kanser payudara dan beberapa jenis kanser ovari.
2. Mengurangkan risiko patah tulang pinggul apabila meningkat usia (Osteoporosis).
3. Membakar lemak badan yang terkumpul semasa hamil dan mengembalikan bentuk badan asal.
4. Mempercepatkan pengecutan rahim selepas bersalin dan melewati kedatangan haid.
5. Boleh menjarakkan kehamilan.
6. Merapatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi.



KOMPOSISI

SUSU IBU

VS

SUSU

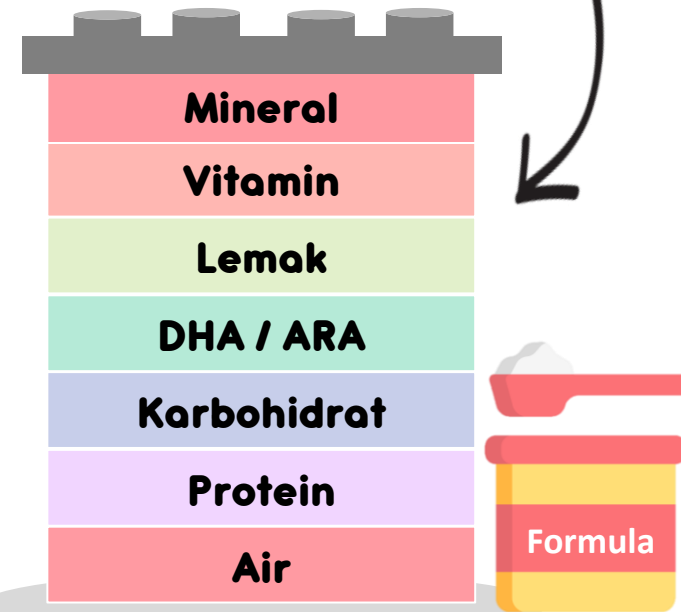
FORMULA

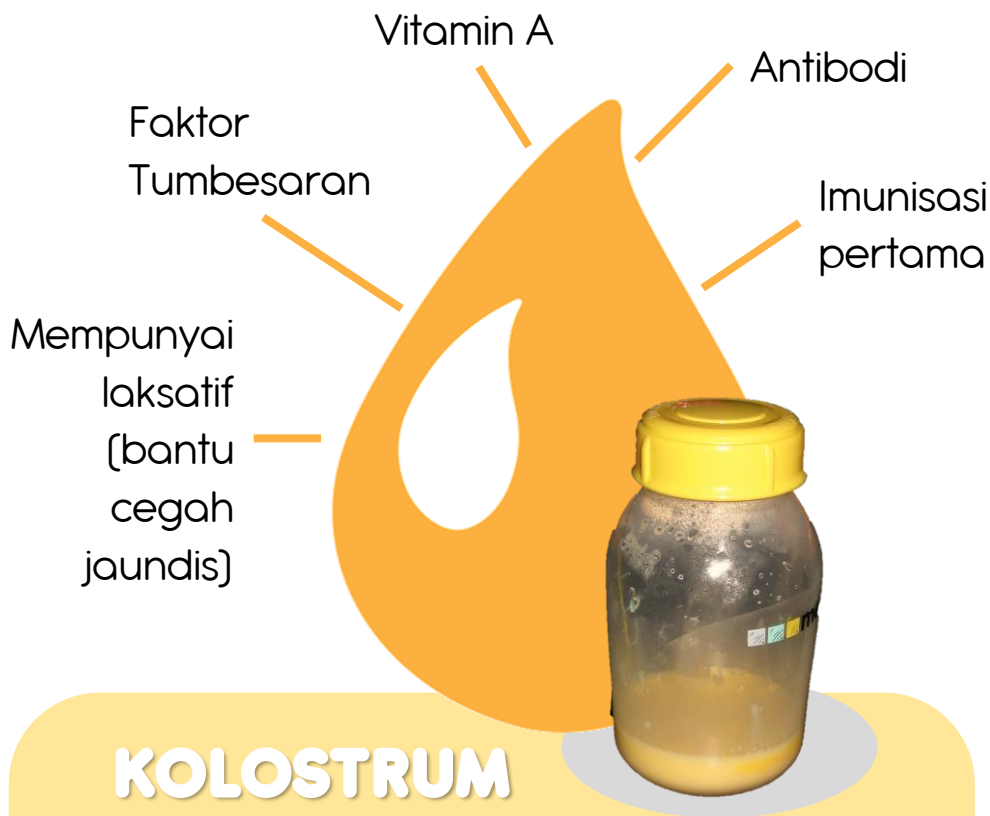


Susu Ibu



Susu Formula

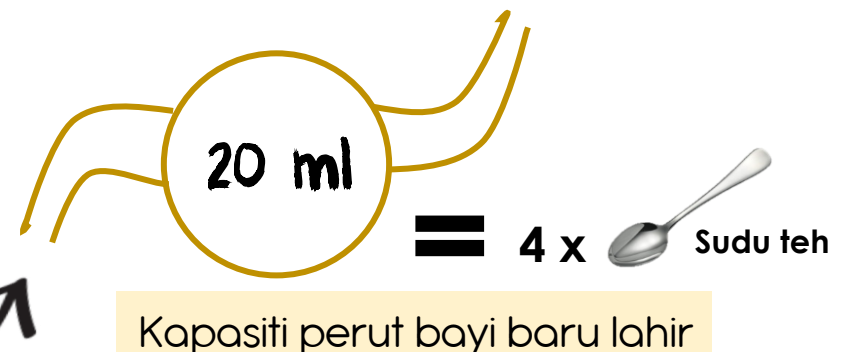




Kolostrum adalah cecair pertama berwarna kekuningan dan pekat. Ia dihasilkan dalam kuantiti yang sedikit sesuai dengan saiz perut bayi baru lahir.

KEPENTINGAN PENYUSUAN AWAL ATAU SEBAIK SAHAJA DILAHIRKAN

1. Penyusuan yang pertama memastikan kejayaan penyusuan susu ibu secara eksklusif
2. Memastikan bayi mendapat **kolostrum** dengan cepat kerana bayi baru lahir mempunyai naluri hisapan yang kuat (**rooting reflex**)



KEPENTINGAN PENYUSUAN MENGIKUT KEHENDAK BAYI

- ➔ Mengekalkan penghasilan susu dan merangsang pengeluaran susu dengan cepat
- ➔ Mengurangkan bengkak payudara
- ➔ Bayi mencapai berat badan yang sihat
- ➔ Bayi mendapat imunisasi

*Nota: Bayi perlu disusukan dengan kerap sekurang-kurangnya 8-12 kali termasuk penyusuan pada waktu malam bagi memastikan bayi mendapat cukup susu

Contoh situasi :

Jururawat : Puan perlu menyusukan anak secara 'on demand' ya kerana.....

Ibu : Oh 'on demand'? Apa tu ya?

"On Demand" membawa maksud mengikut kehendak bayi



TANDA-TANDA BAYI INGIN MENYUSU

Isyarat Awal



- Bergerak-gerak



- Membuka mulut
- Menjelirkan lidah
- Mengecap bibir



- Memusingkan kepala
- Tercari-cari

“Saya lapar”

Isyarat Pertengahan



- Menggeliat



- Peningkatan pergerakan fizikal



- Memasukkan tangan / jari / selimut ke dalam mulut

“Saya sangat lapar”

Isyarat Lewat



- Menangis



- Gelisah



- Muka menjadi merah

“Pujuk saya dulu, baru susukan”

TANDA-TANDA BAYI KENYANG



- **Bayi melepaskan payudara ibu dengan sendiri** selepas merasa kenyang.
- Sesetengah bayi akan terus menghisap dengan perlahan sehingga tertidur.

Ibu perlu menyusukan bayi di sebelah payudara sehingga habis sebelum memberikan payudara yang sebelah lagi supaya bayi mendapat **susu akhir (*hindmilk*)** yang kaya dengan nutrien serta meningkatkan penghasilan bekalan susu.

Posisi **IBU** Yang BETUL

Bayi boleh disusukan samada ibu duduk atau baring, mengikut keselesaan ibu.

Posisi **BAYI** Yang BETUL

Perkara penting bagi memposisikan bayi dengan betul adalah dengan memastikan 4 perkara berikut :

1. Badan bayi selari
2. Badan bayi rapat ke badan ibu supaya bayi dibawa ke payudara.
3. Bayi diampu sepenuhnya - Kepala, bahu dan seluruh badan untuk bayi baru lahir.
4. Bayi menghadap ke payudara ibu dan hidung bayi bertentangan payudara.

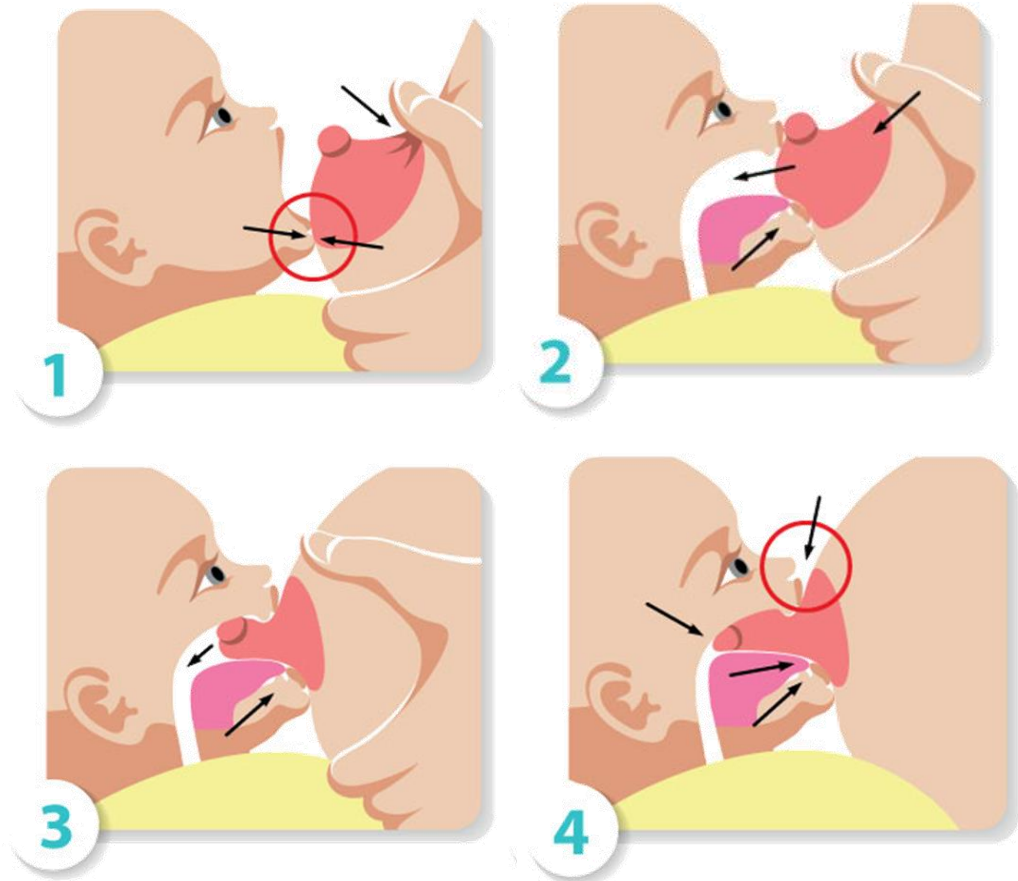


CARA PELEKAPAN PENYUSUAN YANG BETUL

1. Mulut bayi terbuka luas
2. Bibir bawah melangkup keluar
3. Dagu bayi menyentuh payudara ibu
4. Lebih banyak areola (kawasan gelap sekeliling puting) kelihatan di atas mulut bayi berbanding di bawah mulut bayi (*asymmetrical latch*)

Tanda-tanda penghisapan berkesan

- ➔ Pipi bayi kelihatan kembung atau penuh
- ➔ Terdengar bunyi hisapan yang perlahan dan dalam (*slow, deep suck*) serta bunyi menelan





MITOS *VS* FAKTA

PENYUSUAN SUSU IBU

MITOS *VS* FAKTA

PENYUSUAN SUSU IBU

MITOS

Susu awal yang dihasilkan selepas bersalin adalah susu basi

Ibu perlu minum susu, untuk menghasilkan susu

FAKTA

Susu awal yang dihasilkan mengandungi **kolostrom** yang perlu untuk pertumbuhan bayi



Ibu perlu menyusui mengikut kehendak bayi dan mengamalkan pemakanan seimbang bagi menghasilkan susu



MITOS *VS* FAKTA

PENYUSUAN SUSU IBU

MITOS

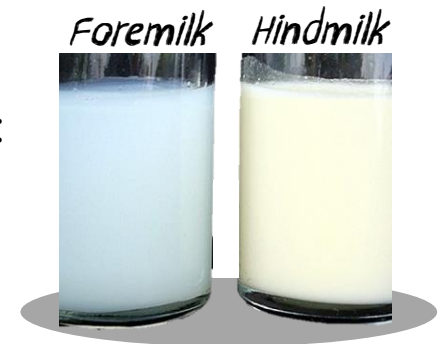
Susu payudara kanan : Makanan
Susu payudara kiri : Air

Payudara bengkak, tanda
susu banyak

FAKTA

Kedua-dua belah
payudara menghasilkan:

- Susu awal (*foremilk*)
- Susu akhir (*hindmilk*)



Payudara bengkak tanda :

- Posisi dan pelekapan yang salah
- Penyusuan tidak kerap



MITOS VS FAKTA

PENYUSUAN SUSU IBU

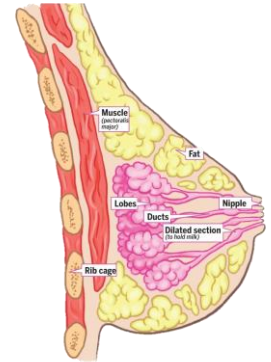
MITOS

Payudara kecil, tanda susu sedikit

Bayi perlu diberi air
kosong juga

FAKTA

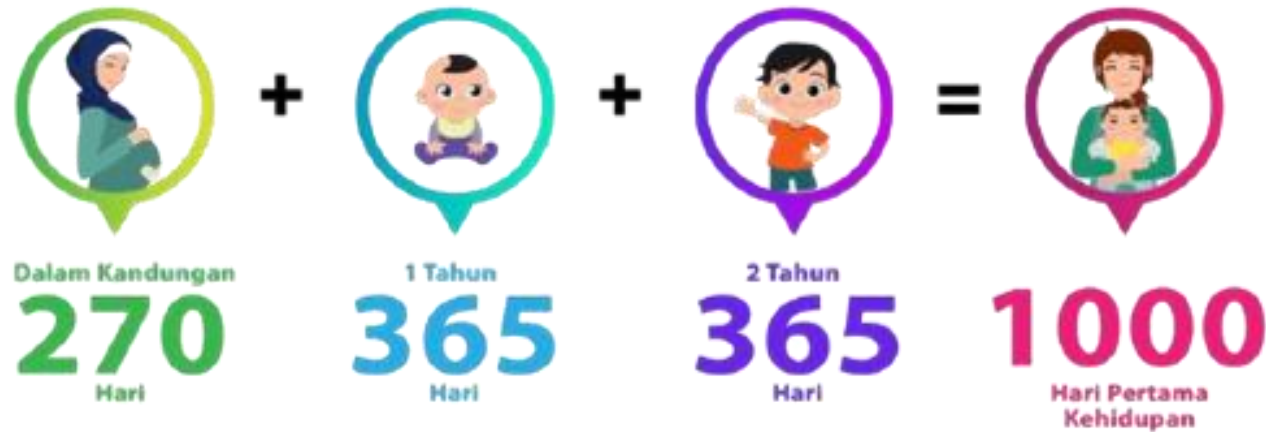
Saiz payudara tidak
mempengaruhi penghasilan
susu



Bayi bawah umur 6 bulan
yang menyusu susu ibu
tidak memerlukan air
kosong



1000 Hari Pertama Kehidupan



1,000 hari pertama adalah bermula pada hari pertama anak dalam kandungan sehingga hari ulang tahunnya yang kedua. Dalam tempoh ini, keadaan mental dan fizikal anak-anak berkembang secara maksimum. Oleh itu, seorang ibu hamil dan anak perlu dipastikan mendapat penjagaan **kesihatan** dan **pemakanan** yang terbaik.



FOLLOW US
ON FACEBOOK

Pusat Maklumat Pemakanan Negeri Pahang

Terbitan
Unit Pemakanan
Jabatan Kesihatan Negeri Pahang
Tahun 2021