

## Info

## Tanda bayi hendak menyusu

- Menggerak-gerakkan mata
- Membuka mulut
- Memusingkan kepala mencari payudara ibu

## Kenali bayi kenyang

- Tidur lena.
- Kerap membuang air

kecil (berwarna kuning jernih lebih enam kali sehari).

- Buang air besar tiga hingga lapan kali sehari (semakin kurang apabila berumur lebih sebulan).
- Sihat dan tidur nyenyak.
- Tona otot baik dan kulit sihat
- Peningkatan berat badan yang normal.

## Panduan penyusuan susu ibu berkerjaya

- Berlatih memerah susu dua minggu selepas kelahiran.
- Pastikan peralatan penyusuan dibersihkan dan dinyahkuman.
- Sebelum mula memerah, basuh tangan dengan bersih.
- Jangan putus asa, jumlah

susu dapat diperah sememangnya sedikit.

- Lama-kelamaan meningkat selepas beberapa kali percubaan.
- Perah susu ke dalam bekas bersih berpenutup.
- Biarkan susu baharu diperah sebentar dalam suhu bilik.
- Kemudian simpan susu perahan dalam peti sejuk.

## Perluakah pil rangsang susu ibu?

Makanan seimbang, rehat dan minum air suam tambah bekalan secara semula jadi

Oleh Rozdan Mazalan dan Nor Hatina Shuib  
beninggu@bh.com.my

Pengambilan makanan kesihatan tambahan yang didakwa merangsang pertumbuhan susu tidak sesuai untuk semua individu kerana sistem badan dalam kalangan ibu menyusu berbeza.

Pakar Perbidanan Sakit Puan, Hospital Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Maiza Tusiman, berkata ibu yang menyusukan secara eksklusif sebenarnya tidak perlu berharap dengan lambakan produk perangsang susu seperti banyak dijual di pasaran.

Katanya, ada banyak kaedah lebih selamat, mudah dan tanpa mengeluarkan modal tinggi membeli makanan kesihatan tambahan (suplemen) memandangkan ada kaedah baik daripada itu tanpa belanja besar.

"Pengambilan produk suplemen bagi menambah susu badan tidak boleh diharapkan sepenuhnya kerana yang lebih penting ibu perlu mengambil sajian seimbang, rehat mencukupi dan banyak minum air suam.

"Saya pernah menyusukan lebih tiga tahun dan tidak bergantung kepada produk makanan tambahan tetapi minum air secukupnya. Amalan ini berbaloi kerana susu mencukupi untuk keperluan anak sepanjang tempoh susuan," katanya.

Beliau berkata demikian pada Bengkel Penyusuan: Membesarkan Anak Hebat Dengan Susu Ibu, di Shah Alam, baru-baru ini.

## Makan sajian sihat

Dr Maiza berkata, ibu digalakkan menyusukan bayi selepas bersalin sehingga berumur enam bulan dan sebaik-baiknya terus menyusukan sehingga mencapai usia dua tahun.

Katanya, jika berniat memberikan si manja susu badan secara eksklusif selama dua tahun, ibu juga harus menjaga pemakanan supaya bekalan susu badan tidak terputus sepanjang

proses penyusuan berjalan.

"Keyakinan dan kepercayaan tinggi setiap ibu bahawa mereka mempunyai 'perangsang susu' tersendiri sebenarnya adalah psikologi positif merangsang pengeluaran susu menjadi lebih banyak.

"Tidak perlu makanan tambahan untuk susu yang banyak. Guna kaedah semula jadi seperti amalkan pemakanan seimbang dan makan banyak sayur seperti lobak putih yang mengandungi pelbagai khasiat termasuk vitamin C.

"Bagi ibu yang rasa putus asa kerana susu tidak keluar banyak, boleh cuba kaedah seperti minum air lebih 1.5

mililiter sehari bagi merangsang pengeluaran susu.

"Pada awalnya memang kerap buang air tetapi lama-kelamaan akan menjadi normal apabila sudah rutin tubuh. Saya tidak sarankan minum air manis seperti susu coklat yang biasanya dijadikan petua untuk menambah pengeluaran susu," katanya.

Beliau berkata, jika mahu mengambil makanan tambahan, ambil daripada sumber semula jadi seperti kurma dan sayur-sayuran antaranya sawi, bukan dalam bentuk pil yang sudah diproses.

Persepsi menyusu akan menambah berat badan kerana

selera bertambah sepatutnya bukan alasan ibu untuk berhenti menyusu.

## Mitos naik berat badan

Beliau berkata, ramai tidak mahu menyusu kerana takut berat badan naik mendadak.

Katanya, ketika menyusu, metabolisme badan memang tinggi, jadi selera makan bertambah tetapi ketika lapar makan makanan berkhasiat seperti buah-buahan dan sayuran bagi mengelak lapar keterlaluan.

"Saya tidak sarankan ibu mengambil sebarang jamu ketika menyusu kerana berbahaya untuk kesihatan bayi. Kita tidak tahu kandungan sebenar jamu dibeli dan mungkin diragui," katanya.

Sementara itu, Pakar Kanak-Kanak Avisena Women & Children's Specialist Hospital, Dr Roliza Ibrahim, berkata penyusuan digalakkan untuk membekalkan makanan berkhasiat kepada bayi.

"Tiga perkara terbaik penyusuan susu ibu adalah sumber makanan terbaik bagi bayi, kukuhkan hubungan ibu dan anak. Susuan berterusan meningkatkan sistem imun bayi bagi mengelak penyakit bahaya. Tingkat perkembangan otak serta tumbesaran sempurna," katanya.

"Ibu dan bayi mendapat faedah apabila penyusuan berlaku. Bagi bayi, refleks sedutan meningkatkan pengeluaran susu dan mengenyangkan bayi manakala

oxytocin mengalirkan pengeluaran susu, membantu rahim menjadi kuncup," katanya.

Beliau berkata, susu ibu kaya khasiat dengan tinggi kolostrum biasanya berwarna kuning emas dan pekat. Kolostrum mula keluar pada akhir bulan kehamilan sehingga tiga hari selepas kelahiran.

"Kandungan protein tinggi, kurang lemak dan karbohidrat amat diperlukan bayi. Lengkap dengan antibodi, sel putih, meningkatkan imuniti dan berupaya menghindari serangan kuman.

"Cecair ini membina perisai pertahanan terhadap selaput perut dan pematangan si manja. Bagus untuk kesihatan jantung, tulang dan otak," katanya.



Dr Maiza berucap pada Bengkel Penyusuan 'Membesarkan Anak Hebat Dengan Susu Ibu' di Shah Alam Convention Centre, Shah Alam. (Foto Faiz Anuar/BH)



Tidak perlu makanan tambahan untuk susu yang banyak. Guna kaedah semula jadi seperti amalkan pemakanan seimbang dan makan banyak sayur seperti lobak putih yang mengandungi pelbagai khasiat termasuk vitamin C"

Dr Maiza Tusiman,  
Pakar Perbidanan Sakit Puan,  
Hospital UPM