



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



Reverse cycling tidak mudaratkan bayi

Setiap soalan yang tersiar akan menerima baucer istimewa daripada www.mamaparadise.com



Sewaktu bayi saya berumur empat bulan, dia tidak mahu menyusu di siang hari. Dia akan kerap menyusu pada malam hari. Pada usianya lima bulan pula, dia makin kurang menyusu. Bagaimana caranya untuk saya menyusukannya di siang hari. Adakah dia mendapat nutrien mencukupi dengan hanya sekadar menyusu di malam hari? Apakah punca anak saya tidak mahu menyusu?

**Azelina Abd Aziz
Sri Manjung, Perak**

JCorak penyusuan bayi yang lebih kerap menyusu pada sebelah malam berbanding siang hari dikenali *reverse cycling*.

Ini berlaku kerana corak penyusuan normal bayi terganggu atas sebab-sebab tertentu. Antaranya, bayi sukar memberikan tumpuan sepenuhnya ketika menyusu kerana terlalu aktif, ibu terlalu sibuk di waktu siang sehinggakan kurang menyusukan bayinya dan ibu bekerja di siang hari. Ketiga-tiga senario ini kadangkala bertindih di antara satu sama lain. Walau bagaimanapun, ia merupakan cabaran yang dapat diatasi sekiranya ibu tabah dan mengamalkan tip yang betul.

Untuk senario pertama dan kedua, bayi akan lebih kerap menyusu di waktu malam kerana dia perlu menggantikan tempoh penyusuannya yang pendek,

terhad ataupun tertinggal pada siang hari. Pada waktu malam, suasana yang sunyi terutama jika ibu menyusu di bilik tidur dengan lampu yang malap akan memberikan ketenangan supaya ibu dan bayi dapat menggantikan masa berkualiti yang sangat diperlukan.

Bagi senario ketiga pula, bayi dalam kategori ini akan meminimum susu perahan ibu sekadar mengalas perut dan akan menunggu ibunya pulang ke rumah supaya dia boleh menggantikan waktu penyusuannya pada siang hari.

Ketahuilah *reverse cycling* tidak akan mendatangkan sebarang kemudaratan kepada bayi daripada segi bekalan nutrisi dan tumbesarnya sekiranya bayi menyusu dengan kerap dan tanpa had apabila bersama ibunya di waktu malam. Dalam hal ini, ibu perlu memastikan bayi membuang air kecil dan besar secara normal dan mempunyai peningkatan berat badan yang baik kerana ini boleh dijadikan petanda bayi anda normal.

Kebiasaannya, ibu mungkin akan berasa agak letih kerana terpaksa melayan anaknya sepanjang malam. Walau bagaimanapun, ia boleh diringankan jika anda mengamalkan tip di bawah:

1 Mendapatkan tidur atau rehat yang mencukupi:

- Tidur lebih awal. Pastikan anda tidur apabila bayi anda tidur setiap kali anda berada di rumah.
- Pastikan bayi anda tidur bersama atau diletakkan berhampiran anda pada waktu malam.

2 Jika si ibu sibuk pada siang hari:

• Menggendong bayi adalah yang terbaik untuk anda memastikan bayi sentiasa dengan anda walaupun sedang sibuk membuat kerja rumah. Gunakan *baby sling* ataupun *baby carrier*.

• Ibu haruslah peka dengan corak penyusuan harian bayi. Ini hanya boleh dilakukan dengan mudah sekiranya bayi berdekatan anda. Walau sesibuk mana sekalipun, bayi anda sangat memerlukan masa *one-on-one* bersama anda.

3 Jika bayi anda *reverse cycling* ketika anda di tempat kerja:

- Pastikan stok susu disimpan dalam kuantiti yang sedikit supaya tidak membazir.
- Banyaklah bersabar dan jangan terlalu stres. Anggaphlah ia sesuatu perkara yang positif. Anggaphlah bayi anda lebih menggemari anda berbanding botol.
- Pastikan bayi diberi peluang untuk menyusu dengan sepuas-puasnya bila anda berada dengannya.
- Perhatikan tumbesaran dan pembuangan air kecil dan besar bayi. 🍼



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...