

SUSU BADAN: PERLU SOKONGAN SEMUA PIHAK

BERSAMA

Khatim Hamidon



MINGGU Penyusuan Susu Ibu Sedunia diraikan setiap tahun dari 1 hingga 7 Ogos dan sempena minggu itu, saya ingin berkongsi sedikit pengetahuan mengenai penyusuan susu ibu dari pelbagai aspek.

Susu ibu sering dianggap ramai sebagai topik khas bagi kaum ibu. Namun, ia wajar dilihat sebagai satu topik yang melibatkan keluarga dan masyarakat.

Ini kerana setiap bayi yang baru lahir bakal menjadi pelapis masyarakat dan susu ibu merupakan pemberian pertama seorang ibu kepada bayinya bagi memulakan hidup sihat dan penuh berkat.

Usaha murni ini memerlukan sokongan padu setiap ahli keluarga supaya ia berhasil.

SUSU IBU DALAM ISLAM

Penyusuan bayi adalah suatu sunah yang harus ditegakkan dalam agama. Terdapat pelbagai ayat Al-Quran dan hadis Rasulullah *saw* yang menggalakkan seseorang bayi diberikan susu badan selama sekurang-kurangnya dua tahun.

Allah *swt* berfirman: “Dan ibu-ibu hendaklah menyusukan anak-anak mereka selama dua tahun genap iaitu bagi orang yang hendak menyempurnakan penyusuan itu; dan kewajipan bapa pula ialah memberi makan dan pakaian kepada ibu (yang menyusukan) itu menurut cara yang sepatutnya.” (Surah Al Baqarah: 233).

Jika diteliti ayat ini, kita akan sedar bahawa ibu yang sedang menyusukan bayinya perlukan penglibatan dan kerjasama suami dalam memenuhi hak anak terhadap susu ibu.

Ini menunjukkan bahawa dalam Islam, tanggungjawab memenuhi hak anak untuk menyusu jatuh pada kedua-dua suami dan isteri dan bukan kepada isteri sahaja.

Dalam Islam, seseorang ibu yang sedang hamil diberikan keringanan (*rukhsah*) untuk tidak berpuasa dalam Ramadan dengan syarat mereka mengantiannya melalui puasa qada atau fidyah.

Jika seorang bayi tidak dapat disusukan oleh ibunya sendiri atas sebab-sebab tertentu, keluarannya digalakkan mencari seorang ibu susuan un-

tuknya supaya hak sang bayi untuk disusukan selama sekurang-kurangnya dua tahun tetap akan dipenuhi.

Rasulullah *saw* sendiri telah disusukan ibu susuannya, Halimah As-Sa’diyyah.

Setelah disusukan oleh ibu susuan, seseorang anak menjadi mahram kepada ibu susuannya dan keluarganya dan ini boleh dilihat secara positif sebagai mengeratkan tali persaudaraan sesama Islam.

SUSU IBU CECAIR ‘EMAS’

Penyusuan bayi adalah suatu cara yang normal dan sempurna untuk memberi makan kepada bayi. Ramai di antara kita tahu bahawa susu ibu penuh dengan khasiat. Tetapi, tahukah anda bahawa kajian menunjukkan bahawa susu ibu secara semula jadi mengandungi nutrien, lemak, vitamin dan lain-lain lagi yang secukupnya bagi bayi?

Bayi tidak perlu diberi apa-apa selain susu sebagai makanan tambahan.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), seorang bayi yang baru dilahirkan perlu diberi susu ibu secara eksklusif hinggalah bayi itu berusia sekurang-kurangnya enam bulan. Jadi, bayi tidak perlu diberi air jarang, air gula mahupun bijirin yang dicampur pada susu dan apa-apa pun pepejal yang lain.

Susu ibu mengandungi lebih 80 peratus air. Jika diberi selain susu badan, perut dan usus bayi yang masih kurang matang mungkin boleh menyebabkan bayi mengalami masalah penghadaman.

Kajian juga membuktikan susu ibu patut dianggap sebagai lebih daripada makanan semata-mata dan tidak boleh ditiru manusia. Lebih-lebih lagi, susu ibu mengandungi kira-kira 100 bahan yang tidak dapat ditiru susu formula.

Contoh yang menarik sekali, susu ibu adalah cecair yang hidup (bioaktif). Ia mengandungi sel-sel antibodi yang membantu bayi menguatkan sistem imun bayi, melawan kuman dan melindungi bayi daripada masalah *gastroenteritis* iaitu penyakit kuman di perut dan usus.

Susu ibu dilaporkan juga mengurangkan risiko bayi mendapat semput, alahan, kencing manis jenis kedua dan jangkitan. Manfaat susu badan tidak berakhir pada masa kecil sahaja. Apabila dewasa, risiko menghidap pelbagai penyakit seperti barah payu dara dan rahim, penyakit jantung dan berat badan yang berlebihan, berkurangan.

Yang lebih unik, kandungan susu ibu berubah mengikut usia bayi.

Apabila bayi dilahirkan dan uri dikeluarkan daripada rahim ibu, ini mengisytarkan badan ibu supaya mula menghasilkan kolostrum iaitu susu permulaan yang pekat dan berwarna kekuning-kuningan.

Kolostrum penuh dengan antibodi untuk melindungi bayi daripada ancaman alam luar rahim yang baru. Inilah sebabnya mengapa kolostrum dipanggil ‘vaksin pertama bayi’!

Penghasilan kolostrum amat sedikit sekali kerana isi kandungannya tersangat padat dan juga kerana saiz perut bayi yang baru dilahirkan hanya sebesar guli.

Kolostrum juga mempunyai sifat pencacah (pencuci perut) yang membantu bayi membuang najis pertama yang dipanggil mekonium.

Selepas tiga hingga tujuh hari sejak bayi dilahirkan, barulah susu ibu yang benar mula keluar. Ini juga fenomena biasa.

Yang lebih menakjubkan sekali, badan bayi sebenarnya mengandungi lemak-lemak rizab yang mengizinkan bayi bertahan tanpa susu selama beberapa hari. Jadi, ibu bapa tidak perlu risau jika penghasilan susu yang pada mulanya kurang memberangsangkan.

BILA BAYI PERLU DIBERI SUSU?

Bayi seharusnya diberi susu sekerap yang diperlukannya dan tidak mengikut jadual. Ini mempunyai dua sebab.

Pertama, ia sebagai isyarat kepada badan ibu untuk meneruskan penghasilan susu (walaupun pada tengah malam). Susu ibu dihasilkan atas dasar permintaan dan bekalan. Selagi kerap bayi melekap dengan betul pada payu dara ibu, selagi itulah ia menghantar isyarat kepada badan ibu untuk terus menghasilkan susu bagi memenuhi keperluan bayi.

Kedua, supaya bayi mula memahami beliau sangat disayangi dan berasa teguh bahawa ia diambil berat.

Jikalau ibu sakit, penyusuan badan tidak perlu diberhentikan. Ini kerana antibodi ibu yang sedang melawan kuman akan juga disalurkan kepada bayi melalui susu badan dan membantu bayi melawan kuman yang sama.

Begitu juga jika bayi diserang penyakit kuning jenis fisiologi (*physiological jaundice*), penyusuan bayi wajar diteruskan supaya ia dapat bantu membasmi *bilirubin* (sejenis pigmen) yang membuat bayi kelihatan kekuning-kuningan.

Bayi boleh mula diberi makanan pelengkap selepas enam bulan menyusu badan. WHO juga mengesyorkan supaya anak-anak terus menyusu hingga berusia dua tahun atau lebih selagi ia selesai bagi ibu dan anak. Ini sangat hampir dengan sunah.

Nota: Penulis ialah kaunselor sukarela, *Kumpulan Sokongan Penyusuan Bayi Muslim*, yang mempunyai laman Facebook ‘Breastfeeding Muslim Mothers Support Group’.

PENUH KHASIAT:

Manfaat susu badan tidak berakhir ketika bayi sahaja.

Apabila dewasa, risiko menghidapi pelbagai penyakit seperti barah payu dara, barah rahim, penyakit jantung dan berat badan yang berlebihan, berkurangan. — Foto fail

