

PENYUSUAN SUSU IBU

5 Langkah Menjayakannya

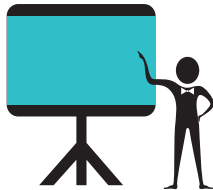
Susu ibu merupakan sumber nutrisi semulajadi paling baik untuk bayi. Berikut merupakan 5 langkah mudah untuk membantu anda mendapatkan pengalaman penyusuan yang terbaik.

1. KEHAMILAN: RANCANG AWAL



Bersikap
Positif
Yakin

Bersedia
secara
mental



Pelajari
tentang
penyusuan

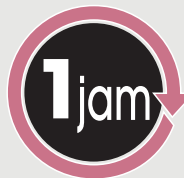


Dapatkan
sokongan dari
orang tersayang

2. SEMASA KELAHIRAN: MULAKAN SEGERA



Lakukan sentuhan kulit
ke kulit dengan bayi



Susukan bayi dalam tempoh satu
jam pertama selepas kelahiran

3. SELEPAS KELAHIRAN: MENYUSU SETIAP HARI



Pastikan
teknik
pelekapan
yang betul



Berikan susu ibu
secara eksklusif
dan mengikut
kemahuan bayi



Rehat secukupnya
dan amalkan
pemakanan yang
seimbang

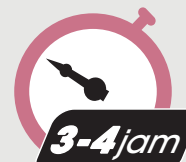
4. SEBELUM KEMBALI BEKERJA: PERAH & SIMPAN



Latih diri memerah &
menyimpan susu anda
sebelum cuti tamat



Biasakan bayi
dengan susu
perahan



Perah susu anda
setiap 3-4 jam sekali &
simpan dengan baik

5. DAPATKAN SOKONGAN MAJIKAN



Pohon masa bekerja
& tempoh rehat yang
lebih fleksibel untuk
memerah susu dari
masa ke semasa



Minta supaya disediakan
tempat/bilik untuk memerah
susu & fasiliti yang sesuai
untuk menyimpannya
(contohnya peti sejuk)



Dapatkan
sokongan
dari rakan-
rakan
sekerja