



PENYUSUAN EKSKLUSIF 6 BULAN

Manfaat amat besar kepada bayi dan ibu

Prof Poh Bee Koon
(Pakar Pemakanan)

Mudah. Semula jadi. Indah. Sumber khasiat dan penawar yang diberikan penuh dengan kasih sayang. Itulah yang sering diperkatakan kepada kita dan apa yang kebanyakan ibu percaya. Walaupun semuanya benar, ia tidak memberi gambaran keseluruhan mengenai penyusuan susu ibu.

Realitinya, ibu hari ini melalui kehidupan yang sangat sibuk. Kerjaya, kerja rumah dan komitmen keluarga semuanya terkumpul dan boleh memberi tekanan kepada ibu dari segi fizikal dan mental - mempunyai seorang bayi

untuk disusukan akan menambah komitmen seorang ibu berkerjaya.

Menyusukan bayi dengan susu ibu secara eksklusif dengan jayanya memberi banyak manfaat:

Manfaat kepada ibu:

- Membakar kalori berlebihan
- Mempercepatkan pengurangan berat badan
- Membantu mengembalikan rahim kepada saiz sebelum hamil
- Mengurangkan pendarahan rahim selepas bersalin
- Mengurangkan risiko diabetes pada masa akan datang
- Memperbaiki kawalan gula dalam darah dan profil kolesterol

- Mengurangkan risiko penyakit jantung
- Mengurangkan risiko kanser payudara
- Mengurangkan risiko osteoporosis

Manfaat kepada bayi:

- Mengurangkan risiko bayi anda mendapat asma atau alahan
- Lebih rintangan terhadap penyakit dan jangkitan pada awal kehidupan
- Kurang kaviti gigi apabila semakin banyak gigi tumbuh
- Kurang cenderung menjadi obes apabila besar
- IQ yang lebih tinggi

Bagaimanapun, menyusukan bayi secara eksklusif selama enam bulan bukanlah perkara

mudah untuk dilakukan dan ramai ibu mungkin tidak akan dapat melakukannya. Malah di Malaysia, kurang daripada 15 peratus bayi disusukan secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan mereka.

Ini mungkin kerana ibu berhadapan dengan banyak cabaran antaranya:

1. Ramai ibu yang baru melahirkan bayi tawar hati dan ada kalanya menyerah kalah kerana fikir mereka gagal apabila tidak dapat menghasilkan susu secukupnya untuk bayi mereka.

2. Terdapat ibu yang takut untuk memulakan penyusuan kerana menjangka penyusuan susu ibu menyakitkan dan tidak selesa.



3. Ada pula yang terlalu sibuk di tempat kerja dan terlalu penat apabila sampai di rumah. Lebih mudah memberi susu formula.

4. Kurang sokongan (daripada pasangan, ahli keluarga) dan kurang pendidikan mengenai aspek praktikal menyusukan bayi boleh menyebabkan kebimbangan dan besar kemungkinan

memberhentikan penyusuan.

5. Perahan susu ibu terlalu sedikit. Ibu berasa tidak berbaloi menghabiskan masa dan tenaga mengempam susu dan akhirnya memberhentikan penyusuan.

6. Rasa kurang selesa apabila menyusukan bayi di tempat awam.

Tip menyusukan bayi secara eksklusif selama enam bulan:

1. Lengkapkan diri anda dengan maklumat relevan mengenai penyusuan susu ibu (teknik menyusukan

bayi, posisi dan sebagainya) dan bersedia secara mental. Ikuti kelas penyusuan susu ibu jika anda mempunyai masa atau sertai kumpulan sokongan penyusuan susu ibu kerana mereka dapat memberi banyak nasihat.

2. Alah bisa, tegal biasa. Tiada siapa dapat melakukannya dengan sempurna pada kali pertama. Mencuba posisi pelekapan yang berbeza boleh membantu anda mencari posisi terbaik yang selesa untuk anda dan bayi anda.

3. Mulakan penyusuan susu ibu secepat selepas melahirkan bayi dan bina bekalan susu anda untuk memenuhi keperluan bayi dengan menyusukannya berulang kali atau apabila dia lapar.

4. Belajar memerah susu anda dan ketahui cara untuk menyimpannya dengan baik.

5. Berbincang dengan majikan anda mengenai cara bagi memudahkan anda memerah susu di

pejabat dan sama ada waktu bekerja anda boleh lebih fleksibel. Mereka mungkin mempunyai polisi penyusuan susu ibu di tempat kerja yang baik dan mengetahui kaedah untuk memenuhi keperluan anda kerana mereka sendiri mungkin sudah melaluinya.

6. Dapatkan cukup hidrasi, makan diet yang sihat dan berkhasiat, jangan memberi tekanan kepada diri sendiri dan berehat secukupnya.

7. Jangan rahsiakan masalah anda. Berbincang dengan pasangan anda dan ahli keluarga yang boleh dipercayai. Dapatkan sokongan dan galakan mereka. Memang anda yang akan bekerja keras tetapi tidak bermakna orang lain tidak boleh membantu anda melaluinya. Jadikan ia satu usaha berpasukan dan kongsi beban anda.

8. Jangan pedulikan mereka yang tidak menyokong. Keutamaan adalah anak anda. Buat persediaan untuk menyusukan bayi jika anda bercadang untuk keluar

berjalan. Lebih baik jika anda dapat menyediakan kit menyusukan bayi di luar dengan menyediakan semua keperluan anda iaitu pakaian yang sesuai untuk menyusukan bayi, tuala juga salap.

Anda mungkin tergoda untuk memberi susu formula di peringkat awal apabila anda terlalu letih dan ada kalanya kecewa. Namun, susu ibu yang terbaik dan sumber pemakanan paling holistik yang tiada tandingannya untuk anak anda.

Jangan menyerah kalah, ikuti tip di atas dan himpunkan semangat dan kekuatan - yang anda akan dapat setiap kali melihat muka si kecil yang comel dan suci - untuk meneruskan penyusuan susu ibu secara eksklusif bagi enam bulan pertama. Teruslah penyusuan susu ibu walaupun selepas anda mula memberi bayi anda makanan pelengkap. Anda tidak akan menyesal!

• Artikel ini sumbangan program Pengasuhan Positif oleh Persatuan Pediatrik Malaysia dengan kolaborasi bersama rakan kongsi pakar: Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia, Persatuan Kesihatan Mental Malaysia, Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia, Persatuan Psikiatri Malaysia, Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia, Persatuan Tadika Malaysia dan Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia. Pendapat yang terdapat dalam artikel ini adalah pandangan penulis. Bagi maklumat lanjut dan membaca majalah e-Pengasuhan Positif, sila layari www.mypositiveparenting.org.

TURUN BERAT BADAN SECARA SIHAT

Pemilihan makanan berkhasiat sangat penting bagi menjamin kesihatan individu. Tambahan pula, pelbagai isu kesihatan semasa dengan kadar obesiti dan peningkatan pesakit kronik semakin membimbangkan kini.

Justeru, syarikat GoodMorning Global Sdn Bhd mempunyai visi tersendiri untuk melahirkan masyarakat Malaysia yang lebih sihat.

Pemilihan makanan daripada bijirin penuh sangat tepat bagi memenuhi visi ini kerana nutrisi penuh terbahagi boleh membantu mengurangkan risiko pelbagai penyakit.

Langkah ini juga bagi memenuhi saranan Kementerian Kesihatan Malaysia supaya masyarakat mengambil 50 peratus daripada bijirin setiap hari terdiri daripada bijirin penuh.

Kini, menurunkan berat badan menjadi lebih mudah dengan adanya minuman bernutrisi sedap dan sihat, GoodMorning Vplus 18 Bijirin.

Kempen Serlahkan Penampilanmu di Aidilfitri anjuran GoodMorning Global Sdn Bhd, mengajak masyarakat Malaysia menurunkan berat badan secara sihat.

Kempen ini bukan saja memberi kebaikan dari segi

saiz tubuh, malah boleh membantu mengurangkan risiko penyakit kronik yang bakal dihadapi penderita obesiti seperti sakit jantung, tinggi kolesterol serta kencing manis.

Jika anda individu yang mementingkan kesihatan dan mahu tampil sempurna, kempen ini amat sesuai untuk anda.

Langkah penyertaan mudah saja iaitu layari laman web <http://beautifulraya.goodmorning.com.my> untuk mendapatkan e-borang dan empat tin produk GoodMorning Vplus 18 Bijirin bersaiz satu kilogram (kg) dengan hanya RM160.

Lebih menarik, perundingan daripada pakar pemakanan juga diberikan secara percuma bagi memberi pencerahan mengenai cara diet dan pemakanan yang betul.

Penyertaan dibuka bermula 1 hingga 30 April ini kepada semua individu berusia 18 tahun ke atas, manakala pemenang akan diumumkan pada 4 Jun depan.

Peserta yang mengikuti kempen ini berpeluang memenangi wang tunai berjumlah RM7,000 (tempat pertama), RM3,000 (tempat kedua), RM2,000 (tempat ketiga) dan 10 hadiah saguhati berjumlah RM100 setiap seorang.

