



# S&J Laktasi

RITA RAHAYU OMAR - 013 363 9567 (Kaunselor laktasi - rita@momslittleones) mengalu-alukan kiriman surat daripada para pembaca. Sekiranya anda ada sebarang pertanyaan berkaitan penyusuan bayi. Hantarkannya ke: Ruang Laktasi, Majalah Pa&Ma, Kumpulan Karangraf Sdn. Bhd., Lot 2, Jalan Sepana 15/3, Seksyen 15, 40200, Shah Alam, Selangor.

Kelolaan intan.jastina@karangraf.com.my



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

## Puting tenggelam BOLEH TIMBUL!

**S**aya hanya dapat menyusukan sepenuhnya anak pertama selepas dia berusia satu bulan. Ini kerana puting saya tenggelam. Walaupun susu banyak tetapi saya tidak dapat menyusukan bayi. Setelah berjaya menyusukannya, puting saya merekah pula. Sekarang saya mengandung anak kedua. Apakah persediaan sewaktu hamil yang perlu saya lakukan. Bagaimana saya boleh mengelak daripada terjebak dengan masalah yang sama selepas melahirkan nanti?

**Hasnizawati Mat Johari  
Kota Tinggi Johor**

**J**pada umumnya, setiap ibu mampu menyusukan bayinya. Masalah puting tenggelam bukanlah penghalang anda meneruskan penyusuan cuma ia mungkin lebih mencabar. Perlu diingat bahawa apabila bayi menyusu, bayi melekap pada areola bukan puting semata-mata. Oleh itu, sekiranya bayi berjaya melekap dengan betul dan mengambil sebahagian besar areola anda, masalah puting tenggelam bukanlah satu masalah lagi.

Dalam pada itu, sewaktu mengandung, anda boleh memastikan sama ada anda mempunyai puting tenggelam dengan melakukan *pinch test* iaitu dengan memicit areola. Jika anda dapati puting

menyongsang, masuk semula ke dalam tisu kulit atau melekuk, ia dianggap sebagai tenggelam.

Terdapat beberapa langkah yang boleh anda lakukan untuk merawat puting tenggelam. Dalam pada itu, adalah penting untuk anda ingat bahawa bayi yang melekap dengan betul dapat mengeluarkan puting tenggelam.

### 1 Breast shell

Ia juga turut dikenali sebagai cawan susu, cawan payu dara dan pembentuk puting. Alat ini perlu dipakai bersama coli anda seawal trimester ketiga untuk beberapa jam dalam sehari. Sekiranya anda selesai, anda boleh meningkatkan jumlah waktu penggunaannya. Selepas bayi lahir, pakai alat ini 30 minit sebelum menyusukan bayi. Namun, jangan sesekali memakai alat ini di waktu malam.

### 2 Pam payu dara

Selepas bersalin, gunakan pam payu dara untuk "mengeluarkan" puting. Lakukannya setiap kali sebelum anda menyusukan bayi.

### 3 Nipplette

Alat ini dapat membantu mengeluarkan puting dengan melakukan hisapan sama seperti pam payu dara. Anda boleh gunakan alat ini sewaktu mengandung.

### 4 Rangsang puting

Jika puting tidak timbul selepas melahirkan bayi, anda boleh menariknya menggunakan ibu jari dan jari telunjuk selama seminit. Selepas itu segera lap

puting menggunakan kain sejuk. Tarik puting sewaktu anda mula menyusukan.

### 5 Teknik Hoffman

Letakkan ibu jari di atas puting. Tolak perlahan-lahan ke dalam tisu payu dara anda dan pada masa yang sama tarik ibu jari anda. Dengan itu, anda melakukan regangan ke atas puting dan melonggarkannya. Jadi, puting mudah bergerak ke dalam dan ke luar. Lakukan teknik ini sekurang-kurangnya lima kali sehari.

### 6 Nipple shield

Teknik ini adalah langkah terakhir yang boleh dilakukan jika cara-cara lain tidak menjadi. Caranya ialah anda menjadikan *nipple shield* sebagai pengganti puting anda yang tenggelam itu. Untuk mengelakkan bayi "gian" untuk menyusukan menggunakan *nipple shield*, anda perlu mengalihkannya sebaik sahaja bayi melekap pada payu dara anda. 🍼

Soalan yang tersiar akan memenangi barangan daripada Lollipop. Penghantaran hadiah akan diuruskan oleh pihak Lollipop.



[www.momslittleones.com](http://www.momslittleones.com) merupakan pusat sehati untuk anda dapatkan pelbagai produk penjagaan bayi dan ibu; rangkaian pakaian ibu menyusu; aksesori penyusuan ibu dan banyak lagi.