

# Glamor beri anak susu ibu

Kekangan masa dan pemahaman kolot bukan alasan kerana ia bermanfaat sepanjang hidup bayi

>>Oleh Rosmaliana Aida  
Mohd Adnan

rosmaliana@hmetro.com.my

**M**EMBEKALKAN anak dengan susu badan secara eksklusif sepanjang enam bulan pertama kehidupannya seharusnya dijadikan satu kemestian bagi memastikan bayi memperoleh khasiat kolosterum yang terkandung dalam susu ibu.

Bahan semula jadi terbabit bukan saja penting untuk perkembangan dan pembangunan bayi, malah memberi manfaat berterusan sepanjang hidupnya.

Susu ibu yang kaya dengan antibodi, mencegah jangkitan

**RAMAI...**sebahagian peserta program Karnival Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia 2012 Peringkat Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan Putrajaya di Perpustakaan Negara.



dan penyakit mata sememangnya mampu melindungi bayi kerana ia mengandungi vitamin A dan E.

Ia juga berupaya untuk mencegah alahan dan mengeluarkan mekonium selain mencegah masalah jaundis yang biasa berlaku di kalangan bayi baru lahir.

Namun, adakalanya akibat kekangan tuntutan kerja dan jarak rumah yang jauh, si ibu mengabaikan keperluan 'asasi' anak dan memilih untuk menggantikannya dengan memberikan susu formula yang nyata lebih mudah.

Malah, wujud persepsi di kalangan wanita terutama mereka di kawasan bandar yang menganggap penyusuan susu ibu suatu amalan kolot dan tidak mencerminkan status kehidupan moden masa kini.

Pensyarah Fakulti Perubatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Faridah Idris berkata, penyusuan susu ibu bukan satu perkara yang boleh dipandang ringan kerana ia tidak akan hilang ditelan zaman. Selagi ada ibu yang baru melahirkan bayinya maka peluang untuk bayi menerima penyusuan badan tetap ada.

Tetapi menurutnya, tidak dinafikan ramai golongan ibu kini cenderung memberikan bayi mereka susu formula kerana ia lebih mudah dan praktikal serta boleh disesuaikan dengan pengurusan masa kerjaya.

"Mereka seolah-olah lupa dan tidak mengetahui terdapat pelbagai kebaikan sama ada



**DR FARIDAH...**penyusuan susu ibu bukan satu perkara yang boleh dipandang ringan kerana ia tidak akan hilang ditelan arus zaman.

dari segi emosi, ekonomi dan sosial dengan hanya memberikan susu badan kepada anak.

"Apabila memberikan anak susu badan, si ibu tadi dapat merasakan dirinya berjaya melakukan sesuatu yang hanya mampu dilakukan seorang ibu saja dan ia sepatutnya menjadi satu kebanggaan kepada mereka," katanya ketika ditemui pada forum Dilema Wanita Bandar: Tidakkah Glamor Menyusu Susu Ibu?

Forum itu sempena Karnival Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia 2012 Peringkat Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan Putrajaya di Perpustakaan Negara, baru-baru ini.

Dr Faridah berkata, proses menyusu badan juga membolehkan si ibu mengembalikan bentuk badan asal dengan lebih mudah dan membantu dirinya mengurangkan pelbagai tekanan.

Apabila menyusukan bayi, terdapat dua hormon dalam badan yang terlibat dalam proses berkenaan iaitu prolaktin iaitu hormon keibuan yang menyebabkan si ibu berada dalam situasi berehat sama seperti bayi. Hormon oksitosin pula terhasil secara semula jadi selepas melahirkan bayi dan bertindak balas dengan hisapan puting oleh bayi.

"Menyusukan bayi juga membantu mengecutkan rahim serta mengurangkan lemak yang terkumpul ketika mengandung untuk mengembalikan berat badan ideal si ibu.

"Malah, ia juga berupaya mengurangkan risiko menghadapi barah serta menjimatkan masa apabila ingin keluar rumah tanpa perlu membawa barangan banchuan susu," katanya.

Bagi Nor Aqilah Nor Kamaruddin, 27, tiada istilah glamor ataupun tidak ketika menyusukan bayi sekiranya apa yang dilakukan si ibu berkenaan untuk kebaikan kesihatan dan perkembangan tumbesaran anak.

la suatu tanggungjawab azali yang perlu dilakukan si ibu tanpa memberikan pelbagai alasan yang adakalanya tidak munasabah untuk tidak menyusukan bayi sendiri.

"Tugas ini adalah satu fitrah yang hanya mampu dilakukan seorang wanita bergelar ibu dan seharusnya ia dilaksanakan dengan sempurna serta rasa bangga, bukan sebaliknya.

"Saya tidak pernah menjadikan kesibukan kerja sebagai satu alasan untuk tidak menyusukan anak dengan susu badan, sebaliknya akan 'mencuri' masa untuk melakukannya," katanya.

Dia yang bertugas sebagai Inspektor Kesihatan di Jabatan Kesihatan Dewan Bandaraya Kuala Lumpur (DBKL) berkata, walaupun sering bertugas di lapangan iaitu di luar pejabat, ia tidak pernah sesekali menghalangnya daripada terus



**NAJWA...**tiada kaitan dengan rasa glamor.



**NOR AQILAH...**satu tanggungjawab

menghasilkan bekalan simpanan susu untuk anaknya.

Malah, dia yang kini hamil tujuh bulan anak kedua masih tetap menyusukan anak sulungnya yang berusia setahun tujuh bulan.

"Selagi termampu saya akan melakukan apa saja untuk memastikan anak mendapat segala khasiat dan keperluan tumbesaran.

"Tetapi dalam setiap keputusan yang diambil, ia perlu dilengkapi pengetahuan sama ada melalui pembacaan ataupun mendapatkan pandangan pakar agar ia tidak memberikan kesan memudaratkan sama ada kepada diri sendiri atau anak.

"Justeru, sebagai ibu dan wanita, kita perlu mengetahui tahap kesihatan sendiri kerana anak terutama yang masih kecil memerlukan perhatian khusus," katanya.

Najwa Mohd Adnan, 29, pula berkata, tanggungjawab memberikan hanya yang terbaik untuk anak itu perlu dilakukan sebaik mungkin kerana ia sememangnya tiada kaitan dengan rasa glamor

ataupun tidak.

Ibu kepada dua cahaya mata itu berkata, hingga kini dia masih menyusukan anak perempuan sulungnya yang berusia tiga tahun enam bulan serta anak lelakinya berusia setahun dua bulan.

"Saya tidak menganggap ia satu bebanan, sebaliknya melakukannya dengan rasa bangga.

"Untuk memastikan bekalan susu mencukupi saya mengepamnya tiga kali sehari memandangkan anak diletakkan di pusat jagaan," katanya.

Di samping itu, sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu menjadi simbol dan peringatan kepada wanita dan golongan ibu mengenai sokongan padu dalam usaha memberikan makanan terbaik kepada bayi mereka iaitu melalui susu ibu.

Program ini dianjurkan unit Pemakanan, Bahagian Kesihatan Awam, Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan Putrajaya dengan kerjasama Perpustakaan Negara Malaysia, DBKL dan Kumpulan Sokongan Penyusuan Susu Ibu Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur & Putrajaya - Titisan Emas.

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Ketiga pada 2006 mengenai statistik keseluruhan penyusuan susu ibu menunjukkan peratusan ibu menyusukan badan bagi sesuatu tempoh ialah sebanyak 94.7 peratus.

Walaupun ia mencerminkan kepekaan dan kecenderungan golongan ibu memilih untuk menyusukan bayi, statistik kadar penyusuan susu ibu secara eksklusif selama enam bulan masih rendah iaitu hanya 14.5 peratus.