



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 Karangkraf 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

Pilihan pam biarlah berbaloi

Saya merupakan wanita berkerjaya. Saya ingin meminta pandangan tentang pam terbaik yang boleh saya gunakan untuk mengempam payu dara di tempat kerja.

Suzi Fadhilah Ismail
Batu Caves, Selangor

Bagi ibu yang berkerjaya, pam merupakan sesuatu yang penting. Malangnya, ramai ibu tidak membeli pam yang betul. Ketahuilah! TIDAK semua pam adalah sama! Memilih pam yang salah akan menjadi salah satu sebab kegagalan penyusuan eksklusif. Oleh kerana itulah, saya lebih memberi penekanan kepada pam elektrik berbanding pam manual. Untuk memilih pam yang sesuai, ibu harus memilih pam yang menyerupai cara hisapan bayi. Faktor ini membezakan antara pam elektrik yang efektif dan sebaliknya. Antara ciri-ciri yang perlu diberi perhatian dalam pemilihan pam elektrik adalah seperti berikut.

1 KESELESAAN: Biasanya, pam elektrik automatik dan mempunyai ciri *auto-cycle* lebih selesa untuk digunakan. Pam yang mempunyai ciri ini memerlukan ibu mengawal sedutan dengan menekan butang khas. Jika perlu, carilah pam yang memberikan anda pilihan untuk menukar saiz corong sekiranya ia terlalu kecil atau besar untuk anda. Untuk pengetahuan, ia biasanya boleh dibeli secara berasingan sebagai aksesori tambahan.

2 KEBERKESANAN: Pilihlah pam elektrik yang menyerupai cara hisapan bayi iaitu sekurang-

kurangnya 25 hisapan dalam seminit. Pam yang berkesan dapat mengeluarkan susu dengan baik, seterusnya merangsang penghasilan susu. Pam yang mempunyai *auto-cycle* terbukti lebih berkesan berbanding pam yang memerlukan penggunaanya menekan sebarang punat atau butang untuk melepaskan hisapan. Kekuatan hisapan pam juga penting. Jika terlalu perlahan ia tidak berkesan. Jika terlalu kuat pula, boleh menyakitkan dan mencederakan payu dara ibu. Jadi, carilah pam yang kekuatan hisapannya menyerupai hisapan bayi iaitu sekurang-kurangnya 200-240 mmHg. Fakta ini biasanya boleh diperolehi daripada pembekal yang menjualnya. Jadi, anda disarankan membuat lebih banyak kajian supaya dapat memahami dan membuat perbandingan ciri-ciri pam yang sesuai.

3 CARA MENGEKEMAM: Antara pilihan pam elektrik yang sedia ada di pasaran berkemampuan untuk mengempam dengan cara yang berikut:

*** Sebelah sahaja** – Pam ini hanya mampu mengempam sebelah payu dara sahaja pada satu-satu masa. Tempoh mengempam juga agak lama dan rangsangannya tidak sebaik pam yang boleh mengempam kedua-dua belah serentak. Walau bagaimanapun, pam ini amat sesuai jika anda menggunakannya secara sambilan (satu atau dua kali sehari).

*** Kedua-dua belah** – Menurut kajian, pam yang berupaya mengempam kedua-dua belah payu dara pada waktu yang sama terbukti lebih berkesan bagi tujuan merangsang penghasilan



hormon prolaktin. Ia dapat memastikan bekalan susu yang berkekalan untuk jangka masa panjang. Ia amat disyorkan kepada ibu-ibu berkerjaya yang sibuk dan kesuntukan masa untuk mengempam kerana ia dapat menjimatkan tempoh mengempam.

4 KETAHANAN PAM: Pastikan pam yang dipilih dapat boleh bertahan lama kerana ia perlu dianggap sebagai suatu pelaburan jangka panjang. Pilihlah pam yang bersesuaian dengan kekerapan penggunaan pam itu kelak. Ciri ini sangat penting terutamanya untuk pam elektrik kerana anda perlu mengambil kira ketahanan motornya. Jangan pilih pam mengikut pendapat teman kerana keperluan anda mungkin tidak sama dengannya. Pastikan anda mudah mendapat alat gantian jika perlu menggantikan mana-

mana bahagian pam yang rosak. Ini penting jika anda tidak mahu mengeluarkan belanja berlebihan kerana terpaksa membeli pam yang baru semata-mata ada bahagian yang rosak. 🍼



www.momslittleones.com

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 menyusui; aksesori penyusuan ibu dan banyak lagi. Tel: 013-3639567

www.momslittleones.com

MOM'SLITTLEONES
Caring for you and your lil's ones...