

Bagaimana Menjaga Bayi Yang Menyusu Susu Ibu Perahan

Peranan seorang pengasuh adalah sangat penting untuk memastikan bayi membesar sihat dan gembira. Jika anda menjaga bayi yang menyusu susu ibu apabila ibunya pergi bekerja, berikut adalah beberapa tip untuk mendapatkan pengalaman yang memuaskan:

Memberi susu kepada bayi yang menyusu susu ibu

- Bayi yang menyusu susu ibu hanya menyusu apabila lapar dan berhenti apabila kenyang. Ikuti tanda-tanda bayi lapar, jangan ikut jadual.
- Bayi yang menyusu susu ibu mungkin menyusu sedikit dan lebih kerap kerana susu ibu mudah dihadam.
- Ramai bayi yang menyusu susu ibu memerlukan masa untuk belajar minum susu menggunakan cawan/botol.
 - » Adalah disarankan agar bayi yang menyusu susu ibu diberi susu ibu perahan menggunakan cawan untuk mengelakkan keliru puting dan memastikan pelekapan pada ibu dapat diteruskan. Dengan itu membantu agar penyusuan susu ibu dapat diteruskan dengan lebih lama.
 - » Walau bagaimanapun, jika penyusuan menggunakan cawan adalah mencabar, terutama bagi bayi yang lebih besar, susu ibu perahan boleh diberi menggunakan botol.
 - » Cuba menyusukan bayi semasa dia mengantuk sedikit, dan apabila dia tidak lapar atau meragam.
 - » Lalukan sedikit air panas ke atas puting – bayi yang menyusu susu ibu tidak biasa dengan puting yang sejuk.
- Dukung/pegang bayi dengan rapat semasa menyusukannya.
- Jangan sekali-kali sandarkan botol susu dan tinggalkan bayi bersendirian ketika menyusu.
- Bayi yang menyusu susu ibu gemar mengerekot. Tenangkan bayi dan dukung dia rapat-rapat buat seketika sebelum memberi susu lagi.

Beberapa tanda-tanda lapar yang lazim:

- Pergerakan mata meningkat
- Membuka mulut dan menjelirkan lidahnya sambil memaling-maling kepala mencari payudara anda
- Merengek perlahan-lahan
- Menghisap tangan, jari atau apa-apa objek yang berdekatan
- Menangis perlahan-lahan dan semakin kuat. (Tangisan lazimnya adalah tanda lapar yang terakhir.)

Menyokong ibu

- Cuba elakkan memberi bayi susu sehingga kenyang jika ibu akan pulang dalam masa satu atau dua jam.
- Cuba untuk menenangkan bayi dengan cara lain, atau hanya berikan sedikit susu untuk mengurangkan kelaparannya.

Bagaimana mengendalikan susu ibu perahan

- Untuk mengendalikan susu ibu perahan— anda tidak perlu memakai sarung tangan atau mengambil langkah berjaga-jaga yang khusus.
- Susu ibu perahan kelihatan cair atau kebiru-biruan, atau kuning apabila disejukk bekukan. Jika bahagian krim susu terasing dan timbul ke atas, goncang bekas susu perlahan-lahan untuk mencampurkan ia semula.
- Susu ibu perahan boleh disimpan di dalam peti sejuk atau penyejukbeku, dan dicairkan apabila perlu. Ikuti panduan berikut dengan teliti:

- 1 Susu ibu boleh disimpan di dalam penyejukbeku sehingga 6 bulan.
- 2 Susu yang tidak digunakan dalam tempoh 48 jam hendaklah disejukk bekukan, bukan disimpan di dalam peti ais.
- 3 Cairkan susu yang sejuk beku di dalam air panas atau gunakan pemanas. Jangan gunakan ketuhar mikro.
- 4 Apabila susu sudah dipanaskan, gunakan serta merta, dan hanya untuk penyusuan tersebut.
- 5 Baki susu di dalam botol/cawan selepas penyusuan hendaklah dibuang.
- 6 Susu yang telah dicairkan tidak seharusnya disejukk bekukan semula. Ia boleh disimpan di dalam peti sejuk (4°C atau lebih sejuk) sehingga 24 jam dan pada suhu bilik selama 1 hingga 2 jam.

 SUKA
My NutriBaby
Facebook
www.mynutribaby.org.my

Dianjurkan oleh



Dengan kerjasama



Disokong oleh

