

Usah bergantung susu formula

Lindungi bayi daripada jangkitan kuman, pastikan pertumbuhan sihat

Susu ibu begitu banyak manfaat, iaitu dapat menjalinkan ikatan mesra, mewujudkan perasaan kasih sayang, belas dan sentuhan manja antara ibu dan bayi.

Namun, ramai ibu baru belum maklum sepenuhnya tentang kebaikan susu ibu atau mendengar maklumat yang tidak benar, lantas terlalu cepat membuat keputusan memberi bayi susu formula.

Tahukah anda betapa kuatnya antibodi dalam susu ibu? Ia boleh melindungi bayi daripada sebarang jangkitan kuman, merangsang penglihatan dan menggalakkan pertumbuhan yang sihat.

Menurut Kaunselor Laktasi Columbia Asia Hospital - Iskandar Puteri, Siti Shazzeela Shereen Md Isa, menyusui badan ibu dapat mempercepatkan pengecutan rahim selepas bersalin, mengurangkan pendarahan dan membantu kembali ke bentuk badan sebelum mengandung.

"Susu formula memerlukan perbelanjaan tinggi, formulanya amat

khusus untuk bayi yang baru lahir. Susu ibu sedia ada, bersih dan segar dan dapat meringankan beban kewangan keluarga," katanya.

Cara menyusukan bayi

Siti Shazzeela Shereen berkata, posisi penyusuan betul memainkan peranan dalam proses pengeluaran susu ibu. Posisi yang betul bukan sahaja membuat bayi selesa, malah ibu juga akan merasa selesa.

Keselesaan ibu dan anak penting untuk pengalaman menyusui yang positif.

Pegang bayi anda rapat dengan anda supaya badan anda bertemu badan. Pastikan kepala, leher dan badan bayi selari menghadap payudara ibu.

"Ampu kepala dan bahu bayi dengan lengan anda. Pastikan hidung bayi menghadap ke arah puting ibu supaya bayi dapat menghidu bau payudara. Ini membuatkan bayi membuka mulut dengan lebih luas dan mula menyusui dengan lebih

mudah.

"Bagaimana untuk memastikan mulut bayi melekap dengan betul di puting ibu dan bayi minum dengan puas atau tidak?

"Pastikan mulut bayi terbuka luas, bibir bawah bayi melengkup keluar, dagu bayi menyentuh payudara ibu, serta sebahagian besar areola ibu berada di dalam mulut bayi dan



▲ Biasanya bayi melepaskan sendiri payudara ibunya apabila sudah kenyang. (Foto hiasan)

harusnya kelihatan lebih banyak areola di bahagian atas (areola adalah kawasan berwarna gelap di sekeliling puting)," katanya.

Menyusu badan kena mengikut jadual?

Beliau berkata, ibu menyusui badan memang harus mengikut rentak bayi dan bukan sebaliknya.

Tiada had masa untuk setiap sesi penyusuan. Ketika menyusui, biarkan bayi menghisap sebelah payudara ibu dalam satu sesi penyusuan sahaja sehingga kenyang dan tertidur.

Untuk ketahui jika bayi minum dengan betul dan puas, bayi akan kelihatan menelan dengan perlahan dengan hisapan yang mendalam dan kadangkala berhenti seketika.

Bagi menambah susu, ia dipengaruhi oleh makanan dan minuman ibu. Pengambilan makanan buat ibu semasa tempoh penyusuan penting untuk penghasilan susu ibu

yang optimum.

Hidangan ikut piramid makanan

Beliau berkata, ibu perlu mengamalkan hidangan seimbang mengikut piramid makanan, selain minum banyak air, iaitu lapan hingga 12 gelas sehari.

Mengambil pelbagai jenis makanan kaya dengan protein, karbohidrat dan lemak supaya dapat menghasilkan susu berkhasiat untuk bayi.

"Tiada makanan tambahan untuk memperbanyakkan pengeluaran susu ibu. Ibu perlu tahu teknik penyusuan yang betul boleh menggalakkan pengeluaran susu lebih banyak.

Bagaimana tanda bayi sudah kenyang? Biasanya bayi melepaskan sendiri payudara ibunya apabila sudah kenyang. Kelihatan mata bayi tenang dan otot muka bayi mengendur, genggam tangannya dibuka dan tangan serta kakinya dalam keadaan rehat.

"Bayi tersenyum dan mengeluarkan bunyi kepuasan, selain kelihatan mengantuk dan ingin tidur.

Ibu yang memahami dan mendalami ilmu penyusuan susu ibu terutama dengan pakar laktasi ketika hamil, akan dapat menikmati betapa indahnya pengalaman menyusui susu ibu.

"Bukan sahaja ini amat baik untuk kesihatan ibu dan anak dan merapatkan ikatan mereka. Jangan lupa untuk menggalakkan pengeluaran susu, ibu hendak sentiasa berfikir positif," katanya.



Siti Shazzeela Shereen