

BH Semua-Dalam-Satu (Akhbar + Online + iPad + HTML5)	Akhbar	iPad	Fon Bijak (iPhone + Android + HTML5)	Online
\$18.99* sebulan	\$14.45* sebulan	\$16.45 sebulan	\$16.45 sebulan	\$16.45 sebulan

*Tidak termasuk yuran penghantaran \$3 hingga \$5 menurut jenis kediaman pelanggan | Untuk melanggarnya, kunjungi www.bhsub.sg atau hubungi 6388 3838

MINGGU PENYUSUAN SUSU IBU SEDUNIA

Sempena Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia yang berlangsung baru-baru ini, sekumpulan wanita di Singapura bersatu untuk menyusukan bayi mereka sambil berkongsi tip dan pengalaman tentang susu badan.

Beri sokongan padu pada ibu yang mahu menyusukan anak

Kumpulan Sokongan Ibu-Ibu Islam yang Menyusukan Anak punyai lebih 6,880 anggota di Facebook



HAZAMI HAMIDON
hazamih@sph.com.sg

LEBIH ramai ibu harus ke depan untuk berkongsi pengalaman mereka menyusukan bayi, terutama ibu yang bekerja.

Ini demi memberi dorongan dan sokongan kepada kaum ibu yang lain yang mungkin berasa segan-silau dan terasing dalam melakukannya semediaman.

Demikian antara perkara yang diutarakan di satu sesi perkongsian di kalangan kaum ibu tentang penyusuan anak yang diadakan di Fika Swedish Cafe & Bistro, di Beach Road, baru-baru ini.

Sesi itu diadakan sempena meraikan Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia yang berlangsung pada minggu pertama Ogos lalu.

Tahun ini adalah kali keempat acara tahunan itu – yang dikenali sebagai The Big Latch On – diadakan di sini.

Ia sebagai sebuah daripada gerakan global yang bermula pada 2005 di New Zealand.

Pengasas Kumpulan Sokongan Ibu-Ibu Islam yang Menyusukan Anak (BMMSSG), Cik Nurhidayati Yahya, 31 tahun, yang turut menghadiri sesi perkongsian itu berkata:

“Dari segi kesihatan, saya telah menyaksikan sendiri bagaimana penyusuan menjadikan anak-anak saya kurang jatuh sakit.

“Malah, penyusuan bayi juga satu cara untuk saya mengenali anak saya dengan lebih baik dengan memenuhi keperluan mereka.”

BMMSSG mempunyai seramai 6,881 anggota di Facebook.

Cik Nurhidayati juga anggota lembaga Kumpulan Sokongan Ibu yang Menyusukan Singapura (BMSG).

Selain di Fika Swedish Cafe & Bistro, empat kumpulan ibu menyusukan bayi mereka di tiga lokasi lain di seluruh Singapura – Yaya Koffeeworks, Real Makanan dan Da-



BERKONGSI PENGALAMAN: Cik Nurhidayati Yahya (kiri), 31 tahun, antara anggota lembaga BMSG dan pengasas BMMSSG, dan Cik Nas Haidar (kanan), 26 tahun, menyusukan anak-anak mereka serentak dalam acara The Big Latch On yang berlangsung baru-baru ini sempena Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia. – Foto BREASTFEEDING MOTHERS' SUPPORT GROUP (SINGAPORE)

Paolo Gastronomia – pada hari yang sama. Kesemuanya, seramai 27 wanita menjalani acara anjuran Kumpulan Sokongan Ibu Yang Menyusukan Anak (BMSG) itu – dengan diriringi anak-anak dan suami masing-masing serta sukarelawan.

Kaum ibu yang hadir di sesi perkongsian itu bersetuju bahawa keyakinan diri yang

kuat dan sokongan keluarga, terutama sekali daripada suami, menjadi faktor penting dalam menggalakkan amalan menyusukan bayi.

Cik Constance Chiang, 37 tahun, seorang doula, iaitu pendamping yang memberi pengaruh kepada wanita semasa proses kelaahiran berkata:

“Suami saya akan melindungi saya ketika menyusu, jadi saya tidak pernah rasa kekok menyusu di tempat awam seperti kafe.”

“Ini tidak seperti lima tahun dahulu.”

Cik Wu Ka Wai Sammi, 34 tahun, suri rumah yang baru menetap di Singapura, pulang berpendidikan Singapura adalah negara yang sangat mesra bagi ibu yang menyusu.

Mengenai cabaran kaum ibu bekerja dan menyusukan anak mereka, Cik Hidayati berkata:

“Kami memerlukan lebih ramai ibu berkongsi pengalaman bagaimana mereka bekerja dan memberikan susu badan mereka.”

“Ramai ibu yang bekerja juga berjaya menyusukan sepenuhnya anak mereka hingga mencecah umur dua tahun.”

“Ia hanya memerlukan perancangan tambahan dan disiplin untuk bertindak,” Kongsi Beliau yang kembali bekerja ketika anak sulungnya, Umar, berusia dua bulan.

Malah, menurutnya, beliau berhubung dengan majikannya untuk memudahkannya menyusukan anaknya.

“Apabila saya diperlukan bertugas di luar negara, saya memberitahu bos saya bahawa saya perlu menjadualkan waktu mengepam dan juga mencari ruang yang sesuai.”

“Waktunya itu, mungkin saya sibuk, tetapi saya masih boleh dihubungi. Saya juga berunding agar tugas saya tidak melebihi lima hari dan meminta agar ia dihadkan di ranau ini sahaja.”

Bagi Cik Wada Omar, 30 tahun, suri rumah, beliau sudah biasa menyusukan anak perempuannya, Ayn Mohd Rizal, yang kini berusia tiga tahun.

“Saya benar-benar percaya pada amalan menyusukan anak sehingga selepas usia dua tahun.”

“Saya akan menyusukan Ayn dengan menutup dengan tudung saya. Namun, pernah semasa satu perjumpaan Hari Raya di mana terdapat ramai orang, saya ditegur kerana kononnya menyekakan anak saya.”

“Saya hanya tersenyum kerana saya tahu anak saya gembira dan saya percaya bahawa saya melakukan perkara yang betul,” katanya.

Susu ibu menyediakan bayi dengan zat-zat yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sihat. Hampir semua ibu boleh menyusukan bayi. Dengan maklumat yang tepat serta meriah sokongan keluarga, masyarakat umum dan sistem penjagaan kesihatan negara yang baik, menyusukan bayi akan lebih mudah.

6 BULAN PERTAMA
disyorkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) & Tabung Kanak-Kanak Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (Unicef)

6 BULAN PERTAMA
Anda tidak perlu berikan air atau makanan sampingan termasuk buah-buahan
Susu ibu mengandungi khasiat mencukupi yang berubah mengikut usia bayi



Kuantiti hanya sedikit, namun itu sahaja yang diperlukan oleh bayi pada

2 HINGGA 3 HARI PERTAMA

dalam hidupnya.

• DI SINGAPURA •
99% IBU BARU YANG CUBA MENYUSU BAYI MEREKA

• SELEPAS 2 BULAN •
80% IBU YANG MASIH MENYUSUKAN BAYI
42% SELEPAS 6 BULAN

SECARA EKSKLUSIF
28%
1%

SELEPAS 6 BULAN

2 TAHUN & KE ATAS
SELAGI ADA PERSEFAHAMAN DI ANTARA IBU DAN BAYI
MENURUT WHO

BAGAIMANA IBU TAHU BAYI INGIN SUSU?

IBU! Saya lapar!

- Menghisap tangan atau jari
- Sejurus bayi didukung, kepala akan terus berpaling ke arah buah dada ibu

- Menjilat bibir
- Membuka mata sambil menghayun tangan dan kakinya



BERAPA KERAP BAYI MENYUSU?
Bayi tidak menyusu mengikut jadual yang tetap. Dia mungkin menyusu, rehat dan kembali menyusu, rehat dan menyusu lagi.

ANTARA FAEDAH SUSU IBU

IBU

Mengurangkan risiko barah buah dada dan ovari, serta mempercepat proses pemulihan selepas melahirkan dan kehamilan.

BAYI

Antibodi dalam susu ibu melindungi bayi daripada penyakit dan mengandung khasiat yang mencukupi untuk pertumbuhan

IBU + BAYI



SUNNAH



PENJIMATAN



Sunnah yang digalakkan amalannya

Penyusuan susu ibu ialah cara yang berkesan dari segi kos

SIAZ PERUT BAYI YANG BARU LAHIR

HARI PERTAMA	HARI KETIGA	SEMINGGU	SEBULAN
Ceri	Walnut	Apricot	Saiz telur yang besar
5-7 ml	22-27 ml	45-60 ml	80-150 ml

JUMLAH SUSU YANG DIPERLUKAN

• PERLU • BANTUAN?

Kumpulan sokongan di Facebook

KUMPULAN SOKONGAN IBU YANG MENYUSUKAN ANAK
'Breastfeeding Mothers' Support Group' (BMSG)

KUMPULAN SOKONGAN IBU-IBU ISLAM YANG MENYUSUKAN ANAK
'Breastfeeding Muslim Mothers' Support Group' (BMMSSG)

TALIAN BANTUAN • BMSG •

6339-3558



USAHA MENGIKITRAF HOSPITAL MESRA PENYUSUAN (BFHI)

Inisiatif ini merupakan usaha global yang bertujuan melaksanakan amalan yang melindungi, menggalakkan dan menyokong penyusuan susu ibu.

Di Singapura, hanya tiga hospital berikut yang mempunyai pengiktirafan BFHI:

- Hospital Universiti Nasional (NUH)
- Hospital Besar Singapura (SGH)
- Hospital Wanita & Kanak-kanak KK (KKH)