

Tahukah Awda?

5 Posisi Penyusuan Susu Ibu



Posisi Buai

Sokong anak damit dengan lengan di sisi yang sama dengan buah dada tempat anak damit menyusu



Posisi Football

Anak damit diselitkan di tepi bawah satu lengan. Pegang anak damit dengan sebelah tangan dan gunakan sebelah tangan lagi untuk menyokong buah dada



Posisi Mendukung Bersilang

Dekatkan anak damit ke seluruh badan ibu, perut ke perut. Pegang dengan menyokong leher anak damit dan sebelah tangan lagi menyokong buah dada ibu



HPCBRUNEI

Talian Darussalam
123



Tahukah Awda?

Posisi Baring



Baring secara mengiring/menyiring dan gunakan bantal untuk menyokong belakang ibu. Pastikan badan anak menghadap ke arah ibu supaya mulut anak dapat melekap buah dada ibu dengan baik.

Posisi “Laid-Back”



Baring di atas sofa atau katil dan baringkan anak damit di atas dada ibu supaya mulutnya berada di dada ibu

Tahukah Awda?

Posisi anak damit yang betul ketika menyusu ialah:

#1

Badan Anak Damit

Telinga, bahu dan punggung anak damit hendaklah dipegang dalam keadaan selaras menghadap dada ibu.

#2

Rapat Dengan Badan Ibu

Bawa anak damit dekat ke buah dada, **bukannya ibu yang tunduk menuju anak damit**

#3

Ampu Dengan Betul

Pastikan kepala, bahu dan seluruh badan anak damit diampu dengan tangan ibu

#4

Dakapan Yang Betul

Apabila anak damit didekatkan ke buah dada ibu, pastikan hidung anak damit adalah separas dengan puting buah dada ibu



HPCBRUNEI

Talian Darussalam

123



Tahukah Awda?

Dakapan yang betul semasa menyusukan



Pegang buah dada dengan sebelah tangan dan sokong tulang belakang anak damit dengan tangan yang lain. Letakkan seluruh badan anak damit rapat untuk anak damit mendapatkan lingkaran hitam (areola) ibu



Perlahan-lahan rangsang bibir atas anak damit dengan puting ibu sehingga mulut anak damit terbuka luas



Pastikan dagu anak damit menyentuh buah dada dan pastikan bahagian bawah areola lebih banyak dalam mulut anak damit berbanding bahagian atas



Pastikan bibir bawah anak damit melengkup keluar dan mulut anak damit menghisap pada bahagian lingkaran hitam (areola)



Pastikan tiada apa-apa yang menghalang hidung anak damit dan mereka boleh bernafas dengan bebas



HPCBRUNEI

Talian Darussalam
123



Tahukah Awda?

Pelekapan yang **KURANG BAIK**

VS

Pelekapan yang **BAIK**

Ibu boleh mendengar hisapan anak damit cepat dan cetek serta anak damit mengeluarkan bunyi bising (smacking sound) ketika anak damit cuba untuk menyusu

Pipi anak damit kelihatan tidak bulat ketika penyusuan

Bibir anak damit kelihatan termasuk ke dalam - tidak seperti mulut ikan

Ibu akan berasa buah dada bengkak dan puting sakit selepas anak damit menyusu

Ibu boleh mendengar anak damit menghisap / mendakap dengan perlahan dan dalam serta bunyi menelan

Pipi anak damit kelihatan bulat dan penuh (kembung) ketika penyusuan

Bibir anak damit melengkup keluar dan ke bawah seakan-akan mulut ikan

Ibu akan berasa buah dada lembut (tidak bengkak) selepas anak damit selesai menyusu



HPCBRUNEI

Talian Darussalam
123



Did You Know?

5 Fundamental Breastfeeding Positions



Cradle Hold

Support baby with the arm on the same side as the breast they're nursing from, not the opposite arm



Football Position

Baby is tucked under one arm, off to the side (like a football). Hold baby with one arm while the other hand supports your breast



Cross-Body Position

Bring baby across your body, tummy-to-tummy. Hold baby supporting their neck and support your breast with the other hand



HPCBRUNEI

Talian Darussalam
☎ 123



Did You Know?



Side-Lying Position

Lie down on your side with baby facing you. Baby will nurse from the breast that is resting on the bed



Laid-Back Position

Recline on a sofa or bed and lay baby on your chest so their mouth is at your breast

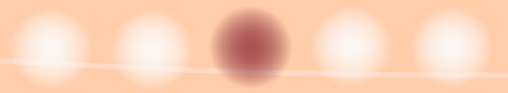


HPCBRUNEI

Talian Darussalam
123



Did You Know?



Signs to look for when positioning your baby for breastfeeding:

#1

Baby's body in straight line

Ear, shoulder and hip of baby should be in a straight line, facing mother's breast. This prevents baby's head from being twisted or bent far forward or backwards

#2

Close to mother's chest

Bring the baby to breast, not mother leaning over the baby

#3

Support your baby well

Fully support baby's neck, shoulder blade and whole body with mother's arm. Baby's head should be resting on mother's arm

#4

Facing the breast

When baby is brought to the breast, ensure that baby is facing mother's breast with their nose levelled to the nipple



HPCBRUNEI

Talian Darussalam
123



Did You Know?

How to get a good latch



Hold your breast with one hand & support baby's spine with the other, position the baby's whole body close enough so they are able to get your areola without effort



Gently stimulate their upper lip with your nipple tissue until their mouth opens very wide



Your baby's chin must be the first thing that makes contact with your breast and must be latched deeper below your nipple rather than above it



Baby's lips must be completely turned out (Flanged) and wrapped firmly against your areola



Make sure nothing obstructs baby's nostrils and they can breathe freely

Did You Know?

POOR Latch

VS

GOOD Latch

Baby's sucking in their cheeks as they try to breastfeed

Baby is latching deeply

There are smacking noises as the baby tries to suck

Baby's chin is against your breast and their nostrils are free

Baby's lips are tucked in and under

Baby have their lips out like a fish

Sore nipples and painful breastfeedings

Breast feels less full after a feeding



HPCBRUNEI

Talian Darussalam
 123

