



PENYUSUAN SUSU IBU DAN PEMAKANAN BAYI

Sumber: Jabatan Kesihatan Negeri Selangor

POLISI PENYUSUAN SUSU IBU MALAYSIA

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

INI BERMAKNA DARI LAHIR HINGGA 6 BULAN BAYI

Diberi susu ibu sahaja

Tidak perlu air atau susu tambahan

Tidak perlu makanan pelengkap

01

KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU KEPADA BAYI

SUSU IBU

Membekalkan pemakanan yang ideal untuk bayi anda.

Mencegah sebahagian daripada punca kematian bayi.

Mengurangkan obesiti di lewat usia.

Melindungi bayi anda daripada infeksi.

Mengurangkan risiko alahan kepada bayi.

Mengurangkan risiko diabetes kepada bayi (keluarga mempunyai sejarah penyakit diabetes).

Membantu dalam peredaran darah.

Sedia di minum dan menepati keperluan bayi.

RISIKO BAYI TIDAK DIBERI SUSU IBU

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

02

KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU KEPADA IBU

Wanita yang menyusukan bayi dengan susu ibu boleh mengurangkan risiko:

Kanser payudara dan kanser ovari.

Patah tulang di usia emas.

Pengekalan lemak semasa hamil yang mungkin menyebabkan obesiti selepas bersalin.

Kehamilan yang rapat/kerap.

Anemia akibat pengecutan uterus yang lemah dan kedatangan haid yang awal.

03

KEPENTINGAN SENTUHAN KULIT KE KULIT SEBAIK SAHAJA BAYI DILAHIRKAN

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

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

04

KEPENTINGAN MEMULAKAN PENYUSUAN AWAL

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

Untuk memastikan kejayaan penyusuan susu ibu secara eksklusif.

Untuk memastikan bayi anda mendapat cukup kolostrum dengan cepat kerana bayi baru lahir mempunyai naluri hisapan yang kuat.

KOLOSTRUM



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

FUNGSI KOLOSTRUM

- Bertindak sebagai “lapisan” melindungi usus bayi daripada infeksi.
- Bertindak sebagai imunisasi pertama menentang bakteria.
- Membantu dalam pembentukan bakteria baik untuk usus bayi.
- Membantu bayi mengeluarkan mekonium untuk mencegah jaundis.

05

KEPENTINGAN BAYI DILETAK BERSAMA-SAMA ROOMING-IN / 24 JAM SEHARI



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

06

KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU

MENGIKUT KEHENDAK BAYI (ON DEMAND) ATAU DORONGAN BAYI – BABY LED FEEDING ATAU APABILA BAYI MENUNJUKKAN TANDA-TANDA INGIN PENYUSU (FEEDING CUES).

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

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



PENYUSUAN MENGIKUT KEHENDAK BAYI (ON DEMAND)

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

TANDA-TANDA BAYI LAPAR DAN INGIN MENYUSU

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

07

KEPENTINGAN UNTUK MENYUSU BAYI DENGAN KERAP SUPAYA BAYI MENDAPAT CUKUP SUSU

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

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

08

KEPENTINGAN POSISI DAN PELEKAPAN YANG BAIK SEMASA PENYUSUAN SUSU IBU



POSISI IBU

Anda berada dalam keadaan selesa dengan bahagian belakang, kaki dan payudara anda diampu (jika perlu).



POSISI BAYI

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

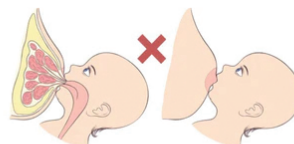
PELEKAPAN YANG BETUL

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



PELEKAPAN YANG SALAH

1. Mulut bayi tidak terbuka luas.
2. Dagu bayi tidak menyentuh payudara.
3. Lebih banyak areola kelihatan di bahagian bawah mulut bayi (atau sama banyak di bahagian atas atau bawah).



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

09

KEPENTINGAN PENYUSUAN SUSU IBU SECARA EKSKLUSIF SELAMA ENAM BULAN PERTAMA

Penyusuan susu ibu secara eksklusif ialah menyusukan bayi dengan susu ibu sahaja tanpa air atau susu tambahan lain dari lahir hingga berumur 6 bulan. Suplemen vitamin, mineral atau ubat-ubatan boleh diberi sekiranya diperlukan atas arahan doktor.

Susu ibu membekalkan ke semua nutrien dari air yang diperlukan oleh bayi anda dalam masa 6 bulan pertama atau **180 hari**.

Kandungan air dalam susu ibu adalah sebanyak **88%**. Oleh itu bayi anda tidak memerlukan air kosong atau air tambahan walaupun dalam keadaan cuaca panas. Elak memberi bayi anda sebarang minuman atau makanan lain selain daripada susu ibu dalam masa 6 bulan pertama kerana ia boleh mengganggu penyusuan susu ibu.

10

KEPENTINGAN MENERUSKAN PENYUSUAN SUSU IBU

Selepas 6 Bulan Di Samping Pemberian Makanan Pelengkap

Selepas 6 Bulan

Bayi anda perlu diberi makanan pelengkap manakala penyusuan ibu perlu diteruskan.

Susu ibu penting kerana ia membekalkan $\frac{1}{3}$ dan $\frac{1}{2}$ daripada keperluan tenaga bayi anda pada usia 12 bulan.

Pemberian susu ibu perlu diteruskan sehingga bayi anda berusia 2 tahun.

11

BAGAIMANA MEMASTIKAN PENYUSUAN AWAL DAPAT DIMULAKAN

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

TEKNIK MENGGALAKKAN PENGALIRAN SUSU

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



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

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

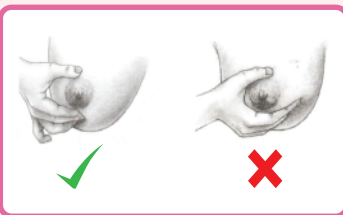


- 01 Bayi anda kurang menyusu susu ibu.
- 02 Mengurangkan penghasilan susu.
- 03 Mengurangkan kesan perlindungan daripada susu ibu.
- 04 Meningkatkan risiko cirit-birit dan jangkitan penyakit lain.
- 05 Mendedahkan bayi anda kepada punca alahan yang boleh menyebabkan ekzema dan asma.
- 06 Meningkatkan risiko obesiti.

CARA PENGENDALIAN SUSU IBU PERAHAN

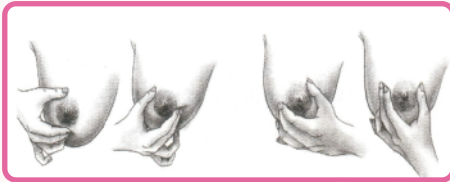
Susu ibu perlu diperah bagi tujuan :

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

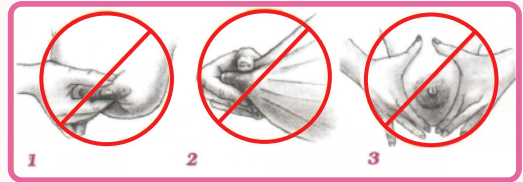
TEKNIK MEMERAH SUSU DENGAN TANGAN

- Cari kedudukan duktus di bahagian payudara berdekatan dengan areola.
- Letakkan ibu jari pada duktus tersebut manakala jari telunjuk pada arah bertentangan. Sokongan payudara dengan jari yang lainnya.
- Tekan lembut payudara dengan ibu jari dan jari telunjuk kebelakang ke arah dada.

- Tekan ibu jari dan jari telunjuk serentak supaya duktus susu yang terletak di antara keduanya boleh dimampatkan untuk membolehkan susu mengalir keluar.
- Ulangi tindakan tekan dan lepas sehingga susu habis dikeluarkan.
- Apabila susu habis dikeluarkan, gerakkan ibu jari dan jari-jari yang lain mengikut pusingan di sekeliling areola untuk mengeluarkan susu pada semua duktus susu pada payudara.



Cara perahan yang betul



Cara perahan yang salah

PENYIMPANAN SUSU PERAHAN

Panduan am:

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



PETI SEJUK (1 PINTU)



Bahagian Beku (freezer) : **2 minggu**

Bahagian Sejuk Dingin (chiller) (2°C - 4°C) : **<8 hari**

PETI SEJUK (2 PINTU)



Bahagian Beku (freezer) (-20°C) : **3 bulan**

Bahagian Sejuk Dingin (chiller) (2°C - 4°C) : **<8 hari**

PETI SEJUK (DEEP FREEZER)



6 bulan

SUHU BILIK

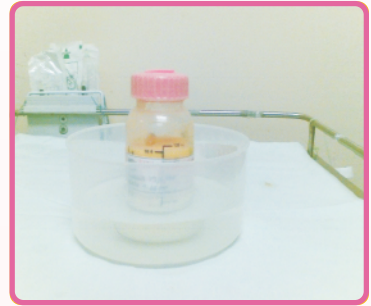


Suhu 25°C - 37°C : **4 jam**

Suhu 15°C - 25°C : **8 jam**

MENCAIRKAN SUSU PERAHAN

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



Susu perahan tidak boleh di simpan pada suhu melebihi 37°C

PEMBERIAN SUSU PERAHAN (BEKU) SETELAH DICAIRKAN



Susu perahan yang telah dicairkan perlu dipanaskan dalam bekas berisi air suam atau warmer dan digunakan dalam masa 1 jam setelah ia suam.



Susu boleh diberi kepada bayi menggunakan cawan.



Susu ibu yang dipanaskan tidak boleh disimpan atau disejukkan semula.



Sudu boleh digunakan jika amaunnya sedikit.

PERSEDIAAN PENYUSUAN UNTUK IBU MULA BEKERJA

Semasa ibu cuti bersalin, susuilah bayi anda sepenuhnya. Ikut jadual latihan pemerah dan mengumpul stok susu seperti jadual berikut :

Mula ikuti jadual tersebut sekurang-kurangnya 4 minggu selepas bayi lahir.

Masa	Hari			
	1-3	4-6	7-9	10-13
Sarapan 7:30am - 9:00am	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan
Minum Pagi 10:00am - 11:30am	Susu Ibu	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan
Makan Tengah Hari 12:00pm - 1:30pm	Susu Ibu	Susu Ibu	Susu Ibu Perahan	Susu Ibu Perahan
Minum Petang 3:30pm - 4:30pm	Susu Ibu	Susu Ibu	Susu Ibu	Susu Ibu Perahan

13

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

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

Anda dibenarkan membawa suami / peneman (wanita sahaja) yang boleh memberi sokongan emosi dan fizikal sepanjang proses kelahiran.

Anda dibenarkan mengambil minuman atau makanan yang ringan jika ingin semasa proses kelahiran. (Jika anda berisiko rendah).

Anda digalakkan untuk bergerak dan berjalan semasa proses kelahiran serta memilih posisi kelahiran kecuali jika berlaku komplikasi.

Anda digalakkan untuk mempertimbangkan kaedah penahan sakit bukan ubatan melainkan jika berlaku komplikasi atau atas pilihan anda sendiri.

Prosedur Invasif yang mempercepatkan proses kelahiran seperti memecahkan selaput ketuban, episiotomy, pembedahan caesarean atau kelahiran dengan bantuan peralatan tidak akan digunakan kecuali jika anda mengalami komplikasi.

KEPENTINGAN MENJALANI UJIAN HIV

Ketahui status kesihatan anda melalui ujian HIV di klinik kesihatan atau hospital berhampiran tempat tinggal anda supaya anda boleh berbincang mengenai rawatan dan pemakanan bayi anda.

Jika anda disahkan HIV positif:

Sila hadir ke klinik kesihatan atau hospital kerajaan berhampiran untuk sesi kaunseling.

HIV DAN PEMAKANAN BAYI

Ketahui maklumat berkaitan HIV dan PEMAKANAN BAYI berikut:

Tidak semua bayi yang dilahirkan oleh ibu yang dijangkiti HIV positif akan mendapat HIV.

Lebih kurang 20% bayi yang dilahirkan oleh ibu HIV positif mendapat jangkitan HIV melalui penyusuan susu ibu.

Penyusuan susu ibu TIDAK DIBENARKAN bagi semua bayi yang dilahirkan oleh ibu HIV positif di negara ini untuk mengurangkan risiko jangkitan.

Campuran penyusuan (pemberian susu ibu dan susu formula) perlu dielakkan kerana ia memberi risiko jangkitan HIV, cirit-birit dan jangkitan penyakit yang lain.

KUMPULAN SOKONGAN PENYUSUAN SUSU IBU

Jika anda menghadapi sebarang masalah atau memerlukan nasihat berkaitan penyusuan susu ibu, sila hubungi atau kunjungi hospital kerajaan atau klinik kesihatan yang berdekatan. Kumpulan Sokongan Penyusuan Susu Ibu BTMC kami sentiasa bersedia untuk membantu anda.



Kumpulan sokongan penyusuan susu ibu individu yang lain:

I Breastfeeding We Parenting
016-248 4250

Bibi Home
017-332 0879

 **012-628 3275**
(24 Hours WhatsApp Group)



Individu lain berpengalaman yang anda boleh hubungi::

Ms Ivy Chong
017-332 0879

Ms Uma
016-306 2723

Ms Nur Nabilah
014-738 0041

Ms Manikha
016-248 4250

Ms Umi Kalsum
013-647 5514

Ms Radha Krishny
012-404 3390

Ms Sarita
019-280 0975

Ms Rosie
010-549 1961

Ms Nor Amira
017-395 7101

Ms Yoges
012-935 6260

Ms Nur Afifah
011-1193 4291

Bukit Tinggi Medical Centre

Owned by Bukit Tinggi Hospital Sdn. Bhd. Registration No. 199501011596 (340797-H)
Lot 83211, Persiaran Batu Nilam, Bandar Bukit Tinggi 1, 41200 Klang, Selangor, Malaysia.

 24-Hour Careline No.: +603-5639 1515

 www.bukittinggimedicalcentre.com

 [bukittinggimedicalcentre](https://www.facebook.com/bukittinggimedicalcentre)

 [bukittinggi_medicalcentre](https://www.instagram.com/bukittinggi_medicalcentre)

 [@bukittinggimedicalcentre](https://twitter.com/bukittinggimedicalcentre)