

# SI MANJA ENGGAN BERCERAI SUSU

SELEPAS MELAHIRKAN, MOMEN TERINDAH BAGI SEORANG IBU ADALAH KETIKA MENYUSUKAN BAYI MEREKA. PENYUSUAN BADAN MERUPAKAN DETIK TERISTIMEWA BUAT SEMUA KAUM IBU. ADA YANG TERPAKSA MENGHENTIKANNYA PADA PERINGKAT AWAL KERANA FAKTOR KEKURANGAN SUSU BADAN. TIDAK KURANG JUGA YANG BERDEPAN SITUASI SUKAR APABILA SI MANJA ENGGAN BERHENTI MENYUSU.

SUSUNAN SUZIANA ABU DAUD

**K**EBANYAKAN ibu mengakui proses bercerai susu merupakan satu pengalaman penuh emosi kerana merasakan perhubungan di antara anak dan ibu yang kian berubahan. Hakikatnya, ia tidak bererti menamatkan ikatan mesra yang terjalin sebaliknya satu permulaan baru buat mereka. Bahkan kini si ibu boleh mendapatkan kembali bentuk badan yang ideal.

Anak anda akan mula menikmati berbagai-bagai jenis makanan pada satu peringkat usia. Apabila wujud keadaan ini, bayi akan kurang meminta susu badan dengan sendirinya. Setelah mencapai tempoh penyusuan selama dua tahun, anda sewajarnya berusaha untuk memudahkan proses bercerai susu dengan si kecil.

## BAGAIMANAKAH CARA UNTUK BERCERAI SUSU?

- ▶ Biarkan bayi menghabiskan penyusuan sepenuhnya kemudian berikan mereka hidangan makanan dalam saiz yang kecil. Galak anak anda mencuba pelbagai rasa dan tekstur berbeza di samping mengandungi kuantiti zat yang diperlukan.
- ▶ Tabiat pemakanan bayi yang baik boleh dilihat melalui nalisinya. Jika si manja tidak menunjukkan sebarang kesukaran untuk menerima makanan baru selain susu, teruskan usaha anda. Pada waktu makan, cuba berikan mereka makanan dahulu sebelum menyuskannya. Dengan cara ini anak anda berupaya menukar cara pemakanan secara perlahan-lahan.
- ▶ Biasakan bayi dengan memberi air di dalam botol bermuncung lembut untuk menggantikan penyusuan badan.

Dianggarkan bayi akan mula bercerai susu di antara sebulan hingga enam bulan bergantung kepada penyesuaian bayi itu sendiri. Ibu akan berdepan tempoh yang lebih panjang jika tidak bertindak segera atau sebelum bayi bersedia. Sebagai permulaan, elakkan memberi susu badan untuk melihat kemungkinan yang berlaku. Namun usah menialak permintaan si manja andai mereka masih mahu menyusu. Kurangkan pemberian susu badan dan dalam masa yang sama hanya beri ikut kemahuan bayi.

Ibu turut disarankan agar tidak menghentikan penyusuan badan serta-merta kerana ia akan mengganggu bayi dan kesihatan si ibu. Ini kerana berhenti menyusukan bayi secara terus akan membuatkan payu dara membengkak dan menyakitkan. Pun begitu, sabar dan tenang menghadapi situasi ini jika bayi tidak menunjukkan tanda untuk berhenti menyusu.



## PENDEKATAN BUAT IBU DAN BAYI

### 1 BERI ALTERNATIF

Gantikan penyusuan badan dengan cara lain untuk memujuk anak anda berhenti menyusu dengan sendiri. Jika selama ini anda menyusukan bayi untuk menenterankannya, cuba alternatif lain seperti membaca buku bersama-sama, menyanyi atau bermain. Memberi susu formula pada waktu ini juga boleh dilakukan secara perlahan-lahan.

### 2 LEWATKAN PENYUSUAN

Melewatkan penyusuan adalah efektif jika anak anda sudah cukup besar dan memahami penerangan anda. Andai si kecil minta disusukan, cuba alihkan tumpuan mereka kepada aktiviti lain. Jika kebiasaannya anda menyusukan mereka pada awal petang, lewatkan masa sehingga malam atau sebelum waktu tidur.

### 3 PILIH MASA YANG SESUAI

Ada ketika kaum ibu sukar untuk menghentikan penyusuan badan kerana beberapa faktor. Salah satu daripadanya adalah kerana kesihatan bayi. Lazimnya, bayi yang tidak sihat mahu menyusu lebih kerap. Tidak dinafikan penyusuan badan mungkin mendatangkan kebaikan bagi bayi yang sakit. Sebagai ibu, adalah sukar untuk anda menalok hakikat tersebut. Apa yang pasti, apabila kesihatan anak semakin baik teruskan usaha untuk menghentikan penyusuan badan. ▲

children-general  
Pg. 140

CTR No. 000074956