

# TEKNIK MEMERAH SUSU DAN PENYIMPANAN EBM

(JT ANNIE SHYIA TAUKIN)

## KANDUNGAN

1. KEBAIKAN SUSU IBU KEPADA BAYI
2. KEBAIKAN SUSU IBU KEPADA IBU
3. APAKAH KOLOSTRUM?
4. JENIS SUSU IBU
5. KEPENTINGAN SUSU IBU BEKERJA ATAU BERPISAH DENGAN BAYI  
MEMPELAJARI TEKNIK BERIKUT:
  - ✓ MEMERAH SUSU IBU
  - ✓ MENYIMPAN SUSU PERAHAN
- 5.1. MEMERAH SUSU IBU:
  - ✓ TEKNIK MEMERAH DENGAN TANGAN
  - ✓ PILIHAN LAIN – MENGGUNAKAN *BREAST PUMP*
  - ✓ MASA YANG DIPERLUKAN UNTUK MEMERAH SUSU
  - ✓ KEKERAPAN MEMERAH
- 5.2. MENYIMPAN SUSU PERAHAN
6. BREAST MILK DONT'S

- KEBAIKAN SUSU IBU KEPADA BAYI

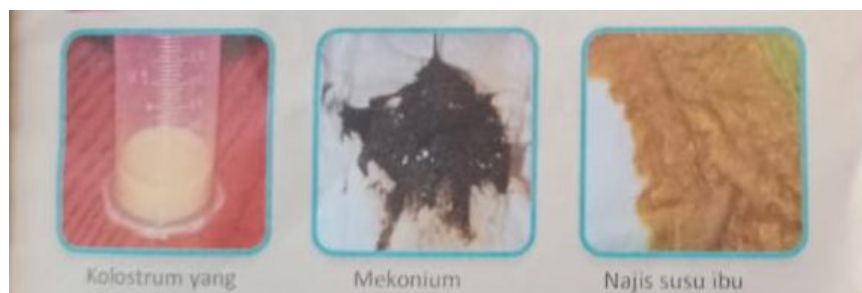
- i. Mengandung zat makanan yang lengkap dan makanan terbaik untuk bayi.
- ii. Melindungi bayi daripada jangkitan penyakit.
- iii. Mengurangkan risiko alahan kepada bayi.
- iv. Mengelakkan masalah cirit-birit.
- v. Perkembangan daya intelek lebih baik (IQ tinggi).
- vi. Kurang masalah pergigian dan ortodontik
- vii. Suhu yang sesuai dan sedia diminum.
- viii. Mengurangkan risiko juvenile-onset diabetes dan jangkitan telinga.
- ix. Mudah dihadam

- KEBAIKAN SUSU IBU KEPADA IBU


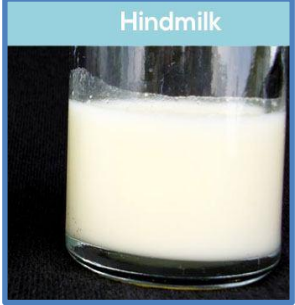
- i. Mengeratkan kasih sayang antara ibu dan anak.
- ii. Membantu mengecutkan rahim dan mengelakkan pendarahan selepas bersalin.
- iii. Mengurangkan risiko mendapat kanser payudara dan ovari.
- iv. Mengurangkan berat badan (jika disertai dengan senaman dan pemakanan sihat).
- v. Menjimatkan masa dan wang.
- vi. Mudah dan tidak perlu persediaan.

### 3. APAKAH KOLOSTRUM?

- Kolostrum adalah cecair pertama berwarna kekuningan dan pekat. Ia dihasilkan dalam kuantiti yang sedikit, sesuai dengan saiz perut bayi.
- Keistimewaannya:
  - i. Kaya dengan antibodi, protein, vitamin A & E.
  - ii. Bertindak sebagai 'paint coating' melindungi usus bayi daripada jangkitan.
  - iii. Bertindak sebagai imunisasi pertama menentang bakteria.
  - iv. Membantu dalam pembentukan bakteria baik untuk usus bayi.
  - v. Membantu bayi mengeluarkan mekonium untuk mencegah jaundis.



#### 4. JENIS SUSU IBU

 <p>Foremilk</p>	 <p>Hindmilk</p>
<p>Foremilk</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Susu awal yang berada di hadapan payudara</li><li>2. Bersifat cair dan mengandung banyak air</li><li>3. Penting untuk tenaga dan perkembangan otak</li><li>4. Menghilangkan dahaga bayi kerana kandungan laktosa yang tinggi</li></ol>	<p>Hindmilk</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Susu akhir yang berada di belakang payudara</li><li>2. Lebih pekat dan lebih berkrim</li><li>3. Membantu bayi menambah berat badan</li><li>4. Mengandung kalori yang tinggi, kaya dengan lemak tumbesaran bayi</li></ol>

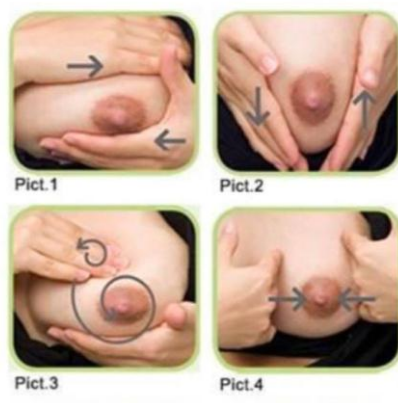
#### 5. KEPENTINGAN IBU BEKERJA ATAU BERPISAH DENGAN BAYI MEMPELAJARI TEKNIK BERIKUT:

- MEMERAH SUSU IBU:
  - i. Basuh tangan dengan bersih. Ibu perlu selesaikan diri kerana air susu akan mengalir dengan baik jika ibu dalam keadaan tenang.
  - ii. Letakkan ibu jari di sempadan sebelah atas tompok gelap (aerola) dan jari telunjuk pada kedudukan bertentangan dengannya pada bahagian yang dirasai seperti berbiji (saluran susu). Jari- jari yang lain mengampu sebelah bawah payudara.
  - iii. Tekan ibu jari dan jari telunjuk serentak ke belakang ke arah dada (tekan pada saluran susu bagi membantu pengaliran air susu) dan lepas.
  - iv. Ulang pergerakan “tekan serentak dan lepas” sehingga susu habis dikeluarkan di tempat tersebut.
  - v. Ulang langkah perahan mengikut pusingan di sekeliling areola untuk mengeluarkan susu di semua saluran susu pada payudara.

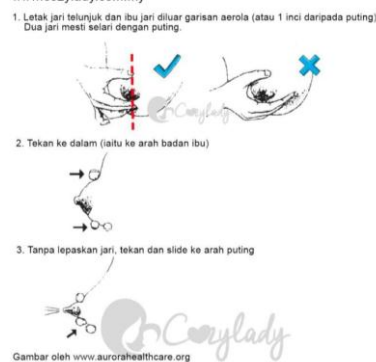
## 5.1 Memerah susu ibu

### 1. TEKNIK MEMERAH MENGGUNAKAN TANGAN:

- i. Mulakan dengan urutan pada payudara selama 1 minit untuk mendapatkan let down reflex:

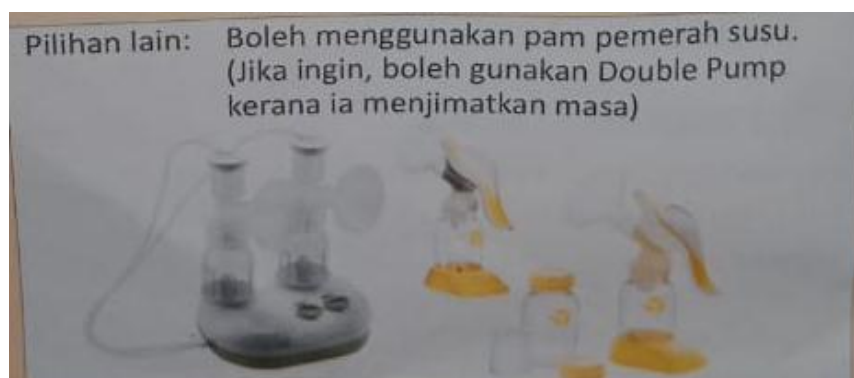


- ii. Kemudian boleh mula marmet dengan langkah di bawah:



- iii. Semasa marmet, dua jari ini tidak perlu diangkat. Hanya perlu tekan ke arah badan, lepas tu slide ke arah puting sambil tekan.

### 2. PILIHAN LAIN- MENGGUNAKAN BREASTPUMP:



### 3. MASA MEMERAH:

TUJUAN	TEMPOH
Mendapatkan kolostrum- apabila bayi tidak dapat melekap	5-10 min setiap 1-2 jam
Meningkatkan penghasilan air susu	20 min setiap 2 jam (sekurang-kurangnya 6 kali atau lebih dalam tempoh 24 jam)
Melembutkan areola	3-4 kali
Mengosongkan duktus yang tersumbat	Urut dan picit sehingga bahagian yang berketul hilang
Ibu bekerja	15-30 min

### 4. KEKERAPAN MEMERAH

- ✓ Bila payudara bengkak, memanglah nampak hasil perahan banyak bila ibu membiarkan payudara terlalu lama.
- ✓ Tapi susu yang akan lebih banyak terhasil waktu itu ialah *foremilk* (susu yang lebih cair) berbanding *hindmilk* (Susu yang mengandungi lemak yang tinggi)
- ✓ Dan breast akan menerima banyak hormon FIL (*feedback inhibitor lactation*) yang akan mengurangkan penghasilan susu pada waktu-waktu berikutnya.
- ✓ Lama- lama penghasilan susu akan berkurang kerana permintaan berkurangan bila ibu sengaja atau mungkin tidak sempat memerah dalam jarak masa yang lama.
- ✓ Masa memerah adalah tidak melebihi 3-4 jam.

## 5.2 Menyimpan susu perahan



### CARA PENYIMPANAN SUSU PERAHAN

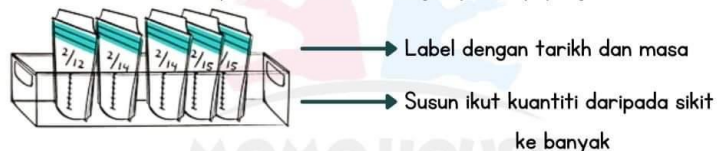


### Cara Untuk Simpan Breast Milk

Simpan di dalam bekas yang betul



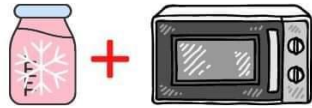
Botol plastik BPA-free dengan penutup yang ketat



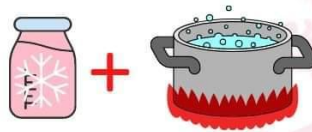
- Hendaklah disimpan di bahagian tengah belakang peti ais
- Susu ibu di dalam peti sejuk adalah terbaik untuk digunakan dalam tempoh 6 bulan tetapi ia masih baik untuk 12 bulan

6. Breast milk don'ts

## Breast Milk Don't's



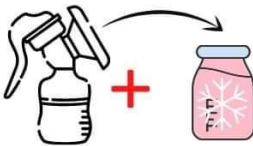
**Jangan menggunakan "Microwave" untuk mencairkan atau memanaskan susu ibu**



**Jangan menggunakan air panas atau air mendidih untuk mencairkan susu**



**Jangan bekukan semula susu ibu yang telah dicairkan semula**



**Jangan tambah susu ibu yang hangat dan segar kepada susu sejuk atau beku; Selalu chillkan dulu**