

Wadah Pembaharuan

BH

Berita Harian

Diterbit sejak 1957

www.bharian.com.my

37 perkhidmatan dalam 5 sektor ekonomi **dibenarkan beroperasi sepanjang pelaksanaan PKP**

Muka 7

Pesakit COVID-19 tahap satu dan dua **dibenar menjalani rawatan, kuarantin di rumah**

Muka 8



Rabu, 13 Januari 2021
29 Jamadilawal 1442H
Tel: 1 300 22 6787
PP 414/10/2012 (030686)

ADA MASALAH?

Selurkan aduan kepada PBT kawasan anda melalui aplikasi **i-Tegur**.

MUAT TURUN SEKARANG!

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store

Penyusuan ibu ringankan beban kewangan

Pernahkah anda terfikir keperluan pemakanan bayi sama dengan orang dewasa?

Mengikut kajian saintifik, kandungan susu ibu diperakui memberi perlindungan kepada bayi untuk melawan penyakit dan diiktiraf sebagai imunisasi pertama untuk bayi.

Melalui penyusuan ibu, bayi tidak akan mudah meragam dan kesihatannya terjamin. Hampir semua ibu menyusukan bayi mengakui bayi mereka lebih sihat.

Bayi juga mudah dijaga kerana dapat tidur lena dan dari segi penghadaman, mereka tidak mudah sembelit. Khasiat susu ibu tidak berbelah bagi juga dipercayai mampu membuatkan bayi lebih ceria dan mempunyai akal (IQ) baik.

Walaupun susu ibu untuk bayi namun faedahnya juga terpalit kepada ibu itu sendiri jika mereka menyusukan bayi. Proses penyembuhan ketika pantang akan berjalan lancar dan ibu boleh pulih dengan lebih cepat.

Bukan itu sahaja, ia juga mampu merendahkan risiko mendapat osteoporosis dan kanser, terutama kanser payudara serta kanser ovari.

Wabak COVID-19 menyebabkan hampir semua orang mengalami krisis kewangan melampau. Namun, adakah kita tahu bayi yang menyusu dengan susu ibu mampu memberi nafas kelegaan kerana ia dapat menjimatkan kos.

Bukan setakat seringgit dua, malah

beratus ringgit boleh dijimatkan. Ia juga dapat digunakan untuk menampung perbelanjaan keluarga dan isi rumah lain.

Bersyukurlah kerana anugerah Allah SWT ada di mana-mana, cuma ibu bapa perlu memilih sama ada mahu meringankan beban atau sebaliknya.

Sejurus selepas kelahiran, bayi hendaklah disusukan dengan susu ibu. Susu awal dipanggil kolostrum ini sangat berkhasiat dan tiada tolok bandingnya.

Ia bukan susu basi dan bukan juga susu yang patut dibuang dulu sebelum ibu memulakan penyusuan. Hanya lebih kurang tiga hari hadir dalam susu ibu, ia mampu menyaluti lapisan perut yang hanya sebesar sebiji guli, di samping meningkatkan ketahanan tubuh bayi.

Penyusuan susu ibu secara eksklusif disarankan mana-mana hospital rakan bayi menekankan hanya pemberian susu ibu sahaja sepanjang tempoh enam bulan pertama.

Jika ibu bapa mengalami krisis kewangan melampau, enam bulan ialah tempoh mampu meringankan beban anda.

Sebaik sahaja bayi mencapai umur

enam bulan, makanan tambahan perlu diberikan bermula dengan yang lembut dan akhirnya sedikit pejal.

Makanan bayi yang mudah disediakan di rumah seperti bubur lecek dicampur sayur dan ikan bilis serta kentang lecek.

Peringkat ini, bayi akan bertambah aktif dan pemakanan diberikan juga perlu untuk menguatkan rahang dan mulut bayi.

Bagaimanapun, penyusuan susu ibu perlu diteruskan hingga bayi berusia 2 tahun

Sememangnya, wabak COVID-19 ialah musibah dan tiada jalan lagi untuk kita tidak mengharunginya. Golongan ibu bapa perlu kreatif dan bijak merancang ekonomi keluarga melalui penyusuan susu ibu secara eksklusif dan mengolah resipi harian mengikut kesesuaian umur bayi.

Dr Siti Mariam Muda,
Kulliyah Kejururawatan, Universiti Islam
Antarabangsa Malaysia (UIAM) Kuantan