

Daftar periksa untuk melakukan persiapan Anda untuk kembali bekerja

- Bertanyalah kepada tempat kerja Anda tentang di mana Anda dapat memeras air susu ibu, mengakses kulkas untuk menyimpan air susu ibu, dan apakah Anda dapat beristirahat singkat kapan saja Anda perlu memeras susu.
- Berlatihlah memeras susu dengan cara yang Anda pilih.
- Pastikan bahwa bayi Anda akan minum dari botol (atau minum dari cangkir, jika anak cukup besar).
- Pastikan bahwa Anda mempunyai persediaan botol untuk sekurang-kurangnya dua hari – cukup bagi memeras susu untuk sehari ke dalamnya, susu sehari untuk diantar ke pusat anak kecil bersama bayi Anda, dan mungkin beberapa botol tambahan (Anda mungkin mempunyai susu tambahan, yang dapat Anda bekukan untuk lain waktu).
- Belilah dua bekas terinsulasi dan blok pembeku – satu untuk menyimpan susu untuk pusat anak kecil dan satu lagi untuk membawa susu yang Anda peras ke rumah dari tempat kerja.
- Ingat, jika Anda sedang menyusui, pilihan teraman adalah tidak minum alkohol dan menjaga bayi jauh dari asap rokok.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa-Indonesia (Indonesian)



Penyusuan dan kembali bekerja

Breastfeeding and returning to work

Untuk bantuan dan nasihat lebih lanjut

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

Australian Breastfeeding Association
1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)
www.breastfeeding.asn.au

www.health.gov.au
Segala informasi dalam terbitan ini benar
setakat bulan Juni 2013

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



Kembali bekerja tidak berarti bahwa 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 berusia beberapa bulan dan sedang menyusui dengan baik, ia sering akan senang dengan rencana makanan gabungan atau penyusuan yang digabungkan dengan air susu ibu yang diberikan dari botol atau cangkir.

Anda dapat tetap menyusui pada waktu pagi dan sore (atau lebih sering bergantung pada waktu kerja Anda), dan memberikan air susu ibu yang diperas untuk waktunya Anda berada di tempat kerja. Memeras air susu ibu bahkan ketika Anda jauh dari bayi Anda akan memastikan bahwa Anda tetap menghasilkan susu, dan akan memberi Anda persediaan susu untuk digunakan ketika Anda berada jauh.

Memeras air susu ibu

Air susu ibu dapat diperas dengan tangan, dengan pompa tangan atau dengan pompa listrik. 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 cara Anda untuk penyusuan.

Pastikan bahwa bayi Anda dapat minum susu dari botol, atau berikan cangkir jika bayi Anda lebih besar dari tujuh atau delapan bulan. Jika sulit untuk memulakan bayi Anda minum dari botol, cobalah beberapa kali sebelum memulai penitipan, dengan orang lain yang memberikan botol.

Jika Anda tidak ingin memeras susu, atau setelah beberapa waktu Anda mendapati bahwa terlalu sulit, tetap menyusui pada waktu pagi dan sore dan berikan formula pada waktu siang. Jika penyusuan telah mantap, banyak ibu dapat tetap memberikan cukup susu untuk penyusuan ini yang kurang sering.

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

Menyusui ketika telah kembali bekerja

Peraskan sedikit air susu ibu tambahan pada akhir setiap penyusuan selama satu atau dua hari sebelum kembali bekerja. Simpan persediaan dalam kulkas atau alat pembeku di rumah, dan pastikan bahwa Anda mempunyai cukup susu untuk diantar bersama bayi Anda ke pusat anak kecil.

Berbicaralah dengan pusat anak kecil Anda, karena mereka akan membantu Anda menangani rutin baru ini untuk memberi makan. Mereka juga akan memberi tahu Anda kebijakannya sehubungan dengan segala air susu ibu yang dibawa ke pusat tersebut.

Ketika memberikan air susu ibu kepada pusat tersebut, pastikan bahwa disimpan dalam botol plastik yang disterilkan, siap untuk diberikan. Bawa botol dalam bekas terinsulasi dengan blok pembeku, dan pastikan bahwa botol dilabel dengan jelas, menggunakan label atau pena tahan air, dengan nama lengkap anak Anda dan tanggal.

