



Penyusuan Susu Ibu

Asst. Prof. Dr.Siti Mariam Muda

IIUM

HASIL PEMBELAJARAN



Pada akhir topik ini, peserta akan dapat:

1. Menerangkan kebaikan penyusuan susu ibu
2. Menerangkan konsep susu ibu
3. Menyenaraikan masalah semasa menyusu dan cara mengatasi

Pengenalan



Payudara



Susu Ibu

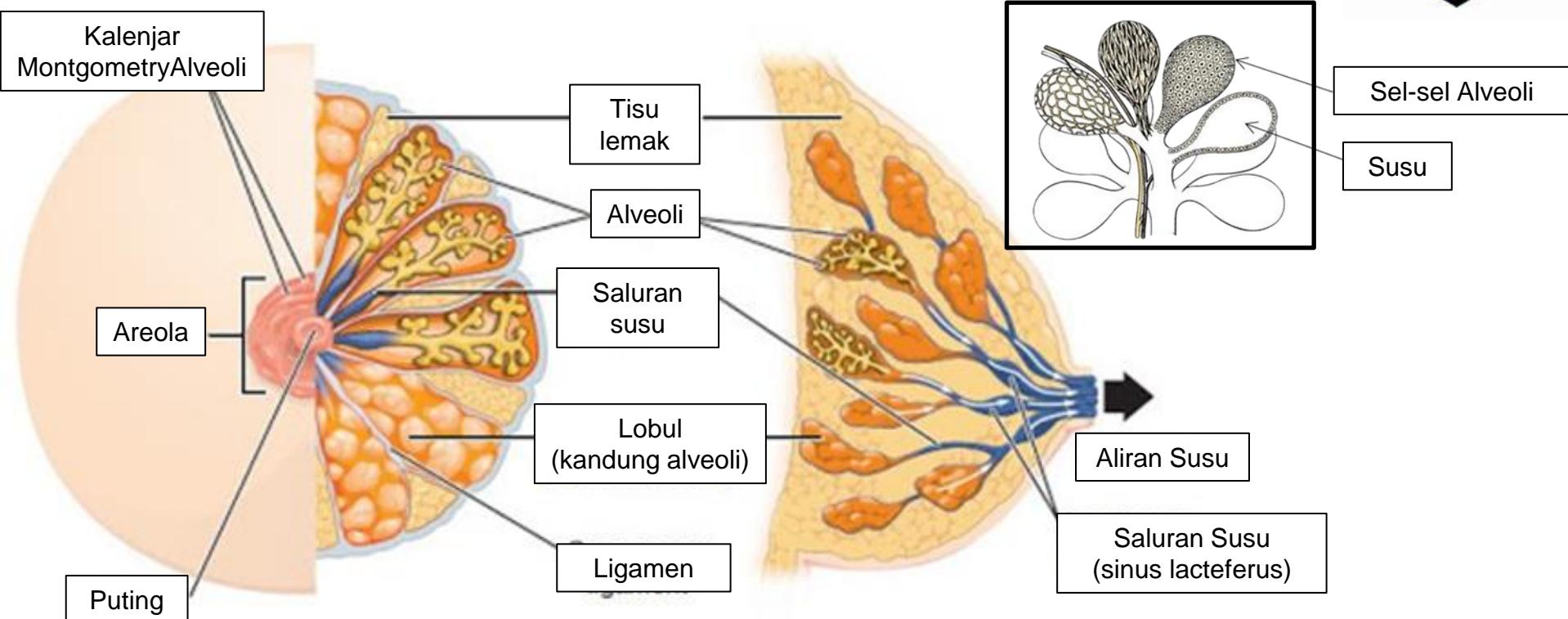




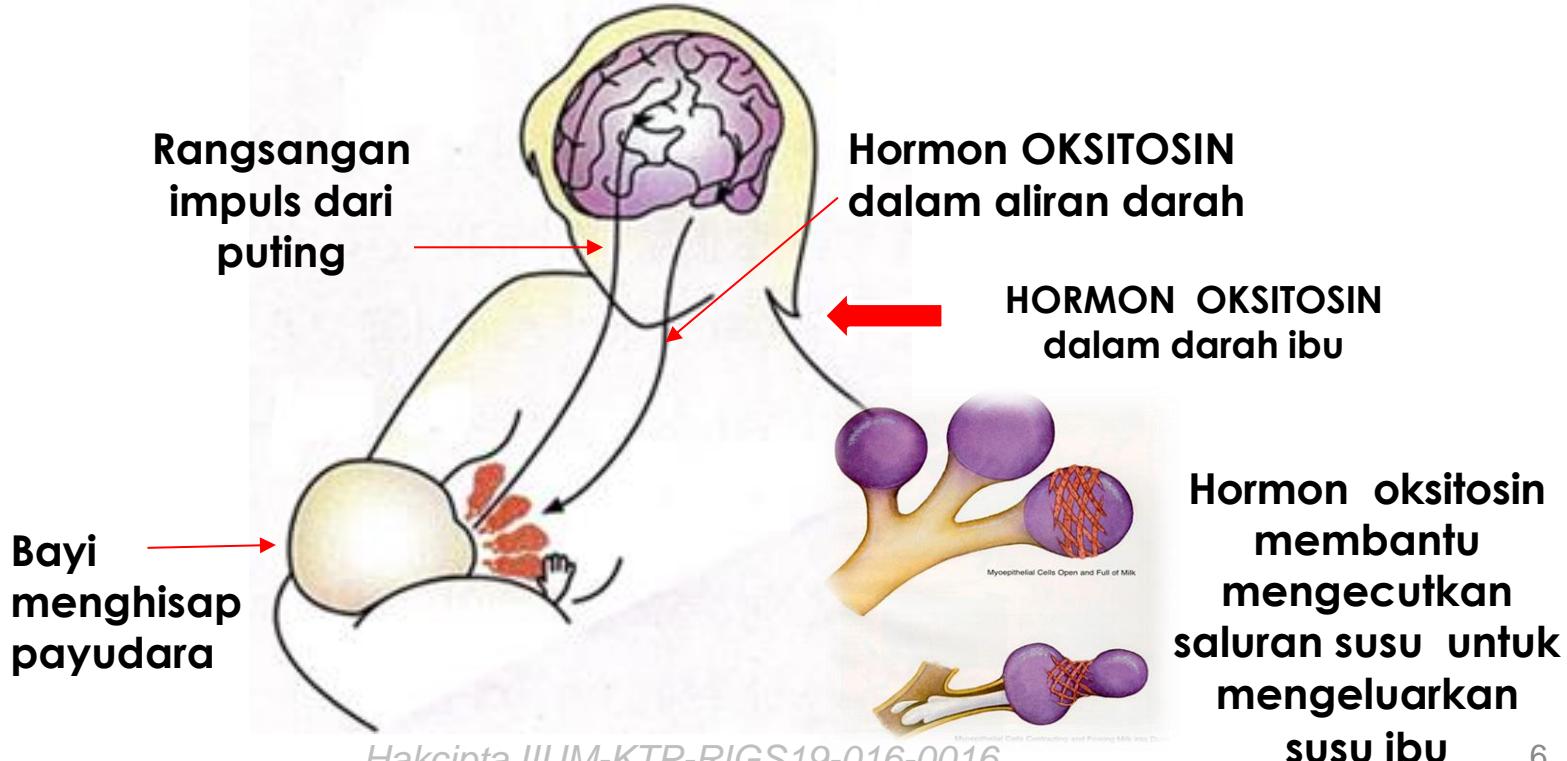
BAGAIMANA SUSU DIHASILKAN?



STRUKTUR PAYUDARA



BAGAIMANA SUSU IBU DIKELUARKAN?



JENIS-JENIS SUSU IBU



**Susu ibu berubah
mengikut umur
bayi**



Kolostrum



Susu Perantara



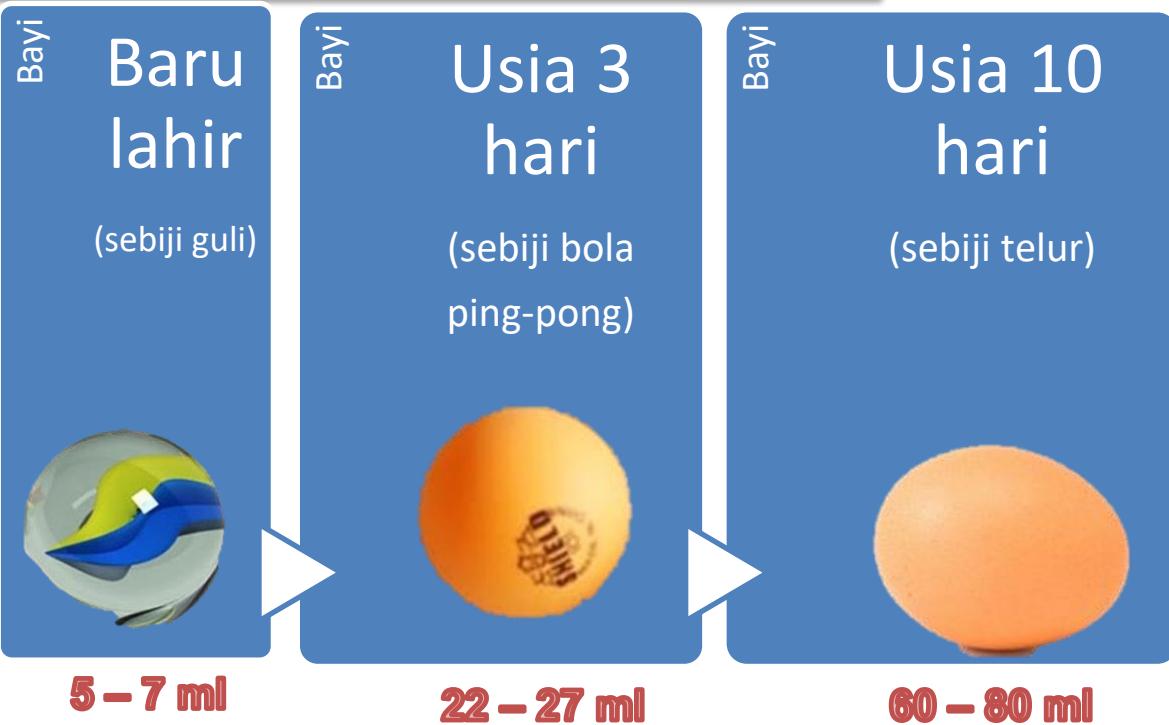
Susu Matang



SAIZ PERUT BAYI BARU LAHIR



**Anggaran
saiz perut
bayi
mengikut
keperluan
susu ibu**



KANDUNGAN SUSU IBU



Susu
awal

Susu yang keluar semasa memulakan penyusuan

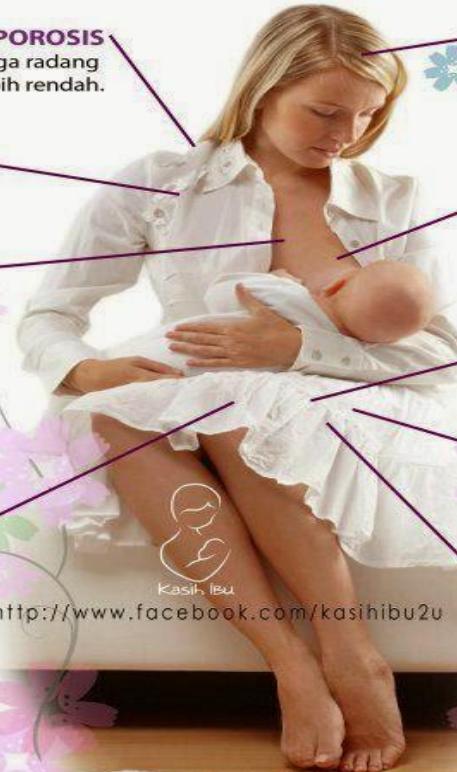


Susu
akhir

Susu yang keluar sebelum tamat penyusuan



KEBAIKAN SUSU IBU UNTUK IBU



KURANG RISIKO OSTEOPOROSIS

Risiko osteoporosis dan juga radang sendi lebih rendah.



KURANG OBESITI

Lemak terkumpul dalam badan semasa mengandung dapat dibakar untuk penghasilan susu. Ibu juga cepat kembali ke bentuk tubuh asal.

KURANG RISIKO PENYAKIT JANTUNG

Ibu yang menyusu bayi sekurang-kurangnya dua tahun mempunyai risiko yang lebih rendah untuk penyakit jantung.



PENGHIDAP DIABETIS MEMERLUKAN DOS INSULIN LEBIH RENDAH

Bagi ibu yang menghidap diabetis dan menyusu bayi, kajian mendapati ibu itu memerlukan dos insulin yang lebih rendah.

KURANG RISIKO KANSER RAHIM

Risiko lebih rendah untuk mendapat kanser rahim.

MERANCANG KELUARGA

Menyusu bayi juga boleh dianggap sebagai kaedah merancang keluarga secara semulajadi. (Berkesan dalam 6 bulan pertama sahaja)

HORMON KASIH SAYANG

Hormon Prolaktin dan Oksitosin dirembeskan membuatkan ibu berasa tenang dan boleh mengurangkan tekanan.



KURANG RISIKO KANSER PAYUDARA

Risiko lebih rendah untuk mendapat kanser payudara pada golongan wanita yang belum menopaus dengan memanjangkan tempoh menyusu bayi.



PENGECUTAN RAHIM LEBIH CEPAT

Hormon Oksitosin boleh mempercepatkan pengecutan rahim serta rahim kembali ke bentuk asal dengan lebih cepat.

KURANG PENDARAHAN

Pengaliran darah nifas lebih lancar. Proses ini akan mengurangkan risiko pendarahan selepas bersalin.



KURANG RISIKO KANSER OVARI

Risiko lebih rendah untuk mendapat kanser ovarи.

<http://www.facebook.com/kasihibu2u>

KEBAIKAN SUSU IBU UNTUK BAYI



Sistem Imunisasi

Sistem imunisasi yang sangat baik berikutkan kandungan susu ibu yang mempunyai antibodi & vaksin yang baik untuk bayinya. Juga mengurangkan penyakit kanser pada zaman kanak-kanaknya.

Kulit

Kurang mendapat alahan pada kulit.

Sendi dan Otot

Kanak-kanak yang minum susu ibu kurang mendapat penyakit otot.

Saluran Kencing

Kurang mendapat jangkitan pada saluran kencing.

Apendiks

Kanak-kanak yang membesar dengan susu ibu kurang mendapat appendiks zaman kanak-kanaknya.

Sistem penghadaman

Kurang mendapat cirit birit. Jika diberi susu ibu sehingga enam bulan atau lebih secara ekslusif, boleh mengurangkan risiko alergik kepada makanan. Juga boleh mengurangkan penyakit ulcerative colitis apabila dewasa kelak.

Mata

Penglihatannya lebih tajam.

Telinga

Kurang mendapat jangkitan telinga.

Tekak

Kanak-kanak yang minum susu ibu kurang mendapat Tonsillectomies

Tinggi IQ

Sejenis kolesterol dan jenis lemak lain di dalam susu ibu membantu pertumbuhan tisu saraf.

Endokrin Sistem

Mengurangkan kadar penyakit diabetis.

Mulut

Perkembangan otot muka lebih baik.

Lidah

Rasa susu ibu yang pelbagai membuatkan bayi lebih menerima pelbagai jenis makanan apabila bayi mula makan makanan pepejal nanti. Bayi juga lebih seronok dengan rasa susu ibu yang pelbagai berbanding dengan susu formula yang mempunyai rasa yang sama sepanjang masa

Sistem pernafasan

Bayi-bayi yang menyusui susu ibu kurang jangkitan pernafasan, kurang nafas berbunyi, kurang pneumonia dan kurang selesera.

Jantung

Bayi yang menyusui susu ibu mempunyai rendah kolesterol apabila dewasa kelak. Kadar degupan jantung juga lebih rendah pada bayi yang menyusu susu ibu & mengurangkan kadar serangan jantung.

Buah Pinggang

kandungan garam dan protein yg minimum mrmbolehkan susu ibu lebih mudah dicerna oleh buah pinggang bayi.

MEMBANTU IBU MENYUSU



Posisi Ibu Selesa



Posisi Bayi



TANDA-TANDA BAYI INGIN MEYUSU



TANDA AWAL – *Saya lapar...*



Bergerak-gerak



Mulut terbuka



Kepala mengiring ke sisi
Mencari/rooting

TANDA PERTENGAHAN : *Saya SANGAT lapar...*



Mengeliat



Pergerakan badan
bertambah



Memasukkan tangan ke
mulut

TANDA LEWAT : *TENANGkan saya.. kemudian susukan saya...*



Menangis



Pergerakan makin
bertambah dan kelihatan
tidak tenang



Muka menjadi kemerahan

TANDA-TANDA BAYI KENYANG



Bayi akan melepaskan payudara dengan sendiri

Bayi akan tidur

Otot-otot tubuh bayi mengendur dan bayi nampak kenyang

TANDA-TANDA BAYI MENDAPAT CUKUP SUSU IBU



1. Bayi kenyang
dan puas

2. Berat naik
setiap minggu

3. Bayi aktif
dan peka

4. Sekurangnya 6
diapers basah
sehari

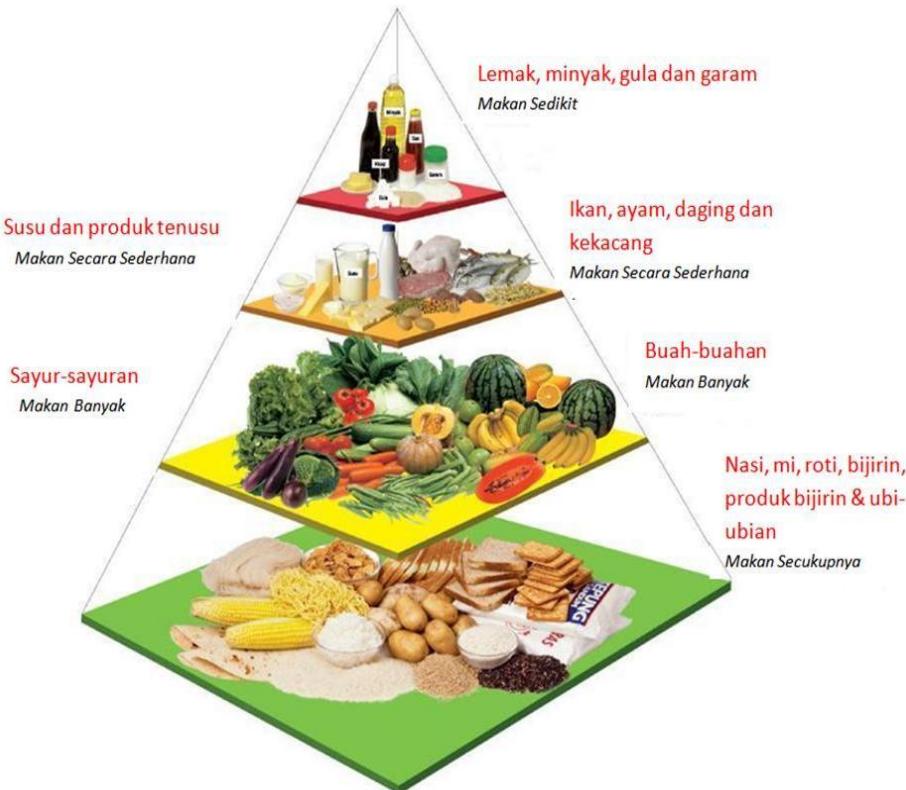
BAGAIMANA SAYA BOLEH MEMBANTU IBU?



- **Susukan bayi dengan kerap selama mana yang bayi mahu semasa ibu bersama bayi.**
- **Nasihatkan ibu untuk susukan bayi mengikut kehendak bayi atau apabila bayi lapar dan bukannya mengikut waktu-waktu tertentu**
- **Nasihatkan ibu untuk dapatkan rawatan di klinik atau hospital jika perlu**



MAKANAN SEMASA MENYUSU



Aras 4 (puncak)

Lemak, minyak, gula dan garam
Makan sedikit

Aras 3

Ikan, ayam, daging dan kekacang
Makan sederhana

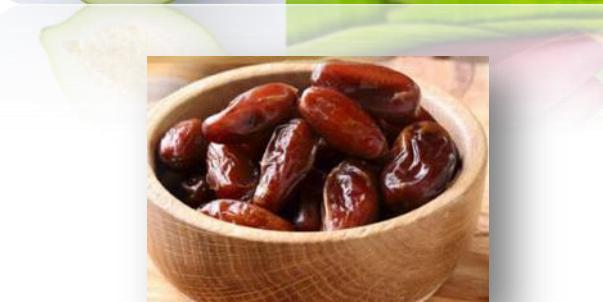
Aras 2

Sayur-sayuran dan buah-buahan
Makan banyak

Aras 1 (dasar piramid)

Nasi, mee, roti dan sumber biji-bijiran dan ubi-ubian
Makan secukupnya

PENGGALAK SUSU



PENYUSUAN MENURUT ISLAM



Ayat Al-Quran Tentang Penyusuan Susu Ibu

"Dan ibu-ibu hendaklah menyusukan anak mereka selama dua tahun genap, iaitu bagi orang yang menyempurnakan penyusuan itu; ..." (Surah Al-Baqarah, ayat 233)

"Dan Kami wajibkan manusia berbuat baik kepada kedua ibu bapanya; ibunya telah mengandungnya dengan menanggung kelemahan atas kelemahan dan menceraikan susunya dalam masa dua tahun; bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua ibu bapamu; dan kepada Aku-lah tempat kembalimu." (Surah Luqman, ayat 14)

"Susu ibu adalah susu terbaik untuk anak anda"

DOA TAMBAH SUSU IBU

Surah Al-Ra'd : Ayat 8-9

الله يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَى وَمَا تَغْيِضُ
الْأَرْحَامُ وَمَا تَزَادُ
وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ
عَلِمَ الْغَيْبُ وَالشَّهَدَةُ الْكَبِيرُ الْمُتَعَالُ

ummirdinacong.blogspot.com

8) Allah mengetahui akan apa yang dikandung oleh tiap-tiap ibu, dan mengetahui apa yang kurang dari yang di kandung dalam rahim itu atau lebih. Dan tiap-tiap sesuatu adalah ditetapkan disisiNya dengan kadar yang tertentu.

9) Dialah yang mengetahui perkara-perkara yang ghaib dan yang nyata. Dialah juga Yang Maha Besar, lagi Maha Tinggi (Yang mengatasi segala-galanya) ummirdinacong.blogspot.com



TERIMA KASIH

