



S&J Laktasi

Ruangan S&J Laktasi mengalu-alukan kiriman surat daripada para pembaca. Sekiranya anda ada sebarang pertanyaan berkaitan penyusuan bayi, hantarkannya ke: Ruangan Laktasi, Majalah Pa&Ma, Kumpulan Karang kraf Sdn. Bhd., Lot 2, Jalan Sepana 15/3, Seksyen 15, 40200, Shah Alam, Selangor. Dapatkan borang penyertaan di muka surat 140-141.

Kelolaan intan.jastina@karangkraf.com.my

S Kandungan saya baru memasuki enam bulan. Saya bercadang untuk menyusukannya secara eksklusif setelah dia lahir kelak. Dalam masa yang sama saya ingin mengambil jamu bagi mengembalikan bentuk tubuh. Namun, saya dimaklumkan, sekiranya ingin menyusukan bayi, pengambilan jamu perlu dielak kerana bayi akan mengalami penyakit kuning. Saya keliru. Benarkah dakwaan mereka?

Nur Eliza Kue
Keramat, Kuala Lumpur

J Syabas kerana memilih untuk menyusukan bayi secara eksklusif selepas kelahirannya. Merujuk kepada soalan di atas, sememangnya puan tidak bersendirian dalam usaha kembali ramping selepas bersalin. Ramai wanita bimbang mereka tidak dapat mengurangkan berat badan. Ingatlah! Berat badan sewaktu mengandung tidak naik dalam masa sehari. Jadi, usaha untuk mengurangkan semula tidak akan berhasil dalam masa yang singkat!

Ketahuilah, ibu yang menyusukan anaknya boleh mengurangkan berat badan apabila bayinya berusia tiga hingga enam bulan lebih cepat daripada ibu yang tidak menyusukan bayinya tetapi hanya mengurangkan kalori. Kajian lain menyatakan ibu yang menyusukan bayi selepas sebulan bersalin berupaya mengecilkan pinggul dan mengurangkan berat badan



Hati-hati guna JAMU

berbanding wanita yang memberi bayinya susu formula.

Menyentuh tentang penggunaan jamu, ada banyak pertikaian oleh pengamal perubatan. Menurut Dr. Ruth Lawrence (Professor of Pediatrics, Obstetrics & Gynecology University of Rochester School of Medicine & Dentistry), herba sama seperti dadah yang perlu digunakan dengan berhati-hati. Walaupun ia semula jadi, tidak semua herba selamat digunakan oleh ibu yang menyusu badan. Kebanyakan herba mempunyai kandungan yang memberi kesan sama seperti dadah-dadah lain yang boleh menyerap ke dalam susu dan boleh memudaratkan ibu dan bayi.

Memandangkan kandungan

dalam setiap herba adalah berlainan antara satu sama lain, jadi anda perlu lebih berhati-hati. Adalah penting untuk anda mengenalpasti herba yang baik untuk penyusuan dan sebaliknya. Laman ini mungkin dapat membantu. http://www.kellymom.com/herbal/herbs_to_avoid.html.

Dalam pada itu, masih tidak diketahui kaitan di antara jaundis dan penggunaan jamu. Saranan saya, sebaik-baiknya anda perlu menangguk dahulu pengambilan jamu sehinggalah bayi berumur dua bulan untuk mengelakkan sebarang komplikasi yang mungkin timbul akibat jamu yang diambil. Lagipun, adalah baik jika anda dan mana-mana ibu

yang menyusukan badan tidak mengambil jamu sembarangan terutamanya jamu yang tidak dilabelkan yang tidak diketahui kesahihan kandungannya. 🍼



Semua soalan akan dijawab

oleh RITA RAHAYU OMAR, Kaunselor Laktasi.

Mom'slittleones merupakan pusat sehati untuk anda dapatkan pelbagai produk penjagaan bayi dan ibu; rangkaian pakaian ibu menyusu; aksesori penyusuan ibu dan banyak lagi.

Tel: 013-3639567

www.momslittleones.com

MOM'SLITTLEONES

Caring for you and your little ones...