

PENYUSUAN IBU - WAKTU KEHIDUPAN SATU JAM PERTAMA YANG MENAKJUBKAN

KEHIDUPAN PADA SATU JAM YANG PERTAMA: SEBAB-SEBAB MENGAPA PENYUSUAN IBU DIBERIKAN

1. Badan ibu membantu memanaskan badan bayi dengan suhu yang bersesuaian, ini amat penting sekali untuk bayi-bayi yang dilahirkan kecil dan mempunyai berat badan yang kurang.
2. Bayi akan lebih tenang, kurang tertekan dan mempunyai pernafasan dan kadar degupan jantung yang stabil.
3. Bayi akan terdedah kepada bakteria-bakteria daripada ibu mereka di mana kebanyakan bakteria tersebut adalah tidak berbahaya, atau dapat dicegah melalui susu ibu yang mengandungi faktor-faktor pelindung. Bacteria daripada ibu juga membantu mencegah jangkitan terhadap bayi dengan membiak pada usus dan kulit bayi; ia juga bersaing dengan bakteria-bakteria yang lebih berbahaya yang didapati daripada persekitaran dan daripada mereka yang memberikan perkhidmatan kesihatan.
4. Bayi akan menerima **kolostrum** sebagai makanan yang pertama – iaitu cecair yang berwarna keemasan, kadangkala dipanggil hadiah kepada kehidupan.
 - ▶ Kolostrum kaya dengan sel-sel aktif yang berbentuk imunologi, antibodi dan lain-lain protein yang memberi perlindungan kepada bayi. Oleh itu ia juga akan bertindak sebagai imunisasi yang pertama buat bayi dan melindungi bayi daripada jangkitan-jangkitan. Ia juga membantu mengendalikan perkembangan sistem pertahanan badan bayi itu sendiri.
 - ▶ *Kolostrum* mengandungi faktor-faktor pembesaran, ia membantu usus bayi berkembang matang dan berfungsi dengan berkesan. Ini akan menyukarkan mikro-organisma dan bahan-bahan *alergen* daripada memasuki badan bayi.
 - ▶ *Kolostrum* amat kaya dengan Vitamin A, ia membantu melindungi mata bayi dan mengurangkan jangkitan.
 - ▶ *Kolostrum* menggalakkan pergerakan di dalam usus bayi agar bahan cecair *mekonium* dapat dikeluarkan dengan cepat daripada perut. Ini akan mengurangkan demam kuning di dalam bayi.
 - ▶ *Kolostrum* hanya didapati di dalam kuantiti yang kecil, ia adalah mencukupi dan bersesuaian untuk bayi yang baru dilahirkan.
5. Memegang, memasukkan ke dalam mulut dan menghisap puting pada buah dada menggalakkan pelepasan hormon **oxytocin** – ia adalah penting kerana beberapa sebab seperti berikut:

- ▶ *Oxytocin* menyebabkan pengecutan uterus. Ini mungkin akan membantu mengeluarkan plasenta dan mengurangkan pendarahan ibu selepas bersalin.
 - ▶ *Oxytocin* menggalakkan pelepasan hormon-hormon lain yang menyebabkan ibu berasa tenang, relaks, dan sesetengah orang mengatakan “jatuh cinta” dengan bayinya.
 - ▶ *Oxytocin* menggalakkan pengaliran susu ibu.
6. Wanita-wanita mengalami perasaan yang gembira apabila bertemu dengan bayi mereka buat pertama kalinya! Dan para bapa juga berkongsi pengalaman yang sama. Proses mengeratkan hubungan di antara ibu dan bayi kini bermula.

Ibu-ibu yang HIV-positif di Malaysia: Sila dapatkan nasihat daripada doktor anda sebelum menyusukan bayi anda. Sekiranya doktor anda menasihati agar tidak menyusukan badan, anda masih perlu menyentuh bayi anda sejeurus selepas kelahiran iaitu sentuhan dari kulit ke kulit.

KEHIDUPAN PADA SATU JAM YANG PERTAMA: HUBUNGAN/SENTUHAN DI ANTARA IBU DAN BAYI

- Apabila bayi yang sihat diletakkan bersentuhan dengan kulit di atas perut dan dada ibu mereka sebaik sahaja dilahirkan, mereka menunjukkan kebolehan yang amat mengagumkan. Mereka lebih waspada. Mereka akan bergerak, disebabkan sentuhan yang diberikan oleh ibu mereka, daripada bahagian atas perut, sehingga mencapai buah dada ibu mereka.
- Mereka akan mula memegang dan mengurut salah satu buah dada. Sentuhan lembut tangan atau kepala bayi yang pertama pada buah dada ibu menggalakkan pelepasan hormon *oxytocin* ibu, iaitu ia akan membawa kepada pengaliran susu badan dan juga meningkatkan perasaan kasih sayang ibu terhadap bayi. Kemudian bayi tersebut akan mula menghidu bau, menjilat dan memasukkan puting susu ibunya ke dalam mulut. Akhirnya, bayi tersebut akan mula menghisap susu ibunya.
- Secara keseluruhan, sentuhan dari kulit ke kulit dan penyusuan awalan dengan **kolostrum** telah dikaitkan dengan pengurangan kematian pada bulan pertama di dalam kehidupan bayi. Ia juga telah dikaitkan dengan peningkatan penyusuan badan dan juga masa yang lebih panjang untuk penyusuan badan bagi bulan yang berikutnya, ini membawa kepada peningkatan kesihatan dan juga mengurangkan kadar kematian apabila mereka membesar kelak.
- Buat pertama kalinya, para pengkaji telah menilai kesan terhadap kali pertama bayi disusukan dengan kadar kematian bayi yang baru dilahirkan – ia menunjukkan bahawa kematian adalah kurang sekiranya bayi mula menyusukan badan dalam masa satu jam yang pertama.

KEHIDUPAN PADA SATU JAM YANG PERTAMA: MEMULAKAN PENYUSUAN IBU

- Temanilah ibu-ibu ketika mereka sedang melalui saat-saat hendak bersalin dengan memberikan mereka sokongan yang bersesuaian dan juga sensitif dari segi budaya dan keagamaan.
- Berikan galakan terhadap langkah-langkah yang tidak berdasarkan farmakologi (seperti mengurut, aromaterapi, suntikan air, pergerakan) untuk membantu para ibu melalui saat-saat hendak bersalin.
- Membenarkan ibu-ibu memilih sendiri posisi yang sesuai dan selesa sebelum bersalin.
- Lap dan keringkan badan bayi secepat yang mungkin, ia dapat mengekalkan krim berwarna putih yang asli (*vernix*) pada kulit bayi kerana ia menenangkan kulit bayi.
- Letakkan bayi di atas dada ibu yang terdedah agar kulit mereka bersentuhan, pastikan muka bayi bertentangan dengan muka ibunya, dan selimutkan mereka berdua.
- Benarkan bayi mencari sendiri buah dada ibunya. Ibu akan menggalakkan pergerakan bayi dengan menyentuhnya dan membantu meletakkan bayi berdekatan dengan puting susu. (Jangan memaksa bayi mendekati diri pada puting susu)
- Kekalkan keadaan bayi yang bersentuhan kulit dengan ibunya sehinggalah penyusuan badan yang pertama telah berjaya dilakukan dan kemudian dilakukan berulang-kali dan selama yang diperlukan.
- Wanita-wanita yang telah melahirkan anak mereka melalui pembedahan juga patut bersentuhan kulit dengan bayi-bayi mereka sejurus selepas kelahiran.
- Lambatkan prosedur-prosedur yang mengganggu atau tertekan. Bayi sepatutnya ditimbang berat, dikira ketinggian, dan diberikan ubat hanya SELEPAS penyusuan badan.
- Sekiranya tiada keperluan untuk diberikan ubat, jangan berikan sebarang cecair atau makanan sebelum penyusuan ibu bermula.