



S&J Laktasi

Ruangan S&J Laktasi mengalu-alukan kiriman surat daripada para pembaca. Sekiranya anda ada sebarang pertanyaan berkaitan penyusuan bayi, hantarkannya ke Majalah Pa&Ma. Dapatkan borang penyertaan di muka surat 206-207.



Hamil tidak mudaratkan kandungan

Saya kini mengandung lima minggu. Doktor menasihatkan saya menghentikan penyusuan susu ibu kepada anak kedua yang baru berumur lima bulan. Dia khuatir saya tidak mampu menyusukan dua orang anak dalam satu masa memandangkan saya bertubuh kecil. Persoalannya, bolehkah penyusuan susu ibu memudaratkan kandungan? Adakah kehamilan boleh merencatkan penghasilan susu dan perlukah saya mengambil *supplement* untuk menambah susu?

Zuraini Mohamad Redhuan
Sepang, Selangor

JAmerican Academy of Pediatrics menyarankan bayi diberi susu eksklusif dalam enam bulan pertama tanpa diberi sebarang jenis *supplement formula*, air atau makanan dan terus menyusu badan sepanjang tahun pertama dan seterusnya. Untuk pengetahuan anda, sepanjang tempoh penyusuan eksklusif, kemungkinan untuk mengandung adalah agak tipis tetapi ia bergantung kepada beberapa faktor. Oleh itu, tidak mustahil untuk anda mengandung lagi walaupun dalam tempoh penyusuan.

Sehubungan itu, apabila disahkan mengandung, kebanyakan ibu dalam dilema sama ada mahu bercerai susu

ataupun terus menyusu. Ini berlaku akibat konflik yang dialami setelah mendapat nasihat daripada ahli keluarga, kawan-kawan mahupun doktor. Setakat ini, belum ada bukti yang mengesahkan kehamilan boleh memudaratkan kandungan. Namun, jika ibu pernah melahirkan bayi pra matang, hamil kembar ataupun menunjukkan tanda-tanda akan melahirkan lebih awal dari tarikh jangkaan, ia patut diberi perhatian kerana oksitosin boleh merangsang kontraksi dan boleh menyebabkan kelahiran pra matang. Oleh kerana itulah, ibu biasanya dinasihatkan untuk bercerai susu.

Walau bagaimanapun, kajian menunjukkan bahawa rahim tidak memahami "mesej" daripada oksitosin untuk memulakan kontraksi sehinggalah kandungan berusia lebih kurang 24 minggu. Jadi, penyusuan sehingga kandungan berusia 20 minggu masih dianggap selamat. Jadi, ibu tidak perlu bercerai susu secara mendadak. Bagi ibu yang bercadang meneruskan penyusuan, dia perlu mengambil kira beberapa perkara penting: sejarah perubatan, tahap penyelesaian fizikal dan emosi, usia anak dan keperluan penyusuannya.

Dalam pada itu, penyusuan sewaktu mengandung tidak akan menghalang janin mendapatkan zat makanan yang diperlukannya. Ia juga tidak akan melemahkan tubuh ibu. Sewaktu mengandung, amat penting untuk anda mengambil makanan berkhasiat, mendapatkan berat badan yang sesuai dan menikmati rehat yang secukupnya. Ibu

yang memperoleh khasiat yang mencukupi, sepatutnya tidak akan mempunyai masalah untuk membekalkan khasiat untuk kandungannya dan anak yang disusukan.

Untuk pengetahuan anda, sewaktu mengandung kebanyakan ibu akan mengalami masalah dalam penghasilan susu disebabkan oleh perubahan hormon. Malah, sewaktu trimester kedua, susu itu akan mula berubah menjadi kolostrum. Kuantiti dan rasa susu akan berubah secara mendadak. Oleh kerana itulah, kebanyakan bayi akan bercerai susu dengan sendirinya setelah menganggap rasa susu berbeza daripada biasa.

Perlu diingat! Jika anda menyusukan bayi berumur kurang dari enam bulan sewaktu mengandung, anda perlu memantau perkembangan dan pertambahan berat badannya. Bayi yang berumur enam bulan ke atas pula biasanya mereka akan berubah selera kepada makanan pejal memandangkan bekalan susu anda makin berkurangan. 🍼



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 lil's ones...