

Panduan Perjalanan ke arah Menjayakan Penyusuan Ibu

Kehamilan

- Bersedia untuk menyusu, tetapkan niat & matlamat menjayakannya.
- Hadiri kelas persediaan kelahiran & penyusuan ibu.
- Kenal pasti sokongan daripada keluarga, rakan & individu terlatih.
- Ambil kira isu perubahan yang mungkin mempengaruhi penyusuan ibu.
- Tonton video HUG.

Dua Minggu

- Raikan kejayaan setakat ini!
- Jangkakan si kecil lebih banyak menangis.
- Amalkan kaedah menenangkan si kecil.
- Jangkakan lonjakan pertumbuhan (*growth spurt*) - si kecil lebih kerap menyusu.

Kelahiran

- Raikan kehadiran si kecil!
- Terus berpegang pada tujuan menyusukan si kecil.
- Amalkan sentuhan kulit ke kulit & penyusuan ibu seurus selepas kelahiran.
- Berikan si kecil susu ibu sahaja 8-12 kali sehari.
- Perhatikan tanda awal si kecil ingin menyusu.
- Tunda penggunaan botol susu & puting kosong sehingga penyusuan ibu lancar.

Satu Bulan

- Hayati setiap detik bersama si kecil!
- Perhatikan corak tidurnya.
- Jangkakan si kecil kurang membuang najis apabila komposisi protein susu ibu berubah.
- Payudara ibu mungkin tidak terasa "penuh" & "kosong".

Ibu Kembali Bekerja

- Dakap si kecil seurus tiba di rumah!
- Jalin hubungan sesama ibu bekerja yang menyusukan bayi.
- Bincang dengan majikan - dapatkan sokongannya.
- Sesuaikan jadual pemerahan dengan rutin kerja.

Enam Bulan

- Bermain & bergembiralah bersama si kecil!
- Beri perhatian semasa si kecil melekap untuk mengelak daripada digigit - hentikan penyusuan apabila dia puas, penat atau bosan.
- Mulakan makanan pelengkap, ikut selera si kecil, teruskan penyusuan.

Empat Bulan

- Raikan, si kecil bertambah bijak!
- Si kecil semakin peka dengan persekitaran, mudah teralih perhatian ketika menyusu.
- Perhatikan usaha si kecil untuk meniarap
- Jangkakan lonjakan pertumbuhan (*growth spurt*) berikutnya.

Satu Tahun

- Raikan setahun pengalaman & kejayaan bersama!
- Jangkakan tidur si kecil kurang nyenyak apabila dia mula bertateh.
- Amalkan kaedah menenangkan si kecil.

Sembilan Bulan

- Perhatikan reaksi si kecil terhadap orang asing (*stranger anxiety*).
- Bersedia menghadapi si kecil yang cenderung "melekap".
- Jangkakan tidur si kecil kurang nyenyak.
- Amalkan kaedah menenangkan si kecil.