

## Senarai periksa untuk melakukan persiapan anda untuk kembali bekerja

- Bertanyalah kepada tempat kerja anda tentang di mana anda boleh memeras susu ibu, mengakses peti sejuk untuk menyimpan susu ibu, dan sama ada anda boleh mengambil waktu rehat singkat apabila anda perlu memeras susu.
- Berlatihlah memeras susu dengan cara yang anda pilih.
- Pastikan bayi anda akan minum daripada botol (atau minum daripada cawan, jika anak cukup besar).
- Pastikan anda mempunyai bekalan botol untuk sekurang-kurangnya dua hari – cukup bagi memeras susu untuk sehari ke dalam botol, susu sehari untuk dihantar ke pusat kanak-kanak kecil bersama bayi anda, dan mungkin beberapa botol tambahan (anda mungkin mempunyai susu tambahan, yang boleh anda bekukan untuk lain waktu).
- Belilah dua bekas terinsulasi dan blok pembeku – satu untuk menyimpan susu untuk pusat kanak-kanak kecil dan satu lagi untuk membawa susu yang anda peras ke rumah daripada tempat kerja.
- Ingat, jika anda menyusukan bayi anda, pilihan paling selamat adalah untuk jangan minum alkohol, dan jauhkan bayi daripada asap rokok.



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa Malay (Malaysian)



## Penyusuan dan kembali bekerja

**Breastfeeding and returning to work**

Untuk bantuan dan nasihat lanjut

**Raising Children Network**  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

**Australian Breastfeeding Association**  
1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)  
[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

SSegala maklumat dalam terbitan ini adalah betul setakat bulan Jun 2013.

10149 June 2013



**Australian Government**  
**Department of Health and Ageing**



**Kembali bekerja tidak bermakna anda tidak dapat menyusui bayi anda lagi. Tetap menyusui dapat menjadi suatu hal yang khas bagi anda dan bayi anda bersama-sama, sambil anda berdua membiasakan diri dengan rutin baru. Jika bayi anda berumur beberapa bulan dan sedang menyusu dengan baik, ia sering akan puas dengan rancangan makanan gabungan atau penyusuan yang digabungkan dengan susu ibu yang diberi daripada botol atau cawan.**

**Anda boleh tetap menyusui pada waktu pagi dan petang (atau lebih kerap bergantung pada waktu kerja anda), dan memberi susu ibu yang diperas untuk apabila anda berada di tempat kerja. Memeras susu ibu bahkan semasa anda jauh daripada bayi anda akan memastikan anda tetap menghasilkan susu, dan akan memberi anda bekalan susu untuk digunakan apabila anda berada jauh.**

## Memeras susu ibu

Susu ibu dapat diperas dengan tangan, dengan pam tangan atau dengan pam elektrik. Manapun cara yang anda pilih, berlatihlah memeras susu sebelum anda kembali bekerja, dan dapatkan sedikit bantuan jika perlu. Lakukan pemerasan dengan rutin yang serupa dengan rutin anda untuk penyusuan.

Pastikan bayi anda dapat minum susu daripada botol, atau beri cawan jika bayi anda lebih besar daripada tujuh atau lapan bulan. Jika susah untuk memulakan bayi anda minum daripada botol, cubalah beberapa kali sebelum memulakan penjagaan anak, dengan orang lain yang memberi botol.

Jika anda tidak ingin memeras susu, atau setelah seketika anda mendapati bahawa terlalu susah, tetap menyusui pada waktu pagi dan petang dan beri formula pada waktu siang. Jika penyusuan telah mantap, banyak ibu dapat tetap memberi cukup susu untuk penyusuan ini yang kurang kerap.

**‘Tetap menyusui dapat menjadi suatu hal yang khas untuk dilakukan bersama-sama oleh anda dan bayi anda...’**

## Menyusui semasa telah kembali bekerja

Peraskan sedikit susu ibu tambahan pada akhir setiap penyusuan selama satu atau dua hari sebelum kembali bekerja. Simpan bekalan dalam peti sejuk atau alat pembeku di rumah, dan pastikan anda mempunyai cukup susu untuk dihantar bersama bayi anda ke pusat kanak-kanak kecil.

Berbincanglah dengan pusat kanak-kanak kecil anda, kerana mereka akan membantu anda menangani rutin baru ini untuk memberi makan. Mereka juga akan memberi tahu anda dasar mereka berkenaan dengan mana-mana susu ibu yang dibawa ke pusat tersebut.

Semasa memberi susu ibu kepada pusat tersebut, pastikan disimpan dalam botol plastik yang disterilkan, siap untuk diberi. Bawa botol dalam bekas terinsulasi dengan blok pembeku, dan pastikan botol dilabel dengan jelas, menggunakan label atau penahan air, dengan nama penuh anak anda dan tarikh.

