



Ministry of Health  
Brunei Darussalam

# PANDUAN PENYUSUAN SUSU IBU



Edisi 2020

## ISI KANDUNGAN



- 1 Keباikkan Susu Ibu Kepada Anak Damit
- 2 Keباikkan Kepada Ibu
- 3 Risiko Pemberian Susu/Air Selain Susu Ibu
- 4 PSI Mengikut Uqama Islam
- 5 Sokongan Dari Suami Penting
- 6 Memulakan PSI
- 7 Peringkatan Penghasilan Susu Ibu
- 8 Kandungan Air Susu Ibu
- 9 Saiz Perut Anak Damit Yang Cukup Bulan
- 10 Langkah Ke Arah Pelekapan Yang Betul
- 11 Posisi Anak Damit Ketika Penyusuan
- 12 Pelbagai Posisi Penyusuan Susu Ibu
- 14 Langkah-Langkah Memerah Susu Ibu
- 15 Panduan Memerah Susu Ibu Untuk Ibu-Ibu Yang Bekerja
- 16 Panduan Penyimpanan Perahan Susu Ibu
- 18 Garispanduan Pemberian Perahan Susu Ibu Bagi Ibu-Ibu Bekerja
- 19 Cara Penyediaan Perahan Susu Ibu Sebelum Bekerja
- 20 Tip Untuk Menambah Penghasilan Susu Ibu
- 21 Makanan Yang Dipercayai Merangsang Penghasilan Susu Ibu
- 22 Masalah-Masalah Yang Kerap Dihadapi Oleh Ibu-Ibu Yang Menyusukan
- 25 Bagaimana Mengetahui Susu Ibu Mencukupi Untuk Anak Damit
- 26 Maklumat Tambahan
- 27 Senarai Telefon Pusat-Pusat Kesihatan

## KEBAIKKAN SUSU IBU KEPADA ANAK DAMIT

- ♥ Pemakanan yang halal, sempurna, selamat, unik dan sentiasa diperolehi.
- ♥ Mudah dihadam dan dicerna.
- ♥ Meningkatkan tahap kecerdikan (*IQ*).
- ♥ Memperkuat sistem imunisasi.
- ♥ Menajamkan penglihatan.
- ♥ Mengurangkan jangkitan telinga.
- ♥ Mengurangkan risiko penyakit otot.
- ♥ Melindungi dari *eczema* (alahan kulit).
- ♥ Mencegah masalah sembelit.
- ♥ Merangsang pertumbuhan otot muka.
- ♥ Mengurangkan risiko jangkitan saluran pernafasan, jangkitan paru-paru, nafas berbunyi dan selesma.
- ♥ Mengurangkan risiko jangkitan saluran air kencing.
- ♥ Mengurangkan risiko penyakit kanser kanak-kanak dan penyakit jantung koronari apabila dewasa.
- ♥ Melindungi dari cirit-birit, alahan kepada makanan dan penyakit *ulcerative colitis* apabila dewasa.



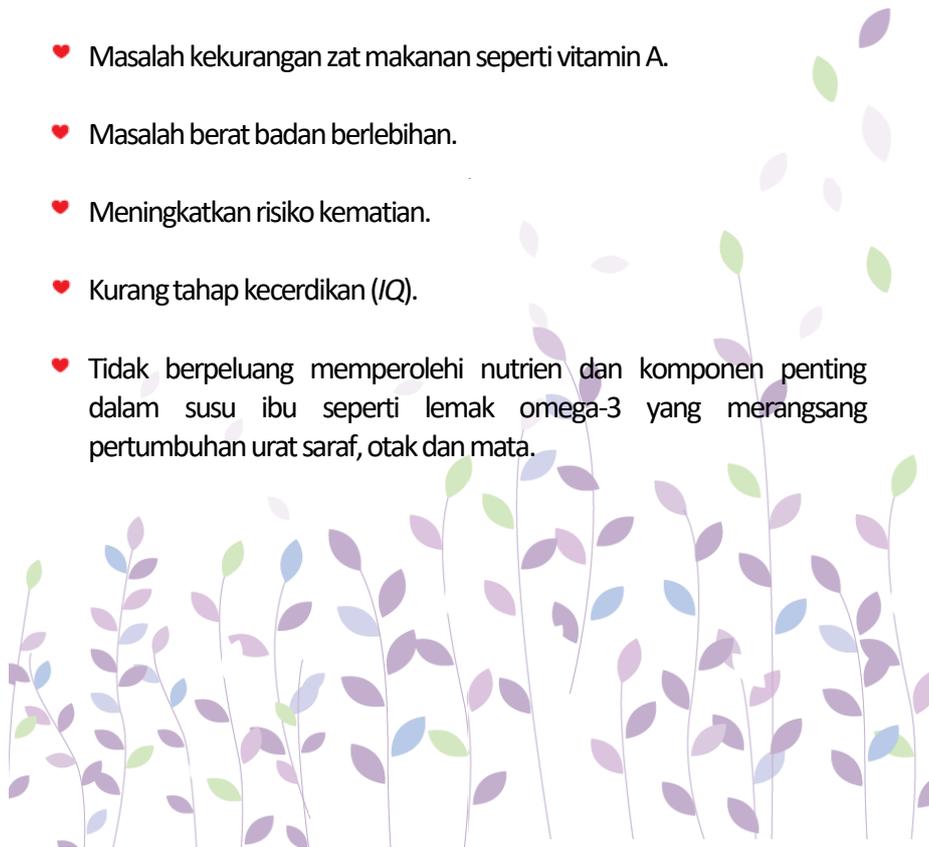
## KEBAIKKAN KEPADA IBU



- ♥ Menguatkan tulang dan sendi ibu.
- ♥ Mempercepatkan pengecutan rahim dan mengelakkan tumpah darah selepas melahirkan.
- ♥ Menjarakkan kehamilan dengan syarat ibu belum didatangi haid dan anak damit masih berumur dibawah 6 bulan.
- ♥ Memudahkan ibu kembali kepada bentuk dan berat badan asal.
- ♥ Melindungi dari penyakit: jantung koronari, kanser payudara, kanser ovari dan kanser rahim.
- ♥ Mengeratkan hubungan diantara ibu dan anak.

## RISIKO PEMBERIAN SUSU / AIR SELAIN SUSU IBU

- ♥ Ibu berisiko tinggi untuk mengalami kekurangan darah merah, kanker payudara dan kanker ovary.
- ♥ Mudah mengalami alahan dan tidak toleransi kepada protin dalam susu formula.
- ♥ Mengurangkan ikatan kasih sayang antara ibu dan anak (*bonding*).
- ♥ Meningkatkan risiko mendapat penyakit-penyakit tidak berjangkit.
- ♥ Lebih berisiko mengalami cirit-birit dan jangkitan paru-paru.
- ♥ Masalah kekurangan zat makanan seperti vitamin A.
- ♥ Masalah berat badan berlebihan.
- ♥ Meningkatkan risiko kematian.
- ♥ Kurang tahap kecerdikan (*IQ*).
- ♥ Tidak berpeluang memperolehi nutrien dan komponen penting dalam susu ibu seperti lemak omega-3 yang merangsang pertumbuhan urat saraf, otak dan mata.



## PSI MENGIKUT UGAMA ISLAM

*“Para ibu hendaklah menyusukan anak damit mereka selama dua tahun penuh, iaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan susu itu...”*

(Surah Al-Baqarah: ayat 233)



### AMALAN TERBAIK:

- ♥ Penyusuan susu ibu (PSI) secara eksklusif sejak lahir hingga enam bulan dan diteruskan sehingga dua tahun atau lebih, disamping pemberian makanan tambahan mulai umur enam bulan;
- ♥ PSI secara eksklusif bermaksud anak damit hanya diberi susu ibu sahaja sejak lahir sehingga beumur enam bulan tanpa pemberian makanan atau minuman lain, termasuk air kecuali ubat-ubatan dan vitamin yang dibenarkan oleh pegawai perubatan atau profesional kesihatan.

## SOKONGAN DARI SUAMI PENTING

Galakkan dan sokongan moral yang berterusan dari suami dan ahli-ahli keluarga terdekat adalah sangat penting ke arah kejayaan pemberian PSI. Hormati dan fahami keputusan ibu dalam memberikan permulaan yang terbaik bagi anak damitnya.

### 1 Bersedia dan belajar mengenai PSI

- ♥ Tingkatkan pengetahuan mengenai PSI sebelum kelahiran.
- ♥ Hadir bersama isteri ke sesi pendidikan mengenai PSI.
- ♥ Timba ilmu pengetahuan mengenai PSI dengan membaca buku, risalah dan memperoleh maklumat dari sumber *internet* yang dipercayai.
- ♥ Berbincang bersama isteri, pekerja kesihatan, ahli keluarga dan sahabat handai yang berpengalaman mengenai aspek-aspek praktikal PSI.

### 2 Banyakkan bertanya dan berbincang tentang PSI

- ♥ Bertanya dan berbincanglah dengan sahabat-handai, saudara-mara, perindungan dan pekerja kesihatan yang berpengalaman dalam PSI.

### 3 Berikan sokongan sepenuhnya

- ♥ Hormati dan sokong sepenuhnya keputusan isteri untuk memberikan PSI secara eksklusif serta lindungi dia dari orang yang berpendapat negatif mengenai PSI.
- ♥ Bantulah isteri dalam kerja rumah seharian seperti mengemas dan menjaga anak yang lain.
- ♥ Pastikan isteri berehat secukupnya, makan dan minum yang sihat.
- ♥ Banyakkan bersabar, terima dan fahami perubahan hormon dan emosi isteri.
- ♥ Selepas anak damit menyusu, ambil anak damit untuk disendawakan.
- ♥ Bantu isteri menjaga, memandikan anak damit dan menukar lampin /pakaian.



## MEMULAKAN PSI

### Sentuhan Kulit-ke-Kulit

- ♥ Mulakan sentuhan kulit-ke-kulit sejeurus selepas kelahiran untuk melindungi anak damit dari jangkitan bakteria yang merbahaya.
- ♥ Amalan ini mengeratkan hubungan kasih sayang antara ibu dengan anak damit.
- ♥ Memudahkan memulakan PSI.
- ♥ Teruskan sentuhan kulit-ke-kulit sehingga tiga hari selepas melahirkan.



### Memulakan Penyusuan Awal

- ♥ Mulakan penyusuan apabila anak damit sudah bersedia seboleh-bolehnya dalam masa satu jam selepas melahirkan.



### PSI Selepas Kelahiran

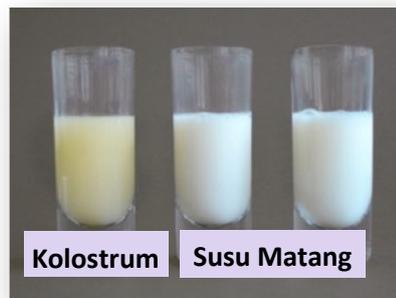
- ♥ Berikan PSI mengikut kehendak anak damit, sekerap dan selama yang dia mahu.
- ♥ Pastikan anak damit disusui setiap satu hingga tiga jam atau 8 ke 12 kali dalam jangka masa 24 jam.
- ♥ Lebih kerap anak damit menyusu, lebih banyak kolostrum dihasilkan dan lebih cepat pengaliran susu ibu.

## PERINGKATAN PENGHASILAN SUSU IBU

### Kolostrum

- ♥ Susu awal yang mula-mula sekali dihasilkan selepas ibu melahirkan. Boleh dihasilkan seawal empat bulan kandungan.
- ♥ Makanan pertama yang terbaik untuk anak damit.
- ♥ Bewarna putih kekuningan, likat pekat dan melekit.
- ♥ Kaya dengan protin, antibody, vitamin A untuk mencegah sebarang jangkitan.
- ♥ Mencegah jaundis dengan mengeluarkan mekonium (najis hitam awal anak damit).

**Kolostrum**  
adalah ibarat suntikan  
immunisasi pertama  
untuk anak damit.



### Susu Peralihan

- ♥ Selepas 2 ke 3 hari kelahiran, buah dada akan mula menghasilkan susu ibu dalam kuantiti yang banyak menyebabkan buah dada berasa berat, penuh dan keras.
- ♥ Perubahan ini adalah normal dan bersifat sementara. Susu yang dihasilkan pada peringkat ini dinamakan susu peralihan dan akan berakhir selepas 2 minggu melahirkan.

### Susu Matang

- ♥ Susu matang akan dihasilkan dalam 10 ke 14 hari selepas melahirkan.
- ♥ Susu matang terbahagi kepada 2 iaitu **SUSU AWAL** dan **SUSU AKHIR**.

## KANDUNGAN SUSU IBU

**Susu awal** dan **susu akhir** adalah penting bagi pertumbuhan anak damit kerana ia mengandungi komposisi yang berbeza.

### Susu Awal

- ♥ Dihasilkan diawal setiap sesi penyusuan.
- ♥ Dihasilkan lebih banyak berbanding dengan susu akhir.
- ♥ Lebih cair dan jernih.
- ♥ Kaya dengan protin, laktosa dan nutrien lain.
- ♥ Kandungan air yang tinggi membekalkan anak damit dengan air yang mencukupi walaupun pada iklim yang panas.

Bagi enam bulan pertama, jika anak damit diberikan PSI secara eksklusif, mereka tidak memerlukan cecair lain selain susu ibu. Jika anak damit yang diberikan PSI, diberi air tambahan, mereka akan kurang menyusu susu ibu. Perkara ini mengakibatkan kekurangan pengambilan tenaga, protin dan nutrient lain.

### Susu Akhir

- ♥ Dihasilkan pada akhir setiap sesi penyusuan.
- ♥ Lebih pekat dan keputihan dari susu awal.
- ♥ Tinggi kandungan lemak dan tenaga (kalori) untuk memberikan rasa kenyang kepada anak damit.

Adalah penting anak damit menyusu sehingga dia kenyang dan melepaskannya sendiri. Langkah ini memastikan anak damit memperolehi susu akhir yang kaya dengan lemak dan padat dengan tenaga.



## SAIZ PERUT ANAK DAMIT YANG CUKUP BULAN

Saiz perut anak damit akan mula membesar dalam masa beberapa hari dan beberapa minggu mendatang. Pengambilan susu ibu oleh anak damit akan bertambah pada setiap sesi penyusuan. Bayangkan saiz perut anak damit menggunakan gambaran dibawah.

Hari Pertama	Hari Kedua	Hari Ketiga	Sebulan
			
Sebesar sebiji buah ceri	Sebesar sebiji kacang walnut	Sebesar sebiji buah aprikot	Sebesar sebiji telur
			
5-7 ml 1-1½ suduteh	22-27 ml ¾-1 aun	45-60 ml 1½-2 aun	80-150 ml 2½-5 aun

Saiz perut anak damit yang baru lahir adalah sangat kecil. Oleh itu, anak damit tidak boleh diberikan susu yang berlebihan kerana perutnya yang kecil tidak boleh mengembang dan tidak mampu menampung isi padu yang banyak. Kolostrum yang sedikit sudah mencukupi untuk anak damit buat beberapa hari.

## LANGKAH KE ARAH PELEKAPAN YANG BETUL

Pelekapan (*attachment*) ialah cara mulut anak damit melekap di buah dada ibu. Bagi memastikan pelekapan yang betul dan tepat, beberapa langkah harus diikuti oleh ibu:

### Langkah 1



- Sentuhkan bibir anak damit ke puting buah dada ibu.
- Tunggu sehingga mulut anak damit terbuka luas.

### Langkah 2



- Rapatkan tubuh anak damit ke buah dada ibu dengan memastikan puting ibu ditunjukkan ke langit anak damit.
- Jika buah dada terlalu besar, ibu boleh membantu anak damitnya melekap dengan menyokong buah dadanya dari bawah.

### Langkah 3



- Pastikan keseluruhan bahagian bawah lingkaran hitam (*areola*) masuk ke dalam mulut anak damit.

### Langkah 4



- Bibir anak damit melengkup keluar dan ke bawah seakan-akan mulut ikan.
- Ini akan membolehkan dagu anak damit menyentuh buah dada ibu.

### Langkah 5



- Pipi anak damit kelihatan bulat dan penuh ketika penyusuan.
- Ibu boleh perhatikan pergerakan tulang rahang mulut anak damit bergerak semasa penghisapan.
- Anak damit akan menghisap, berhenti sejenak dan menghisap semula. Hisapan secara perlahan dan dalam menunjukkan anak damit menelan susu dan akan kedengaran oleh ibu.

Pelekapan yang berkesan menjamin susu ibu keluar daripada puting susu boleh dirasakan atau dinikmati oleh anak damit dan akan mengenyangkannya.

## POSISI ANAK DAMIT KETIKA PENYUSUAN

Posisi anak damit yang betul ketika menyusu adalah kunci utama PSI secara eksklusif selain daripada pelekapan yang baik.

Posisi anak damit yang betul ketika menyusu ialah:



**1. Badan anak damit:**

Telinga, bahu dan punggung anak damit hendaklah dipegang dalam keadaan lurus (menghadap dada ibu) *tummy-to-tummy position*. Posisi ini akan mengelakkan leher anak damit dari berpusing ke arah kiri atau kanan.

**2. Rapat dengan badan ibu:**

Bawa anak damit ke buah dada, bukannya ibu yang menuju atau tunduk kepada anak damit.

**3. Ampu (*support*) dengan betul:**

Pastikan kepala, bahu dan seluruh badan anak damit diampu dengan tangan ibu.

**4. Pelekapan yang betul:**

Apabila membawa anak damit ke buah dada ibu, pastikan hidung anak damit adalah separas dengan puting buah dada ibu.

## PELBAGAI POSISI PENYUSUAN SUSU IBU

Kunci kejayaan penyusuan susu ibu adalah dengan memastikan posisi dan teknik pelekapan anak damit ketika menyusu adalah betul.

### Posisi Duduk



#### *Cradle Hold*

- ♥ Pastikan tangan bawah anak damit berada disisi badan ibu, bukan diantara dada anak damit dan ibu.
- ♥ Pastikan kepala anak damit berada di antara pergelangan tangan dan siku, menghadap ke buah dada ibu.



#### *Cross-cradle Hold*

- ♥ Sesuai bagi anak damit yang kecil, pra-matang atau kurang sihat.
- ♥ Ibu dapat mengimbangi dan menyokong kepala dan badan anak damit dengan baik, tanpa memegang kepala anak damit terlalu kuat.



#### *Football Hold*

- ♥ Sesuai bagi kelahiran kembar, pra-matang atau kurang berat badan.
- ♥ Membantu mengosongkan air susu ibu dari buah dada sepenuhnya.
- ♥ Ibu dapat melihat dengan jelas pelekapan anak damit kepada buah dada.

## PELBAGAI POSISI PENYUSUAN SUSU IBU

### Posisi Berbaring

- ♥ Membantu ibu berehat sambil menyusukan.
- ♥ Posisi menyusuan yang baik dan selesa untuk diamalkan oleh ibu yang melahirkan secara pembedahan.
- ♥ Berbaring secara menyiring/mengiring dan gunakan bantal untuk menyokong belakang ibu.
- ♥ Pastikan badan anak damit menghadap ke arah ibu (iaitumenggunakan kedudukan *tummy-to-tummy*) supaya mulut anak damit dapat melekap buah dada ibu dengan baik.



## LANGKAH-LANGKAH MEMERAH SUSU IBU

Cuci tangan sebelum memulakan urutan. Duduk dan bersandar. Urutlah buah dada beberapa kali dengan tuala suam atau dengan tangan yang bersih ke arah puting susu untuk meningkatkan aliran susu sebelum memulakan perahan dengan tangan.



Letakkan ibu jari di sebelah atas buah dada berdekatan tepi *areola* (lingkaran hitam) dan jari lain di sebelah bawah, seakan-akan tangan berbentuk 'C' mengelilingi lingkaran hitam.



Kemudian dengan perlahan, tekan *areola* dengan ibu jari dan jari secara serentak. Silih ganti diantara kedua-dua buah dada. Ulang beberapa kali mengikut pusingan bagi mengosongkan semua bahagian buah dada.



Gunakan bekas yang bersih untuk menyimpan air susu yang diperah.



## PANDUAN MEMERAH SUSU IBU UNTUK IBU-IBU YANG BEKERJA

- ♥ Cari tempat yang bersesuaian, tenang dan bersih seperti bilik tertutup atau bilik rehat.
- ♥ Cuci dan bersihkan tangan terlebih dahulu.
- ♥ Bertenang dan bayangkan wajah anak damit. Dayang bagi membantu merangsang pengeluaran susu ibu.
- ♥ Mulakan memerah susu ibu dan teruskan sehingga air susu yang keluar mula berkurangan.
- ♥ Simpan perahan susu ibu ke dalam bekas yang bersih, kemudian masukkan ke dalam peti sejuk (jika ada) atau ke dalam kotak piknik yang berisi pek ais (*cooler box*).
- ♥ Setiap bekas yang diisi perahan susu ibu hendaklah ditandakan dengan tarikh bila pemerahan dibuat. Bagi mengelakkan pembaziran, pastikan setiap pek perahan susu ibu mencukupi untuk sekali penyusuan.
- ♥ Setelah tiba di rumah, simpan bekas yang mengandungi perahan susu ibu ke dalam peti beku (*freezer*).



## PANDUAN PENYIMPANAN PERAHAN SUSU IBU

TEMPAT PENYIMPAN		ANAK DAMIT LAHIR MATANG	ANAK DAMIT LAHIR PRA-MATANG
<b>Susu Ibu Yang Baru Diperah</b>			
Suhu Bilik	15°C – 25°C (berhawa dingin)	8 jam	4 jam
	25°C – 37°C (tanpa hawa dingin)	4 jam	4 jam
Peti Sejuk	<15°C	24 jam	4 jam
	2°C – 4°C	8 hari	2 hari
Peti Sejuk 1 Pintu (bahagian beku)		2 minggu	2 minggu
Peti Sejuk 2 Pintu (bahagian beku)		3 bulan	3 bulan
Peti Pembekuan ( <i>Deep Freezer</i> ) <i>atau berlaci</i>		6 bulan	6 bulan
<b>Perahan Susu Ibu Yang Telah Dibekukan</b>			
Dicairkan di dalam peti sejuk		24 jam (Jangan dibekukan semula)	12 jam (jangan dibekukan semula)
Dicairkan dan disimpan diluar peti sejuk		Diberikan kepada anak damit dengan serta merta	

## PANDUAN PENYIMPANAN PERAHAN SUSU IBU



**PETI SEJUK 1 PINTU  
[2 MINGGU]**



**PETI SEJUK 2 PINTU  
[3 BULAN]**



**PETI PEMBEKUAN  
(DEEP FREEZER) BERLACI  
[6 BULAN]**



**PETI PEMBEKUAN  
(DEEP FREEZER)  
[6 BULAN]**

## GARIS PANDUAN PEMBERIAN PERAHAN SUSU IBU BAGI IBU-IBU BEKERJA

Adalah dinasihatkan supaya ibu memulakan pemerahan dan menyimpan atau mengumpul perahan susu ibu 2 minggu selepas bersalin, terutama bagi ibu-ibu yang bekerja.

**Persediaan 2 minggu sebelum mulai bekerja, biasakan anak damit dengan perahan susu ibu dan diselang-selikan dengan menyusu secara langsung (*direct feeding*).**

Awal Pagi	Susu ibu secara langsung
Pertengahan Pagi	Perahan susu ibu
Tengah Hari	Susu ibu secara langsung
Pertengahan Petang	Perahan susu ibu
Malam	Susu ibu secara langsung



**Penggunaan *Nursing Cover* memudahkan ibu untuk memberikan penyusuan susu ibu secara langsung dengan selesa ditempat awam.**

## CARA PENYEDIAAN PERAHAN SUSU IBU SEBELUM BEKERJA

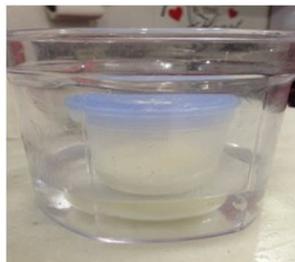
Keluarkan perahan susu ibu yang telah dibekukan lebih awal ke bahagian bawah peti sejuk supaya ia cair.



Susu yang dibekukan biasanya akan berpisah menjadi dua bahagian. Goncang perlahan-lahan untuk menyatukannya.



Rendam dalam mangkuk berisi air suam.



Sebaik-baiknya berikan perahan susu ibu dengan menggunakan cawan kecil untuk mengelakkan kekeliruan puting.



## TIP UNTUK MENAMBAH PENGHASILAN SUSU IBU

- ♥ Elakkan menunggu anak damit menangis untuk memberi penyusuan.
- ♥ Susukan anak damit apabila anak damit menunjukkan tanda-tanda bersedia untuk menyusu seperti:
  - membuka mulutnya dan memusingkan kepalanya ke kiri dan ke kanan mencari buah dada;
  - tidak mahu tidur, nampak gelisah dan mengusut;
  - menghisap tangan atau jari dan mengeluarkan air liur.
- ♥ Pastikan posisi dan pelekapan anak damit ketika menyusu adalah betul (sila rujuk ms.10-13).
- ♥ Susukan dengan lebih kerap terutamanya pada waktu malam.
- ♥ Berikan dan kosongkan sebelah buah dada dahulu sehingga anak damit melepaskannya sendiri, kemudian berikan lagi buah dada sebelah jika anak damit masih mahu menyusu.
- ♥ Ibu harus berasa tenang dan selesa ketika menyusukan anak damit agar pengeluaran dan penghasilan susu adalah lancar dan efektif.
- ♥ Kerapkan pemerahan untuk merangsang penghasilan susu (setiap kali selepas menyusukan).
- ♥ Pastikan ibu minum cecair yang mencukupi, sekurang-kurangnya 8 gelas sehari.

**CARA YANG MUDAH DAN EFEKTIF UNTUK MENGHASILKAN  
LEBIH BANYAK AIR SUSU IBU ADALAH DENGAN MENYUSUKAN  
ANAK DAMIT LEBIH KERAP.**

## MAKANAN YANG DIPERCAYAI MERANGSANG PENGHASILAN SUSU IBU

Terdapat beberapa jenis makanan yang dipercayai (*claimed to*) boleh merangsang penghasilan susu ibu.

Walaupun bagaimanapun, adalah penting bagi ibu untuk menyusukan anak damit dengan lebih lama dan kerap bagi penghasilan susu ibu yang berterusan disamping mengamalkan pemakanan yang sihat lagi seimbang.



## MASALAH-MASALAH YANG KERAP DIHADAPI OLEH IBU-IBU YANG MENYUSUKAN

MASALAH 1	BENGGAK BERLEBIHAN PADA BUAH DADA
<p><b>Punca</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Penghasilan susu ibu yang terlalu banyak.</li> <li>♥ Lambat memulakan dan memberikan penyusuan susu ibu selepas beranak.</li> <li>♥ Posisi dan pelekapan anak damit yang kurang betul menyebabkan pengeluaran susu ibu yang tidak efektif.</li> <li>♥ Anak damit yang jarang menyusu atau jarang disusukan selepas beranak.</li> <li>♥ Menghadkan tempoh penyusuan - tidak mengikut kehendak anak damit.</li> <li>♥ Teknik pemerahan susu ibu yang tidak betul atau penggunaan pam susu yang kurang sesuai.</li> </ul>
<p><b>Cara-cara Mengatasi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Ibu boleh pemerah keluar susunya dengan menggunakan tangan secara perlahan-lahan.</li> <li>♥ Simpan tuala suam ke atas buah dada yang bengkak dan/atau mandi dengan air suam untuk melegakan serta melembutkan buah dada.</li> <li>♥ Lakukan urutan dari belakang leher ke bawah bagi merangsang dan memudahkan proses pengeluaran susu ibu.</li> <li>♥ Susukan dahulu pada buah dada yang kurang bengkak jika anak damit boleh mendakap pada buah dada tersebut; jika sebaliknya perah susu ibu menggunakan tangan atau pam susu untuk melembutkan buah dada.</li> <li>♥ Pastikan posisi dan pelekapan anak damit adalah betul ketika menyusukan (sila rujuk ms.10-13).</li> <li>♥ Susukan anak damit mengikut kehendaknya sekerap yang mungkin untuk mengeluarkan susu ibu dan mengelakkan bengkak buah dada.</li> </ul>

## MASALAH-MASALAH YANG KERAP DIHADAPI OLEH IBU-IBU YANG MENYUSUKAN

MASALAH 2	KEKURANGAN SUSU IBU
<p><b>Punca</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Lambat memulakan penyusuan susu ibu selepas kelahiran.</li> <li>♥ Posisi dan pelekapan anak damit yang kurang betul.</li> <li>♥ Menghadkan tempoh dan waktu pemberian susu ibu secara langsung kepada anak damit.</li> <li>♥ Tidak kerap memberi penyusuan susu ibu secara langsung.</li> <li>♥ Tidak atau kurang kerap menyusukan pada waktu malam.</li> <li>♥ Penggunaan botol susu dan puting tiruan.</li> <li>♥ Pemberian cecair lain atau makanan tambahan selain daripada susu ibu.</li> <li>♥ Anak damit hanya menyusu pada sebelah buah dada sahaja.</li> <li>♥ Ibu merasa terlalu letih, bimbang dan tertekan.</li> <li>♥ Ibu kurang yakin dengan keupayaan dirinya untuk menyusukan.</li> </ul>
<p><b>Cara-cara Mengatasi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Susukan anak damit mengikut kehendaknya sekerap yang mungkin (sekurang-kurangnya 8-12 kali sehari) kerana ini akan membantu meningkatkan penghasilan susu ibu dan tidak menjejaskan penghasilan susu ibu.</li> <li>♥ Kerapkan menyusukan pada waktu malam, biarkan anak damit menyusu sepuas-puasnya sehingga ia melepaskannya sendiri.</li> <li>♥ Susukan dari kedua-dua belah buah dada agar penghasilan susu ibu mencukupi dan berkekalan.</li> <li>♥ Elakkan penggunaan botol susu dan puting tiruan.</li> <li>♥ Pastikan posisi dan pelekapan anak damit adalah betul ketika menyusukan (sila rujuk ms.10-13).</li> <li>♥ Lakukan sentuhan kulit-ke-kulit antara ibu dengan anak damit walaupun sudah balik ke rumah.</li> <li>♥ Dapatkan rehat yang secukupnya dan tingkatkan keyakinan diri.</li> <li>♥ Amalkan pengambilan makanan yang sihat lagi seimbang disamping minum sekurang-kurangnya 8 gelas cecair sehari.</li> </ul>

## MASALAH-MASALAH YANG KERAP DIHADAPI OLEH IBU-IBU YANG MENYUSUKAN

MASALAH 3	PUTING SUSU LUKA / MEREKAH
<p><b>Punca</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Lambat memulakan penyusuan susu ibu dalam masa satu jam selepas melahirkan.</li> <li>♥ Posisi dan pelekapan anak damit yang kurang betul.</li> <li>♥ Anak damit hanya melekap atau menghisap puting buah dada dan bukan pada lingkaran hitamnya (<i>areola</i>).</li> <li>♥ Kekeliruan puting disebabkan penggunaan puting susu botol dimana teknik hisapan adalah berbeza.</li> <li>♥ Teknik pemerahan susu ibu yang kurang betul atau penggunaan pam susu yang tidak sesuai.</li> <li>♥ Teknik melepaskan puting buah dada yang kurang betul ketika anak damit masih menyusu.</li> </ul>
<p><b>Cara-cara Mengatasi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Pastikan posisi dan pelekapan anak damit adalah betul ketika menyusukan (sila rujuk ms.10-13).</li> <li>♥ Pastikan anak damit memasukkan lingkaran hitam (<i>areola</i>) ke dalam mulutnya.</li> <li>♥ Susukan anak damit pada buah dada yang tidak sakit dahulu. Bila air susu mengalir dengan elok, beralihlah ke buah dada yang sakit.</li> <li>♥ Sapukan perahan susu ibu ke atas puting buah dada yang luka atau merekah dan dedahkan buah dada ke udara sekerap mungkin untuk meredakan kesakitan.</li> <li>♥ Jika puting susu terlalu sakit, dapatkan nasihat jururawat atau doktor. Sementara itu, teruskan dengan pemberian susu ibu kepada anak damit dengan memerah susu ibu agar pengeluaran susu ibu tidak terjejas.</li> <li>♥ Elak memakai baju dalam (<i>bra</i>) sehingga kesakitannya reda.</li> <li>♥ Elakkan menggunakan sabun, krim atau losyen puting.</li> </ul>

## BAGAIMANA MENGETAHUI SUSU IBU MENCUKUPI UNTUK ANAK DAMIT ?

**Tanda-tanda pada anak damit yang menunjukkan dia memperoleh susu ibu yang mencukupi:**

♥ **Anak damit kelihatan sihat.**

♥ **Berat badan bertambah:**

Berat anak damit akan semakin meningkat setelah penurunan berat badan selepas kelahiran. Bagi enam bulan pertama, berat badan anak damit akan bertambah sekurang-kurangnya 500 gram setiap bulan atau 125 gram setiap minggu. Jika kenaikan berat badan anak damit kurang dari 500 gram sebulan, ini adalah tidak mencukupi.

♥ **Kelihatan berpuas hati, tenang dan tidak mengusut selepas menyusu:**

Setelah merasa puas dan kenyang, biasanya anak damit akan melepaskan puting buah dada ibu dengan sendirinya. Adakalanya anak damit akan kerap menyusu dan adakalanya akan bangun pada waktu tidur malam untuk menyusu - ini adalah normal bagi anak damit.

♥ **Lampin basah:**

Dalam masa 48 jam selepas lahir, anak damit kebiasaannya hanya mempunyai 2 atau 3 lampin basah. Dari umur 5 hari ke atas, anak damit akan lebih kerap membuang air kecil, sekurang-kurangnya 6 lampin basah sehari.

♥ **Warna najis:**

Pada awalnya, anak damit akan membuang sejenis najis yang berwarna hitam dinamakan mekonium. Beberapa hari selepas kelahiran, warna najis akan berubah menjadi kehijauan dan kemudian berubah menjadi kuning. Najis juga akan semakin melekit dan banyak.

♥ **Kekerapan membuang najis:**

Mulai umur empat hari, anak damit akan membuang najis berwarna kuning sekurang-kurangnya 2 kali sehari. Jangan bimbang jika najis anak damit kelihatan cair - perkara ini adalah lumrah bagi anak damit yang menyusu susu ibu secara eksklusif.



## MAKLUMAT TAMBAHAN

- ♥ Saiz perut anak damit yang baru lahir adalah kecil dan hanya mampu menampung kuantiti susu ibu yang sedikit. Dari itu, tidak hairan jika anak damit kerap menyusu - jadi susukanlah mengikut kehendak anak damit.
- ♥ Susu ibu sangat mudah dihadam oleh perut anak damit, dari itu, tidak hairan jika anak damit kerap menyusu.
- ♥ Sesetengah anak damit adalah jenis kurang mengusut (*contented/undemanding*) - pastikan anak damit disusukan sekurang-kurangnya 8-12 kali dalam masa 24 jam.
- ♥ Sesetengah anak damit adalah jenis pengusut walaupun telah disusukan dengan kerap dan mengikut kehendak mereka. Namun, pertumbuhan mereka biasanya memuaskan jika mereka berterusan diberi susu ibu.



## **SENARAI TELEFON PUSAT-PUSAT KESIHATAN**

**(Bahagian Perkhidmatan Kesihatan Ibu-Ibu & Kanak-Kanak)**

### **Daerah Brunei-Muara**

HEALTH CENTRES/CLINICS	TELEPHONE NUMBER
BREASTFEEDING HOTLINE HOSPITAL RIPAS	1-800-7878
PENGIRAN ANAK PUTERI HAJAH MUTAWAKKILAH HAYATUL BOLKIAH, GADONG	2428249
BERAKAS	2340251 EXT 167
JUBLI PERAK SENGKURONG	26611067 / 2661068 / 2661069
PENKALAN BATU	2683403/2683404 EXT 140
JUBLI EMAS BUNUT	2650450
MUARA	2770738
PENGIRAN ANAK PUTERI HAJAH RASHIDAH SA'ADATUL BOLKIAH, KAMPONG SUNGAI ASSAM	2200310
SUNGAI BESAR	2786620 / 2786621

**Daerah Tutong**

<b>HEALTH CENTRES/CLINICS</b>	<b>TELEPHONE NUMBER</b>
<b>PEKAN TUTONG</b>	<b>4260805 / 4260812</b>
<b>LAMUNIN</b>	<b>4237397</b>
<b>TELISAI, TUTONG</b>	<b>4244391/4244390</b>
<b>SUNGAI KELUGOS</b>	<b>4240646/4240134</b>

**Daerah Belait**

<b>HEALTH CENTRES/CLINICS</b>	<b>TELEPHONE NUMBER</b>
<b>KUALA BELAIT</b>	<b>3335331 EXT 3170</b>
<b>SUNGAI LIANG</b>	<b>3230428 EXT 133</b>
<b>LABI</b>	<b>3233216</b>

**Daerah Temburong**

<b>HEALTH CENTRES/CLINICS</b>	<b>TELEPHONE NUMBER</b>
<b>Temburong</b>	<b>5221526 EXT 60</b>



