

PANDUAN Penyusuan SUSU IBU

“**S**emua ibu digalakkan menyusukan anaknya dengan susu ibu sahaja dari lahir sehingga berumur 6 bulan dan meneruskannya sehingga mencapai umur 2 tahun. Makanan pelengkap perlu diberikan pada umur 6 bulan”



Pejabat Kesihatan
Daerah Kuantan

Makan Untuk Kesihatan.
Resipi Kehidupan Sihat.



10 Langkah

Ke Arah *Penyusuan* **SUSU IBU** yang Berjaya

Langkah 1

Mempunyai polisi bertulis penyusuan susu ibu yang disampaikan kepada semua anggota kesihatan secara berkala.

Langkah 2

Melatih semua anggota kesihatan dalam kemahiran yang perlu untuk melaksanakan polisi ini.

Langkah 3

Memberitahu semua ibu hamil tentang kebaikan susu ibu dan pengurusan penyusuan susu ibu.

Langkah 4

Membantu ibu-ibu memulakan penyusuan susu ibu dalam masa setengah jam selepas kelahiran. Bayi menerima sentuhan kulit ke kulit sejurus selepas kelahiran untuk sekurang-kurangnya 1 jam. Bantu ibu untuk mengenal pasti tanda-tanda bayi mahu menyusu dan berikan bantuan sekiranya perlu.

Langkah 5

Memberi tunjuk ajar kepada ibu-ibu cara menyusu dan mengekalkan penyusuan walaupun mereka terpisah daripada bayi.

Langkah 6

Tidak memberikan bayi baru lahir makanan atau minuman selain susu ibu kecuali atas sebab-sebab perubatan.

Langkah 7

Mengamalkan pendekatan ibu bersama bayi setiap masa (rooming-in).
- memastikan ibu dan bayi bersama-sama selama 24 jam sehari.

Langkah 8

Menggalakkan penyusuan susu ibu mengikut kehendak bayi (on demand) atau dorongan bayi (baby-led feeding) atau apabila bayi menunjukkan tanda-tanda ingin menyusu (feeding cues).

Langkah 9

Tidak memberikan puting tiruan atau puting kosong kepada bayi yang menyusu susu ibu.

Langkah 10

Menggalakkan penubuhan kumpulan sokongan penyusuan susu ibu dan merujuk ibu-ibu kepada mereka selepas keluar dari hospital atau klinik.

Kepentingan Penyusuan **SUSU IBU** Kepada bayi

- ✓ Susu ibu adalah pemakanan yang unggul, memenuhi keperluan pertumbuhan dan perkembangan bayi.
- ✓ Melindungi bayi dari pelbagai jangkitan, dapat mencegah sesetengah kematian bayi.
- ✓ Mengurangkan risiko alahan, "juvenile-onset diabetes" obesiti dan darah tinggi.
- ✓ Telah tersedia pada bila-bila masa, tidak memerlukan sebarang penyediaan.
- ✓ Kandungan susu ibu berubah mengikut keperluan bayi.

Ibu dapat mengurangkan risiko

- ✓ Kanser payudara dan beberapa jenis kanser ovari.
- ✓ Patah tulang pinggul apabila meningkat usia (osteoporosis).
- ✓ Membakar lemak badan yang terkumpul semasa hamil dan seterusnya akan mengembalikan bentuk badan asal.
- ✓ Mempercepatkan pengecutan rahim selepas bersalin dan melewati kedatangan haid.
- ✓ Menjarakkan kehamilan.
- ✓ Merapatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi.

Kepentingan Penyusuan **SUSU IBU** Kepada ibu



Kepentingan sentuhan kulit ke kulit

Bayi diletakkan di atas dada ibu secara bersentuhan antara kulit ke kulit selama 1 jam seurus selepas kelahiran.

- ✓ Menjadikan bayi dan ibu lebih selesa dan membantu mengekalkan suhu badan bayi yang optima.
- ✓ Menggalakkan jalinan kasih sayang antara ibu dan bayi (bonding) seterusnya membantu memulakan penyusuan.
- ✓ Membantu bayi belajar bahawa payudara ibu adalah tempat yang selamat.
- ✓ Menggalakkan pengkolonian bakteria baik daripada badan ibu kepada badan bayi.
- ✓ Menenangkan ibu dan bayi.
- ✓ Menstabilkan pernafasan dan denyutan jantung bayi.
- ✓ Membantu penyesuaian metabolik dan penstabilan gula di dalam darah bayi.
- ✓ Bayi kurang menangis seterusnya mengurangkan tekanan dan penggunaan tenaga bayi.

Kepentingan permulaan awal penyusuan susu ibu

- ✓ Memastikan kejayaan penyusuan susu ibu secara eksklusif.
- ✓ Memastikan bayi mendapat kolostrum dengan cepat kerana bayi baru lahir mempunyai naluri hisapan yang kuat (rooting reflex)



Kolostrum sudah sedia dalam payudara semasa bayi dilahirkan dan mengandungi :

Kaya antibodi	melindungi bayi terhadap alahan (alergi)
Banyak sel darah putih	membantu mencegah jangkitan.
Sebagai imunisasi pertama	melindungi bayi terhadap jangkitan bakteria yang berbahaya.
Mempunyai kesan laksatif ringan	menyingkirkan mekonium yang membantu mencegah jaundis.
Banyak faktor tumbesaran	membantu mematangkan usus, mencegah alergi dan intoleran terhadap makanan lain.
Kaya dengan vitamin A	mengurangkan keterukan penyakit.

Kepentingan Ibu bersama bayi (rooming in) **24 jam**"



- ✓ Bayi dapat belajar mengenali ibunya.
- ✓ Bayi tidur lebih nyenyak
- ✓ Membentuk corak jaga dan tidur bayi
- ✓ Ibu dapat belajar tanda-tanda bayi ingin menyusu (*feeding cue*).
- ✓ Ibu dapat memberi penyusuan awal.
- ✓ Bayi dapat disusukan mengikut kehendaknya.
- ✓ Mengeratkan kasih sayang ibu dan bayi (*bonding*)
- ✓ Mudahkan ibu meneruskan penyusuan ibu seterusnya.
- ✓ Merangsang pengaliran dan pengeluaran susu (menstabilkan penyusuan susu ibu).
- ✓ Mengurangkan jangkitan pada bayi.

Kepentingan penyusuan susu ibu mengikut kehendak bayi (**on demand**)

- ✓ Bayi mendapat imunisasi pertama daripada susu ibu.
- ✓ Mengekalkan penghasilan susu dan merangsang pengeluaran susu dengan cepat.
- ✓ Mengurangkan kejadian jaundis dan bayi mencapai berat badan yang sihat.
- ✓ Mengurangkan bengkak payudara.
- ✓ Bayi kurang menangis (Kurang kebarangkalian untuk ibu memberikan susu gantikan lain)

Tanda-tanda BAYI INGIN **MENYUSU** (FEEDING CUES)

Isyarat Awal "Saya lapar"



• Bergerak-gerak

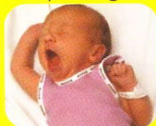


• Membuka mulut
• Menjelirkan lidah
• Mengecap bibir



• Memusingkan kepala
• Tercari-cari

Isyarat Pertengahan "Saya sangat lapar"



• Menggeliat



• Peningkatan pergerakan fizikal



• Memasukkan tangan/jari/selimut ke dalam mulut

Isyarat Lewat "Tenangkan saya, kemudian susukan saya"



• Menangis



• Gelisah



• Muka menjadi merah



Tips : Penyusuan menjadi sukar apabila bayi menangis.

Tanda-tanda BAYI KENYANG

Pada permulaan penyusuan, biasanya bayi menegangkan tubuhnya tetapi setelah dapat menghisap dengan baik, tubuh bayi akan beransur dalam keadaan rehat.

Kebanyakan bayi melepaskan payudara ibu dengan sendiri selepas merasa kenyang tetapi sesetengah bayi akan terus menghisap dengan perlahan sehingga terdudur.

Ibu perlu membiarkan bayinya menyusu 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.

Kepentingan penyusuan **susu ibu** dengan kerap untuk memastikan penghasilan susu ibu yang mencukupi

Susui bayi mengikut
kehendak bayi atau
apabila lapar dan
bukannya mengikut
waktu-waktu tertentu.



Jangan gunakan
puting kosong

Susukan bayi dengan
kerap selama mana yang
bayi mahu, pada setiap
masa yang terluang
semasa anda bersama
bayi atau apabila
payudara ibu terasa
penuh walaupun ketika
bayi tidak mahu
memulakannya



Dapatkan rehat,
makanan dan minuman
yang mencukupi

Perah susu ibu sekiranya
bayi terpaksa berpisah
dengan ibu



Perah susu ibu selepas
menyusukan bayi, jika
payudara ibu masih
penuh

CARA MEMERAH SUSU **DENGAN TANGAN**

- 1 Rangsangan pengaliran susu ibu bagi merangsang refleks oksitosin seperti cara berikut



Duduk dalam keadaan selesa dan tenang

Fikirkan tentang bayi. Pandang wajah bayi atau gambar bayi

Tuam panas payudara

Melakukan urutan

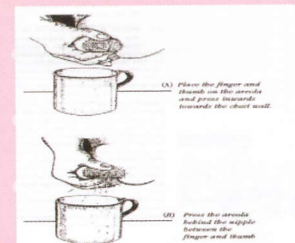
Gentel puting payudara menggunakan jari dan ibu jari

- 2 Keluarkan susu pada keseluruhan saluran susu



✓ Letakkan ibu jari di sebelah atas payudara, di bahagian tepi luar tompak gelap (areola) atau pada bahagian yang dirasa seperti berbiji atau simpulan tali (saluran susu) dan jari yang lain di sebelah bawah payudara, (seperti di dalam gambar rajah). Ibu mengampu payudara dengan jejari lain.

✓ Tekan payudara ke belakang ke arah dada dengan ibu jari dan jari telunjuk serentak bagi membantu pengeluaran susu melalui puting



▶ Ibu perlu menekan pada saluran susu

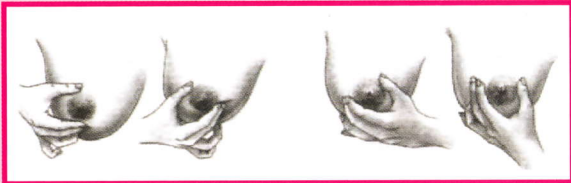
– Ulang tekan dan lepas untuk beberapa kali sehingga susu habis dikeluarkan

▶ Ia akan mengambil masa beberapa minit

– Pada permulaan, sedikit susu akan keluar kemudian diikuti dengan pancutan susu apabila refleks oksitosin mula berlaku

3 Ulangi kesemua bahagian payudara untuk mengeluarkan susu

- ✓ Apabila susu telah habis dikeluarkan pada tempat tersebut, gerakkan ibu jari dan jari-jari yang lain mengikut pusingan di sekeliling areola untuk mengeluarkan susu pada semua saluran susu pada payudara



Panduan Penyimpanan **SUSU IBU PERAHAN**

PENYIMPANAN SUSU IBU PERAHAN



Elakkan menyimpan susu perahan di bahagian pintu sejuk seperti ini

3 bulan
Pembeku ruang sejuk
beku peti sejuk 2 pintu
($< -18^{\circ}\text{C}$)



6 bulan
Peti Pembeku
(Deep freeze)
($< -20^{\circ}\text{C}$)



3 - 5 hari
Ruang sejuk
dingin
($2^{\circ}\text{C} - 4^{\circ}\text{C}$)



3 - 5 hari
Ruang sejuk dingin
peti sejuk 1 pintu
($2^{\circ}\text{C} - 4^{\circ}\text{C}$)



2 minggu
Pembeku peti
sejuk 1 pintu
($< -18^{\circ}\text{C}$)

CARA MENYIMPAN SUSU IBU PERAHAN

Tempat	Bayi Normal	Bayi Pramasa/Sakit
Suhu Bilik (Suhu $25^{\circ}\text{C} - 37^{\circ}\text{C}$) (Suhu $15^{\circ}\text{C} - 25^{\circ}\text{C}$)	4 jam 8 jam	Sehingga 4 jam (Tidak Disyorkan)
Sejuk Dingin (Suhu $2^{\circ}\text{C} - 4^{\circ}\text{C}$)	3 - 5 hari (> 5 hari masuk "freeze")	Sehingga 4 jam (Tidak Disyorkan)
Peti Sejuk (1 pintu) ($< -18^{\circ}\text{C}$)	2 minggu	2 minggu
Peti Sejuk (2 pintu) ($< -18^{\circ}\text{C}$)	3 bulan	3 bulan
Susu beku yang dicairkan dalam peti sejuk rak atas	24 jam (setelah dicairkan tidak boleh dibekukan semula)	12 jam (setelah dicairkan tidak boleh dibekukan semula)
Peti Sejuk (deep freeze) ($< -20^{\circ}\text{C}$)	6 bulan (setelah dicairkan tidak boleh dibekukan semula)	3 bulan (setelah dicairkan tidak boleh dibekukan semula)

- Bekas penyimpan susu mesti dibersihkan atau disterilkan.
- Simpan di dalam peti sejuk mengikut panduan di atas (pastikan suhu peti sejuk sentiasa kekal sejuk pada suhu sepatutnya).
- Simpan kuantiti yang mencukupi dalam satu bekas untuk sekali penyusuan.
- Labelkan bekas dengan nama bayi, masa dan tarikh.
- Jika susu hendak dibekukan tinggalkan sedikit ruang udara pada bekas simpanan.
- Gunakan susu yang lama terlebih dahulu.
- Susu perahan yang ingin disimpan melebihi 5 hari perlulah disimpan terus ke dalam ruang peti sejuk beku.

Panduan memberikan

SUSU IBU PERAHAN



Menyediakan /Memanaskan Susu Ibu Perahan

- Letakkan susu beku di bahagian rak bawah ruang peti sejuk dingin semalaman (selama 12 jam - tidak boleh dibekukan semula).
- Rendamkan bekas berisi susu di dalam air suam (untuk percairan segera).
- Jangan panaskan dalam ketuhar gelombang mikro / atas dapur.
- Susu yang telah dicairkan di ruang sejuk dingin mestilah digunakan dalam masa 24 jam.
- Susu yang telah dipanaskan mestilah dihabiskan dalam masa 1 jam.

Memberi Susu Ibu Perahan dengan Cawan

- Posisikan bayi duduk dalam keadaan menegak (upright = $\approx 90^{\circ}$) atau condongkan sedikit (semi - upright = $\approx 45^{\circ}$) di atas ribaan ibu, ampu belakang bayi, kepala, leher dan punggung.
- Sentuhkan cawan kecil pada bibir bawah bayi dan condongkan sedikit supaya susu sampai ke bibir bayi.
- Jangan tuang - biar bayi hirup / jilat / mengecap dan menelan sendiri. Pada permulaan biasa tumpah sedikit.
- Bila kenyang bayi berhenti sendiri.

Kepentingan POSISI DAN PELEKAPAN YANG BAIK SEMASA PENYUSUAN SUSU IBU

- Membolehkan bayi mendapat susu yang mencukupi secara berkesan
- Mengelakkan masalah payudara seperti bengkak payudara dan sakit puting
- Melancarkan pengaliran susu

POSISI **IBU** yang BETUL

- Selesa dengan bahagian belakang, kaki dan payudara disokong, jika perlu

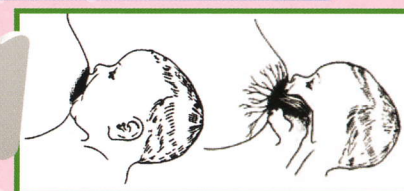
POSISI **BAYI** yang BETUL

- Badan bayi selari
- Badan bayi rapat ke badan ibu supaya bayi dibawa ke payudara dan bukan payudara ke bayi
- Bayi diampu sepenuhnya - kepala, bahu dan seluruh badan untuk bayi baru lahir
- Bayi menghadap ke payudara ibu dengan hidung bertentangan dengan payudara



CARA PELEKAPAN YANG BETUL

Pelekapan Yang Betul



- Mulut bayi terbuka luas
- Bibir bawah melangkup keluar
- Dagu bayi menyentuh payudara
- Lebih banyak areola kelihatan di atas mulut bayi berbanding di bawah mulut bayi (*asymetrical latch*)

Tanda-tanda penghisapan yang berkesan

Pipi kelihatan kembung
Terdengar bunyi hisapan
yang perlahan dan dalam
(*slow, deep suck*)
serta bunyi menelan

Pelekapan Yang Salah



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



Kepentingan **susu ibu** secara eksklusif bagi **6 bulan pertama** tanpa sebarang minuman dan makanan lain

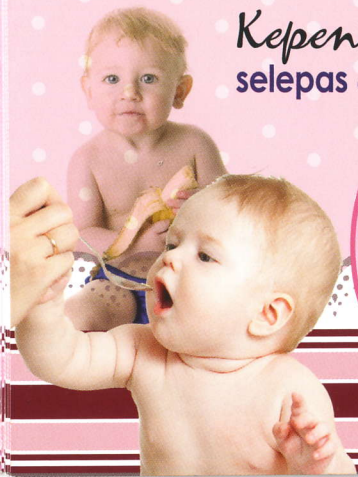
- ▶ Penyusuan susu ibu sehingga **genap enam bulan** iaitu **26 minggu** atau **180 hari** dan bukan pada permulaan yang keenam
- ▶ Penyusuan susu ibu secara eksklusif bermaksud **tidak memberi makanan** atau **minuman** selain susu ibu sahaja.
- ▶ Vitamin, mineral tambahan atau ubat-ubatan boleh diberi jika diperlukan untuk sesuatu sebab perubatan.
- ▶ Biasanya penyusuan susu ibu secara eksklusif adalah **8-12 kali sehari** dalam **masa 24 jam** termasuk pada waktu malam.
- ▶ Susu ibu kaya dengan air (88%) oleh itu tidak perlu air tambahan walaupun cuaca panas.

Kepentingannya:

- ✓ Membekalkan semua zat dan air yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi pada enam bulan pertama
- ✓ Mengurangkan kematian bayi, melalui pengurangan insiden cirit-birit dan penyakit berjangkit.
- ✓ Mengurangkan risiko jangkitan saluran pernafasan.
- ✓ Kandungan antibodi yang tepat dalam susu ibu dapat melindungi bayi daripada jangkitan penyakit.
- ✓ Membantu pembentukan dan pertumbuhan gigi rahang, gigi dan pertuturan yang lebih baik.
- ✓ Minuman dan makanan lain boleh mengganggu penghasilan susu ibu.

Kepentingan meneruskan penyusuan **susu ibu** selepas 6 bulan di samping pemberian makanan pelengkap

- ➔ Selepas **enam bulan**, kanak-kanak perlu mengambil makanan pelengkap sebagai tambahan kepada susu ibu
- ➔ Adalah penting untuk meneruskan penyusuan susu ibu kerana ia masih boleh membekalkan **1/3 hingga 1/2** daripada keperluan kalori bayi berumur **12 bulan**. Ia sepatutnya diteruskan sehingga bayi berumur **2 tahun** atau lebih.



Risiko Pemberian **SUSU FORMULA & SUSU GANTIAN**



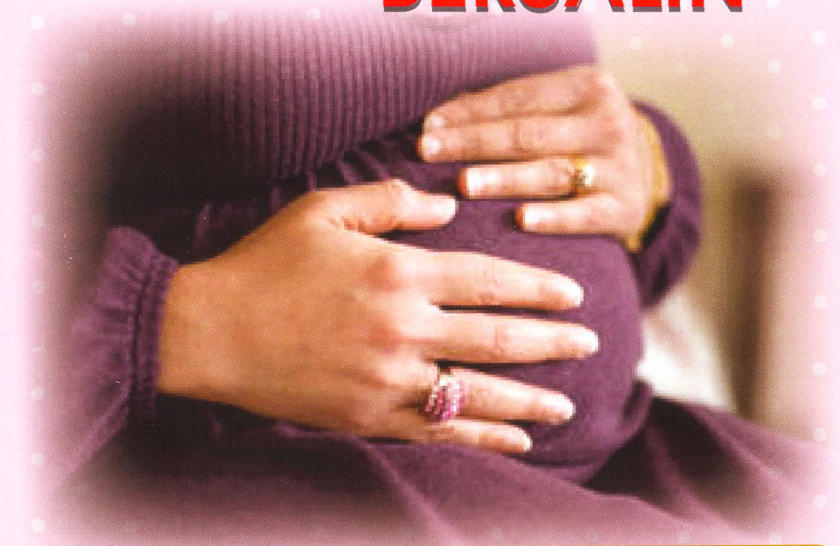
PELAKSANAAN AMALAN & PENJAGAAN MESRA IBU (Mother Friendly Care)

Amalan Penjagaan Mesra Ibu (Mother Friendly Care) termasuk :

- Jangkitan usus, sistem pernafasan, telinga dan saluran kencing.
- Eczema dan lain-lain alahan.
- Necrotizing enterocolitis yang serius bagi bayi pra matang
- Perkembangan IQ rendah.
- Juvenile diabetes.
- Kegemukan
- Tekanan darah tinggi dan penyakit jantung
- Kurang zat makanan (jika susu dicairkan)
- Terdedah dengan pencemaran
- Kematian bayi dan kanak-kanak diperingkat awal usia.

- Menggalakkan ibu untuk mempunyai teman yang boleh bersama sepanjang proses kelahiran untuk memberi sokongan emosi dan fizikal sewaktu melahirkan.
- Membenarkan ibu mengambil minuman atau makanan yang ringan jika ibu mahu proses kelahiran bagi (bagi ibu risiko rendah).
- Menggalakkan ibu untuk memilih keadaan penahan sakit yang bukan ubatan melainkan jika diperlukan atau atas permintaan ibu tersebut.
- Menggalakkan ibu berjalan dan bergerak sebelum kelahiran, jika mahu dan menggalakkan ibu untuk melahirkan mengikut posisi pilihan kecuali terdapat halangan perubatan yang boleh mengakibatkan komplikasi dan ianya diterangkan dengan jelas kepada ibu.
- Tidak menggunakan sebarang prosedur invasif seperti memecahkan selaput ketuban, episiotomy, perangsang mempercepatkan kelahiran (induction of labour), pembedahan caesarean atau kelahiran dengan bantuan peralatan, melainkan keadaan memerlukan untuk komplikasi dan ianya diterangkan dengan jelas kepada ibu

“KAEDAH MENGURANGKAN KESAKITAN KETIKA BERSALIN”

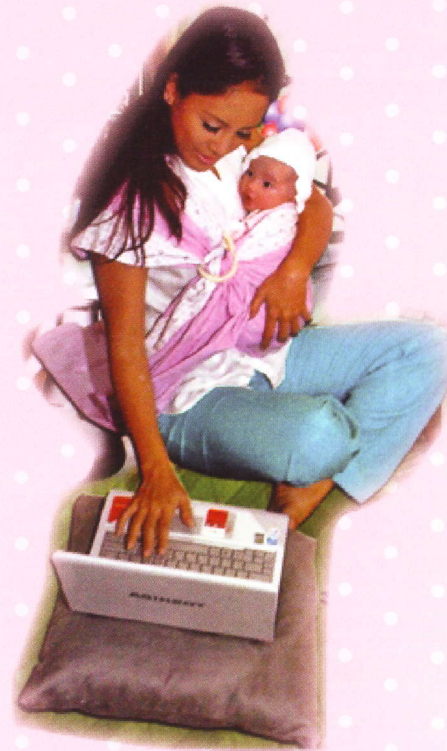


Menawarkan kepada ibu kaedah tanpa ubat-ubatan untuk mengurangkan kesakitan bersalin terlebih dahulu sebelum menawarkan penggunaan ubat-ubatan.

Diantaranya adalah :-

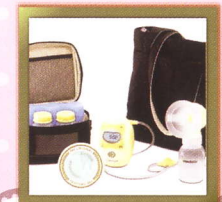
- ▶ Sokongan semasa proses kelahiran.
- ▶ Galakkan ibu berjalan dan bergerak.
- ▶ Urutan badan.
- ▶ Tuam dengan air suam.
- ▶ Menenangkan dan meyakinkan ibu secara verbal dan fizikal.
- ▶ Menyediakan persekitaran yang tenang tanpa cahaya lampu yang terlalu terang atau gangguan oleh orang terlalu ramai.
- ▶ Membenarkan posisi bersalin mengikut pilihan ibu.

Meneruskan **PENYUSUAN** Setelah Kembali **BEKERJA**



- ▶ Pam / perah susu di sebelah dan menyusukan terus di sebelah payudara lagi sebelum pergi bekerja.
- ▶ Perah atau pam susu dengan kerap di tempat kerja.
- ▶ Jika perlu, gunakan pam berganda untuk memudahkan pengaliran dan menjimatkan masa.
- ▶ Tenangkan diri dan fikirkan yang indah tentang bayi.
- ▶ Susukan bayi dengan kerap di rumah atau semasa cuti.
- ▶ Tidur bersama bayi untuk memudahkan penyusuan pada waktu malam.
- ▶ Kekalkan Potensi / Kualiti Susu Semasa Pengangkutan

Kekalkan Potensi / Kualiti Susu Semasa Pengangkutan





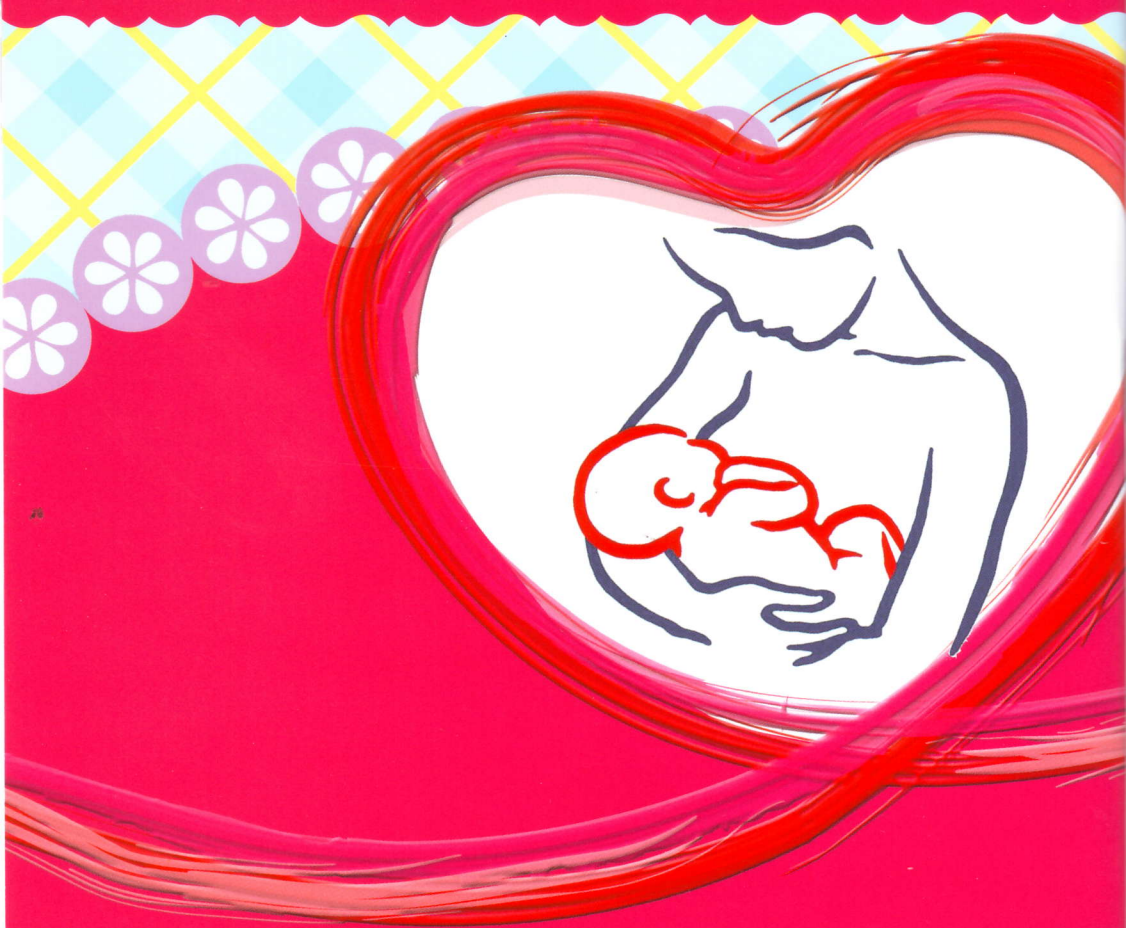
Bantuan **SOKONGAN** Setelah **IBU** kembali ke rumah **SELEPAS BERSALIN**

1. Sekiranya ibu mempunyai sebarang masalah atau pertanyaan berkaitan penyusuan susu ibu boleh menghubungi Klinik Kesihatan Ibu dan Anak atau hospital yang berdekatan (**waktu pejabat sahaja 8.00 pagi hingga 5.00 petang**)

Bil	Nama fasiliti	No.Telefon
1.	Klinik Kesihatan Ibu Dan Anak, Jln. Gambut	09-5123333
2.	Klinik Kesihatan Gambang	09-5484611
3.	Klinik Kesihatan Jaya Gading	09-5384252
4.	Klinik Kesihatan Bukit Goh	09-5478355
5.	Klinik Kesihatan Beserah	09-5445633
6.	Klinik Kesihatan Paya Besar	09-5395433
7.	Klinik Kesihatan Permatang Badak	09-5364626
8.	Klinik Kesihatan Sg. Lembing	09-5411598
9.	Klinik Kesihatan Balok	09-5834533
10.	Klinik Kesihatan Kurnia	09-5361333
11.	Klinik Kesihatan Indera Mahkota	09-5730373

2. Ibu boleh mendapatkan pertolongan atau nasihat daripada profesional kesihatan.
3. Ibu juga boleh mendapatkan pertolongan daripada ahli terlatih Kumpulan Penyokong Penyusuan Susu Ibu Daerah Kuantan (KUPPSIK)

Bil	Nama	No.Telefon
1.	Puan Nor Hasliza binti Ibrahim	019-208 6334
2.	Puan Khalidah binti Mat Husin	014-802 6468
3.	Puan Fahimah binti Mahmud	017-928 1533
4.	Puan Anisah binti Ahmad	013-963 0806
5.	Puan Mardziah binti Lakoman	019-953 2747



Sumber :

Chapter 3: Promoting Breastfeeding During Pregnancy -
Step 3 Ministry Of Health (Antenatal Checklist - Infant Feeding, Page 64 - 65)

Chapter 5: Birth Practices and Breastfeeding -
Step 4 Ministry Of Health (Mother Friendly Care : page 89,
Offer non-medication methods of pain relief before offering pain medications : page 91

Diterbitkan oleh :
Pejabat Kesihatan Daerah Kuantan