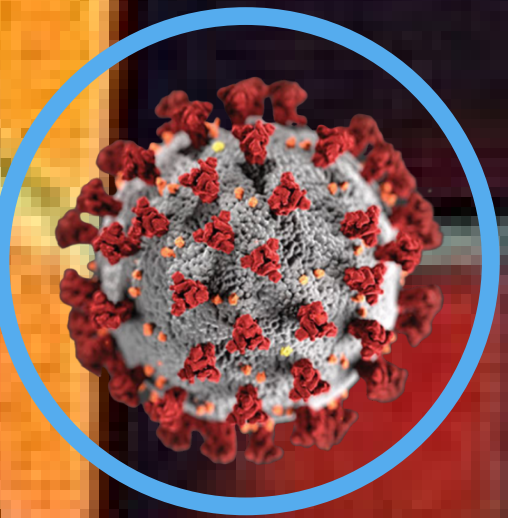


PENYUSUAN IBU ADALAH KESIAPSIAGAAN BENCANA



Translation by: Nor Kamariah Mohamad Alwi, IBCLC
Reviewed by: Khatim Hamidon
Dr. Magdalena Whoolery - MCH-IYCF Consultant

PENYUSUAN IBU ADALAH KESIAPSIAGAAN BENCANA

KEHAMILAN – KELAHIRAN – PEMAKANAN BAYI DAN ANAK KECIL

KEHAMILAN

Bersedia dengan mempelajari tentang penyusuan ibu. Anda boleh mencari rakan penyusuan dengan menyertai kumpulan sokongan dalam talian. Melalui kumpulan ini anda boleh menerima galakan dan maklumat. Hubungi kumpulan sokongan ipenyusuan ibu di daerah anda. La Leche League International (LLLI) adalah sebuah rangkaian pertubuhan kumpulan sokongan, menyediakan maklumat berasaskan bukti, boleh diperolehi percuma di atas talian. Anda mencari sokongan? Mulakan carian 'LLL leader' terlatih di dalam laman web mereka, di bahagian 'Get Help' – 'Support'.



KELAHIRAN

Demi kesihatan dan kesejahteraan bayi dan anda, mulakan penyusuan seurus kelahiran dalam sejam yang pertama. Teruskan mendakap bayi kulit-ke-kulit secara selamat sekurang-kurangnya selama 90 minit, atau selama yang mungkin. Dakapan kulit-ke-kulit bermakna bayi tanpa pakaian diletakkan di atas dada ibu yang tidak terlutup dengan sebarang kain. Jika sejuk, bahagian belakang bayi boleh diselimutkan dengan kain yang bersih dan kering. Pastikan kedua-dua ibu dan bayi boleh bernafas dengan baik (kain tidak menutup muka bayi). Dakapan kulit-ke-kulit memberi banyak manfaat kepada semua bayi dan anak kecil; ia tidak terhad semasa waktu kelahiran sahaja.



PENYUSUAN IBU

Semasa kecemasan atau bencana; teruskan penyusuan, elakkan berhenti menyusu, dan dapatkan sokongan, galakan serta maklumat (lihat bahagian 'SOKONGAN' untuk maklumat lanjut).





PEMBERIAN SUSU FORMULA/CAMPURAN

Pemberian susu formula boleh diberi secara selamat menggunakan CAWAN kepada bayi atau anak kecil di semua peringkat umur. Botol lebih sukar dicuci dan lebih berisiko tinggi memberi kesan jangkitan. Cawan mudah dicuci dan disimpan bersih. Pertimbangkan untuk menyusui semula (relaktasi) terutamanya ketika dalam kecemasan atau bencana. Panduan berasaskan bukti tentang penggunaan cawan secara selamat dan penyusuan semula boleh diperolehi pada pautan di bahagian 'SUPPORT'.



PENGURANGAN TEKANAN – FIZIKAL & EMOSI

Pengurangan Tekanan untuk Ibu-Anak Penyusuan ibu dan



Dakapan Kulit-ke-Kulit (SSC) menyebabkan hormon oksitosin dirembes. Hormon ini membantu ibu dan bayi merasa tenang dan santai, walaupun semasa menghadapi krisis. SSC dapat membantu menstabilkan pernafasan, kadar degupan jantung, suhu badan dan kadar kandungan gula dalam darah bayi. Bayi kecil boleh kehilangan kestabilan apabila dipisahkan daripada penjaganya, mengakibatkan peningkatan degupan jantung dan pernafasan, serta pembakaran kalori secara berlebihan. SSC dapat menyimpan tenaga bayi untuk bertambahan berat dan tumbesaran bayi yang sihat. Penyusuan dan SSC adalah satu gabungan yang terbukti secara saintifiknya memberi manfaat sepanjang hayat secara fisiologi, psikologi, pendidikan dan ekonomi.



KESELAMATAN

Pemakanan, Perlindungan & Pertahanan Imuniti

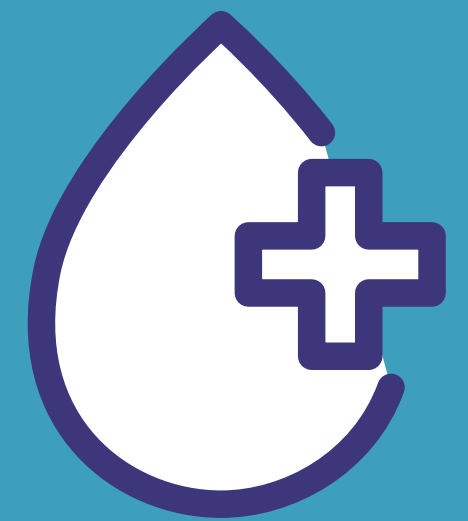
Penyusuan ibu adalah jaminan keselamatan makanan untuk bayi. Susu ibu mengandungi antibodi yang melindungi bayi dan anak kecil daripada jangkitan virus dan bakteria. Susu formula tidak mengandungi antibodi. Jika penyusuan ibu diberhentikan dan bertukar kepada penggunaan susu formula semasa kecemasan dan bencana, ini akan menambah risiko keselamatan makanan ke atas bayi dan anak kecil, serta jangkitan pernafasan dan cirit birit.

Susu formula juga bukanlah penyelesaian yang mampan buat ibu daripada golongan pendapatan rendah. Semasa kecemasan, ibu daripada golongan berpendapatan tinggi juga menghadapi kesukaran mendapatkan bekalan susu formula di kedai. Pertimbangkan untuk menghulurkan bantuan sokongan penyusuan semula atau pemberian susu formula menggunakan cawan. (Lihat bahagian 'SUPPORT').

MENINGKATKAN PENGHASILAN SUSU

Bekalan susu - persoalan lazim dalam kecemasan

Susu anda dihasilkan berdasarkan 'penghasilan dan permintaan'. Ini bermakna, lebih kerap anda menyusukan, lebih banyak tubuh anda menghasilkan susu. Jadi menyusulah. sekerap yang mungkin. Penyusuan pada waktu malam, ketika hormon prolaktin pada tahap yang tinggi, dapat memastikan tubuh anda menghasilkan banyak susu. Lekapan yang dalam dan memposisikan bayi dengan baik semasa menyusukan adalah penting dalam penghasilan dan pembekalan susu yang cukup - "Puting menghadap ke Hidung – Perut rapat ke Ibu". Dakapan kulit-ke-kulit yang kerap dapat membantu merembeskan hormon oksitosin yang akan memberi isyarat kepada payudara untuk mengeluarkan susu dengan deras. Payudara yang penuh memberi isyarat untuk memperlambatkan penghasilan susu. Jadi lebih kerap bayi menyusukan, lebih banyak susu dikeluarkan dari payudara, maka lebih banyak susu baru akan dihasilkan. Tekanan lembut menggunakan tangan ke atas payudara semasa bayi sedang menyusukan dapat membantu bayi mendapatkan lebih banyak susu dan meningkatkan pertambahan berat bayi yang mencukupi.



KESIHATAN IBU

Ia bukan tentang bayi dan anak kecil sahaja – Ibu juga menerima manfaatnya!

Penyusuan ibu menjamin kesihatan jangka masa pendek dan panjang serta kesejahteraan secara umumnya kepada wanita. Ia dapat mengurangkan risiko kemurungan selepas bersalin dan penyakit tidak berjangkit, termasuklah barah. Penyusuan secara eksklusif, siang dan malam selama 6 bulan pertama dapat mengurangkan ovulasi. Ini dipanggil 'lactational amenorrhea' dan ia boleh melewati haid. Jika syarat tertentu dipenuhi (dapatkan sokongan untuk maklumat lanjut), ia adalah kaedah merancang kehamilan secara alami yang efektif sebanyak 98%. Ini juga boleh mengurangkan risiko barah payudara dan ovari dengan ketara. Semakin lama penyusuan ibu, semakin kurang risiko terjadinya barah payudara. Setiap tahun tempoh penyusuan ibu dikaitkan dengan pengurangan sebanyak 4.3% risiko barah payudara. Sama ada kita berhadapan dengan kecemasan atau tidak, penyusuan ibu wajar diteruskan selama yang mungkin, terutamanya jika terdapat sejarah barah payudara dalam keluarga.



PENJAGAAN ASUHAN

Penyusuan ibu & Dakapan Kulit-ke-Kulit adalah bantuan sokongan keibubapaan berdasarkan bukti. Jika timbul keraguan, nyahkan ia – Menyusulah!



Penyusuan ibu bukan hanya tentang pemakanan, dan dakapan kulit-ke-kulit (SSC) bukan sekadar menstabilkan bayi. Kedua-dua amalan itu adalah bantuan sokongan berdasarkan bukti yang dapat membantu perkembangan otak manusia. Ia memupuk ikatan sihat dan membantu bayi serta anak kecil bukan sekadar hidup sihat malah berkembang maju. Dalam kecemasan, menyusui lebih kerap adalah satu tindakan bijak – demi keselesaan dan perhubungan. Gunakan penjagaan responsif – bermain, perbanyakkan hubungan mata, mendodoi, bercakap dan menyanyi bersama bayi/anak. Hembuskan keresahan dan hirup kemanisan haruman bayi anda. Perbanyakkan pelukan kasih sayang. Tangisan berpanjangan akan menambah penggunaan tenaga dan menghalang perkembangan otak yang sihat. SSC dan penyusuan ibu dapat menenangkan bayi yang menangis. Pasangan anda juga boleh melakukan SSC secara selamat! Gendong bayi dengan selamat dengan memakai alat gendong agar anda bebas melakukan tugas lain. Malah, jika anda melakukan sentuhan kulit-ke-kulit semasa menggendong bayi, secara tidak langsung, anda boleh menghasilkan lebih banyak susu sambil bergerak bebas dan menambah ikatan bersama bayi.



SOKONGAN – Penyusuan ibu adalah Usaha Bersama!

Untuk sokongan, maklumat dan galakan, hubungi Pembimbing Ibu Menyusu atau Perunding Laktasi yang diiktiraf. Ramai yang menyediakan bantuan dalam talian secara percuma melalui kumpulan Facebook tertutup, email, telefon dan/atau panggilan video. La Leche League juga mempunyai sukarelawan di seluruh dunia dan adalah rakan WHO serta UNICEF. Laman sesawang mereka menyediakan maklumat berdasarkan bukti berserta kemudahan carian untuk mendapatkan bantuan. Maju ke: www.Illi.org Ibu yang sedang mengamalkan pemberian susu campuran atau pemberian susu formula boleh memulakan semula penyusuan ibu melalui proses ‘relaktasi’ (atau cetusan susu bagi ibu yang tidak pernah melahirkan anak). Kunci utama kejayaan adalah sokongan, keazaman dan ketabahan – berhubunglah dengan kumpulan sokongan seperti www.Illi.org

Jika anda di Malaysia, boleh berhubung dengan Persatuan Pembimbing Ibu Menyusu Malaysia di helpline@malaysianbfpc.org. Jika di Singapura boleh berhubung dengan Breastfeeding Mothers’ Support Group (BMSG) melalui talian hotline dan WhatsApp kaunseling: +65 6339 3558

Maklumat juga boleh diperolehi daripada sumber atas talian lain seperti KellyMom. <https://kellymom.com/ages/adopt-relactate/relactation-resources/>

Jika anda sihat, pertimbangkan untuk membantu ibu dan bayi lain dengan menjadi ibu susuan, atau menderma susu lebih kepada bank susu.

Lihat juga –

World Health Organization: Infant Feeding in Emergencies : A Guide for Mothers.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/107984>

Poster pemberian susu menggunakan cawan: <https://www.Illi.org/cup-feeding/>





ANDA BOLEH LAKUKANNYA!