Penyusuan Susu Ibu

Asst. Prof. Dr.Siti Mariam Muda
IIUM

Hakcipta IIUM-KTP-RIGS19-016-0016

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

Hakcipta IIUM-KTP-RIGS19-016-0016

Pengenalan

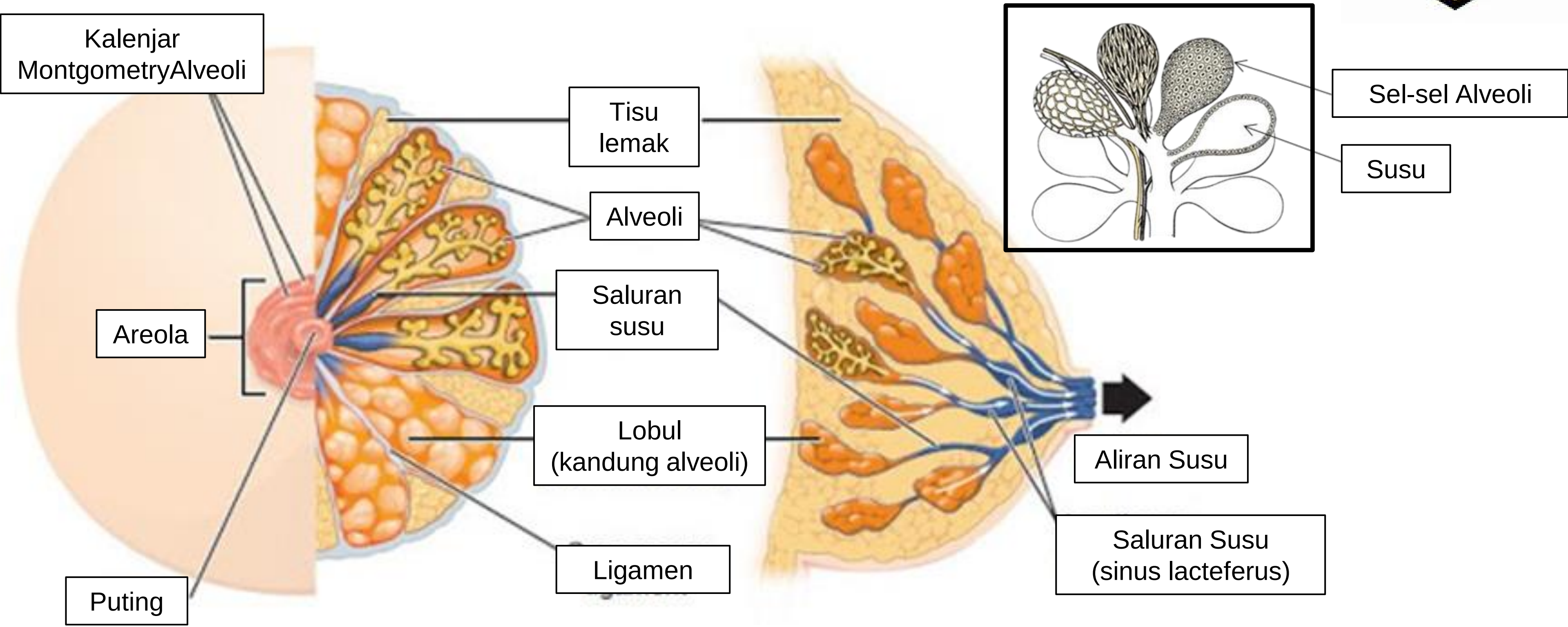
Payudara

Susu Ibu

BAGAIMANA SUSU DIHASILKAN?

Hakcipta IIUM-KTP-RIGS19-016-0016

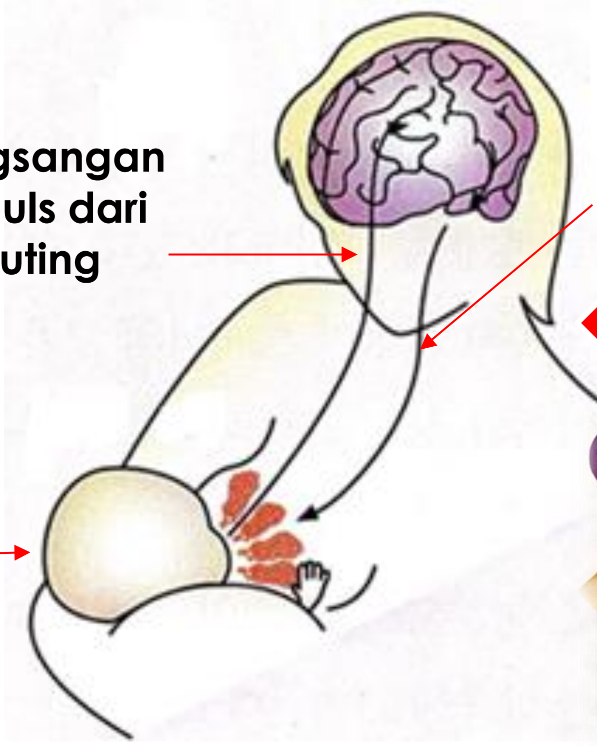
STRUKTUR PAYUDARA



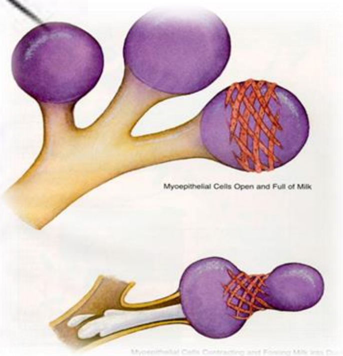
BAGAIMANA SUSU IBU DIKELUARKAN?

Rangsangan impuls dari puting

Hormon OKSITOSIN dalam aliran darah



HORMON OKSITOSIN dalam darah ibu



Bayi menghisap payudara

Hormon oksitosin membantu mengecutkan saluran susu untuk mengeluarkan susu ibu

Hakcipta IIUM-KTP-RIGS19-016-0016

JENIS-JENIS SUSU IBU

Susu ibu berubah mengikut umur bayi

Kolostrum

↓

Susu Perantara

↓

Susu Matang

Hakcipta IIUM-KTP-RIGS19-016-0016

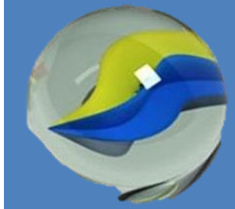
SAIZ PERUT BAYI BARU LAHIR

Anggaran saiz perut bayi mengikut keperluan susu ibu

Bayi

Baru lahir

(sebiji guli)



5 – 7 ml

Bayi

Usia 3 hari

(sebiji bola ping-pong)

22 – 27 ml

Bayi

Usia 10 hari

(sebiji telur)

60 – 80 ml

KANDUNGAN SUSU IBU

Susu awal

Susu yang keluar semasa memulakan penyusuan

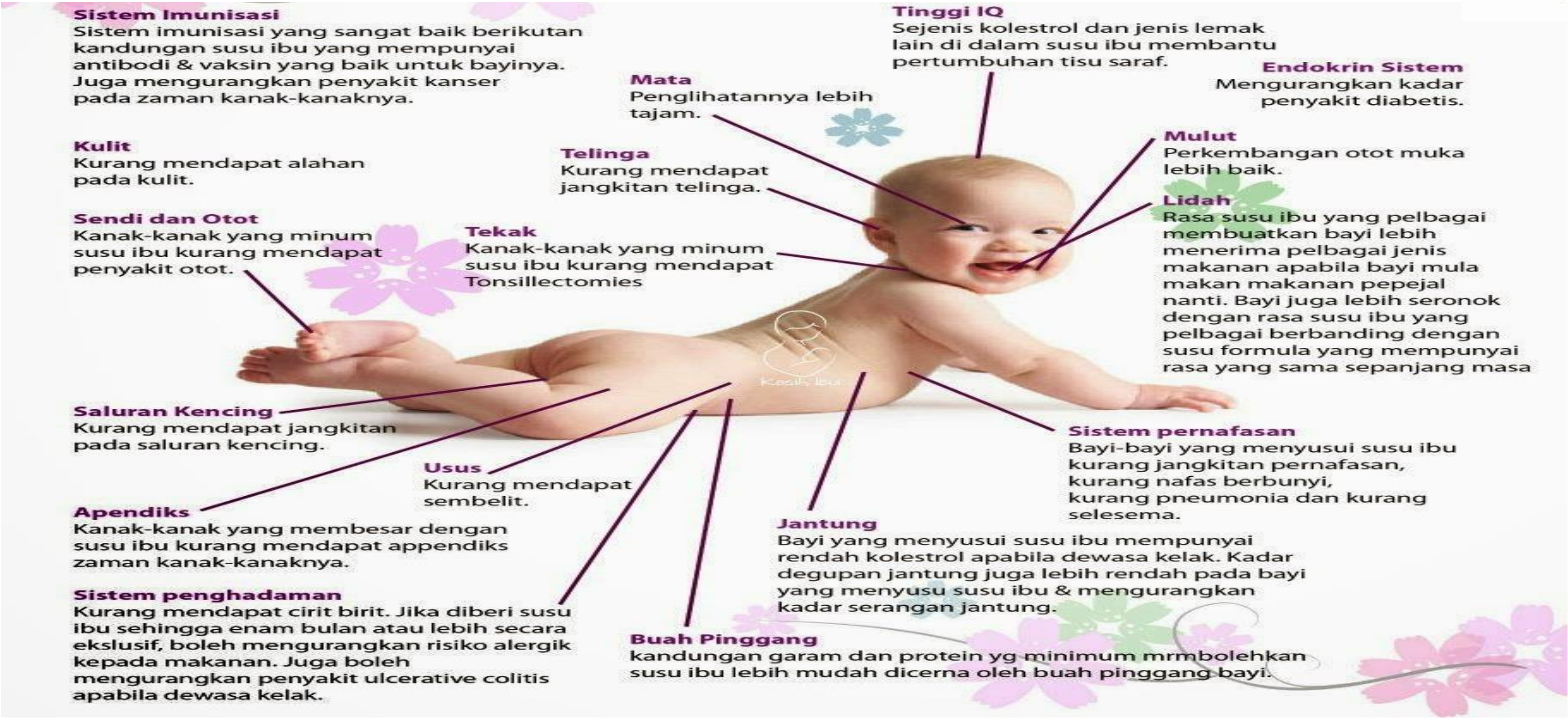
Susu akhir

Susu yang keluar sebelum tamat penyusuan

KEBAIKAN SUSU IBU UNTUK IBU

Hakcipta IIUM-KTP-RIGS19-016-0016

KEBAIKAN SUSU IBU UNTUK BAYI

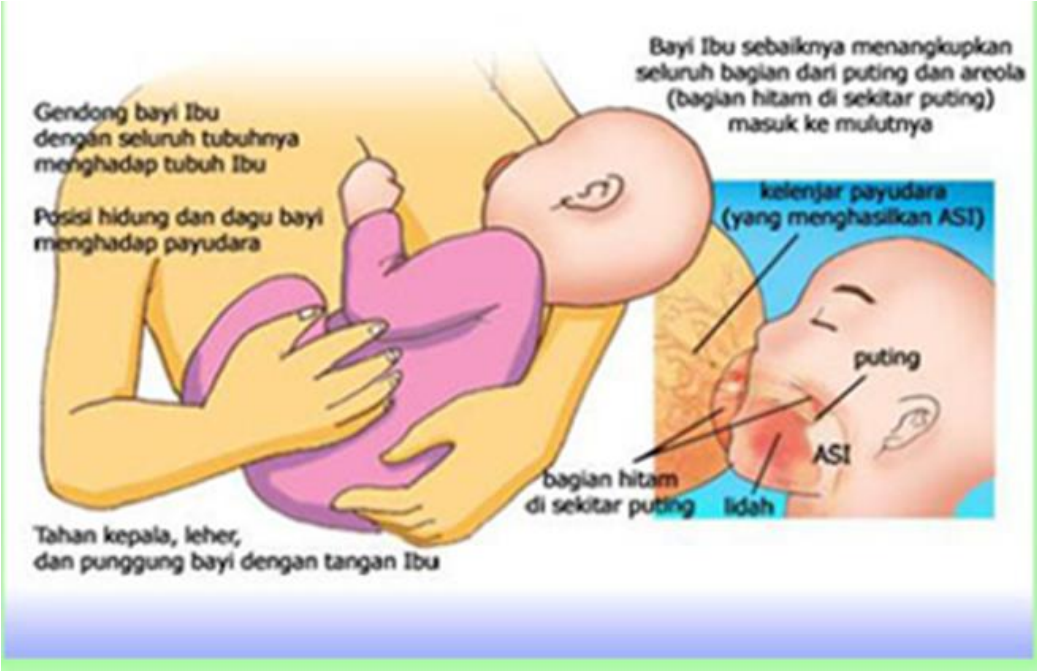


Hakcipta IIUM-KTP-RIGS19-016-0016

MEMBANTU IBU MENYUSU

Posisi Ibu Selesa

Posisi Bayi



TANDA-TANDA BAYI INGIN MEYUSU

TANDA-TANDA BAYI KENYANG

Bayi akan melepaskan payudara dengan sendiri

Bayi akan tidur

Otot-otot tubuh bayi mengendur dan bayi nampak kenyang

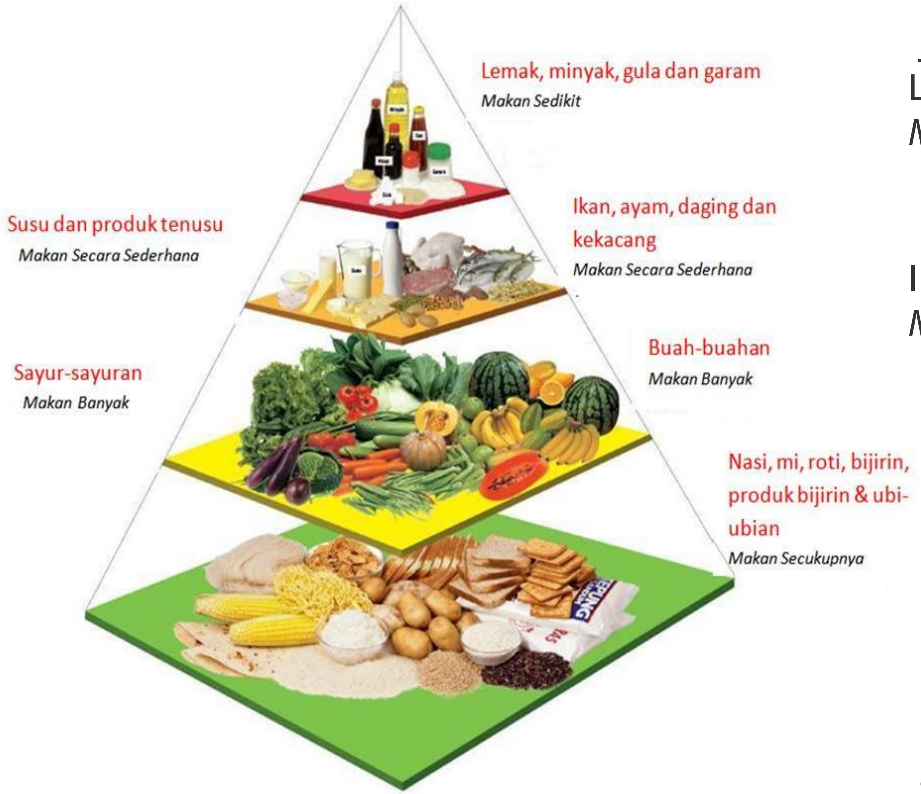
TANDA-TANDA BAYI MENDAPAT CUKUP SUSU IBU

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**

Hakcipta IIUM-KTP-RIGS19-016-0016

MAKANAN SEMASA MENYUSU



<u>Aras 4</u> <u>(puncak)</u>
Lemak, minyak, gula dan garam
Makan sedikit

<u>Aras 3</u>
Ikan, ayam, daging dan kekacang
Makan sederhana

<u>Aras 2</u>
Sayur-sayuran dan buah-buahan
Makan banyak

<u>Aras 1</u> (dasar piramid)
Nasi, mee, roti dan sumber biji-bijirin dan ubi-ubian
Makan secukupnya

PENGGALAK SUSU

PENYUSUAN MENURUT ISLAM

Hakcipta IIUM-KTP-RIGS19-016-0016

TERIMA KASIH

Hakcipta IIUM-KTP-RIGS19-016-0016
Hakcipta IIUM-KTP-RIGS19-016-0016