

Senarai Semak Ibu Bekerja

Berikut adalah senarai semak yang berguna untuk kembali bekerja :

Menyediakan bayi anda

- ✓ Mula berlatih mengepam dan memerah susu sekurang-kurangnya 2 minggu sebelum kembali bekerja
- ✓ Sekurang-kurangnya 2 minggu sebelum kembali bekerja, mula gantikan satu penyusuan susu ibu sehari dengan susu ibu perahan.
- ✓ Minta orang lain memberi bayi anda susu ibu perahan menggunakan botol/cawan.
- ✓ Lakukan "sesi latihan" untuk berlatih meninggalkan bayi dengan pengasuh dan memerah susu pada waktu siang.
- ✓ Pastikan anda mempunyai cukup bekalan susu ibu perahan untuk pengasuh berikan kepada bayi anda keesokan harinya.

Menyediakan pengasuh bayi

Pastikan pengasuh jelas dengan perkara-perkara berikut:

- ✓ Bagaimana untuk menghubungi anda dan suami anda.
- ✓ Bagaimana untuk menyimpan susu ibu perahan.
- ✓ Bagaimana untuk menyediakan susu untuk bayi anda.
- ✓ Jika bayi anda berumur kurang dari 6 bulan, maklumkan kepada pengasuh agar tidak memberinya cecair (air dan jus), formula bayi dan makanan lain.
- ✓ Maklumkan kepada pengasuh bayi anda agar tidak memberi puting kosong.
- ✓ Apabila bayi anda berumur 6 bulan, berbincang dengan pengasuh mengenai jenis dan sukatan makanan pepejal untuk bayi anda.

Menyediakan majikan anda

- ✓ Maklumkan kepada majikan anda keputusan anda untuk memerah susu di tempat kerja.
- ✓ Cari tempat di mana anda boleh memerah susu.
- ✓ Berbincang dengan majikan tentang jadual kerja anda, termasuk waktu rehat untuk memerah susu.

Sebelum pergi bekerja

- ✓ Sediakan masa yang mencukupi untuk menyusukan bayi anda sebelah pagi sebelum pergi ke pejabat.
- ✓ Pastikan bayi anda dihantar kepada pengasuhnya dengan semua keperluannya, contohnya susu ibu, pakaian dan lain-lain.



👍 SUKA

My
NutriBaby
Facebook

www.mynutribaby.org.my

Dianjurkan oleh



Nutrition Society of Malaysia (NSM)

Dengan kerjasama



Obstetrical & Gynaecological Society of Malaysia (OGSM)



Malaysian Paediatric Association (MPA)



National Population & Family Development Board (LPPKN)

Disokong oleh



PHILIPS AVENT