



SUSU ibu merupakan makanan dan minuman terbaik untuk bayi terutamanya sejak lahir hingga bayi berusia enam bulan.

KOSMO 14/8/2011 12.

Ibu muda tawar kongsi susu

Komuniti maya HM4HB merupakan hab susu ibu yang dapat membantu bayi mendapatkan bekalan susu sempurna.



NADINE



Oleh SITI NOR AFZAN KASIMAN
afzan.kasiman@kosmo.com.my

FITRAH bagi setiap bayi yang dilahirkan di dunia ini, susu adalah santapan pertama mereka dan ia akan berterusan sehingga mencapai umur dua tahun.

Menyusukan bayi dengan susu sendiri juga permulaan fasa kehidupan paling bermakna. Kebaikan dan ganjarannya bukan sahaja untuk bayi malah diri si ibu juga.

Bagaimanapun, tidak semua bayi beruntung. Ramai bayi yang terpaksa diberi susu formula pada awal kelahiran kerana si ibu tidak mampu menyusukan anaknya.

Ada keadaan di mana si ibu sakit selepas melahirkan dan terpaksa mengambil pelbagai jenis ubat. Ada juga ibu yang tidak mampu mengeluarkan susu dan banyak pula kes si ibu meninggal dunia ketika bersalin.

Dalam situasi ini, bayi tidak mempunyai pilihan selain diberikan susu formula.



Jangan mudah bergantung atau kalah dengan pengaruh botol susu kerana ia sedikit sebanyak mampu membantutkan usaha

berterusan
untuk
menyusukan
anak anda
dengan susu
ibu

ZASZIMA ABU
SAMAH



ZASZIMA



ERNADIA



JEAN

Prihatin dengan fenomena yang sering dianggap bukan masalah ini, wujud satu rangkaian komuniti maya yang tampil secara sukarela bagi berkongsi susu ibu.

Human Milk For Human Baby (HM4HB) telah diasaskan pada Oktober 2010 oleh seorang ibu, Emma Kwasnica dari Montreal, Kanada.

Sejarahnya bermula apabila ada rakan senegara Emma yang bertugas di Indonesia mencari susu ibu untuk anak lakinya selepas isterinya meninggal dunia.

Bertitik tolak pada kisah tersebut, Emma yang berpendapat susu ibu bukan satu komoditi yang sukar didapati, memulakan HM4HB untuk menyampaikan mesej ini - kaum ibu sepatutnya tidak perlu gusar untuk menderma dan jangan malu untuk meminta susu daripada ibu lain demi kesihatan bayi mereka.

Bertindak sebagai rangkaian perkongsian susu ibu global, kini ia mempunyai lebih 20,000 penyokong di laman sosial Facebook dari lebih 54 negara. Daripada jumlah itu, seramai 953 orang adalah rakyat Malaysia.

Ada antara mereka, seperti Cher Pei Wei, sanggup mengepam susu badannya sehingga 20 botol kecil sehari sebelum diagihkan kepada lima anak susuannya. Wanita dari Sentul, Kuala Lumpur itu merupakan ibu kepada dua orang anak



HM4HB bukan sahaja menyediakan perkongsian susu ibu tetapi jaringan maya tersebut turut merapatkan hubungan sesama ibu.

perempuan berusia lapan bulan dan empat tahun.

"Kami adalah ibu, keluarga angkat, nenek, penyusu badan profesional, sukarelawan, penderma dan penerima yang menyokong idea bahawa semua bayi berhak menerima susu manusia.

Derma susu

"Laman sosial Facebook dijadikan medium perhubungan kerana ia praktikal dalam menyebarkan maklumat dengan pantas.

"Ia seperti papan notis yang memberitahu ada ibu yang ingin menderma dan ibu yang memerlukan susu untuk bayinya," ujar Nadine Ghows, 34, ketika ditemui *Jurnal* di Kuala Lumpur baru-baru ini.

Komuniti maya ini turut menjadi tempat para ibu, bapa, penderma dan penerima berkongsi pengalaman, menyokong dan membantu menyelesaikan masalah kekurangan bekalan susu ibu.

"Selain menjadi jambatan perkongsian susu ibu yang menemukan penderma dan penerima, HM4HB

juga secara tidak langsung melindungi hak bayi dalam mendapatkan sumber makanan yang sihat.

"Susu ibu, rezeki biologi normal kepada manusia. Ia adalah sumber terbaik yang mengalir bebas dan perlu dikongsi supaya tradisi penyusuan susu ibu dapat diteruskan.

"Ia juga memberi harapan baru kepada para ibu yang memerlukan stok susu tambahan.

"Sokongan seperti ini dapat mengelak si ibu tertekan kerana stok susu mereka tidak cukup atau mereka rasa gagal memberikan yang terbaik untuk anak-anak mereka," jelas salah seorang penyokong aktif HM4HB, Ayuni Zainuddin, 27.

Sementara itu, menurut Zaszima Abu Samah, 34, matlamat penubuhan HM4HB mudah dan jelas.

Komuniti ini mahu masyarakat, sama ada ahli keluarga, pakar lactasi atau bidan, mengesyorkan perkongsian susu apabila ia diperlukan.

"Jika ada ibu yang bimbang kerana susu badan semakin kering atau bekalan yang ada tidak men-





SUSU ibu yang telah diperah perlu disimpan dengan betul supaya tidak mudah rosak.



BERHUBUNG melalui laman sosial Facebook, jaringan HM4HB telah banyak membantu mengatasi kekurangan bekalan susu ibu.

Kosmo 14/8/2011 MS 13.

cukupi, jangan malu dan ragu untuk berhubung dengan HM4HB.

“Jangan jadikan susu semakin kering sebagai alasan untuk memberikan susu formula kepada anak-anak anda.

“Sebagai ibu juga, jangan mudah bergantung atau kalah dengan pengaruh botol susu kerana ia sedikit sebanyak mampu membantutkan usaha berterusan untuk menyusukan anak anda dengan susu ibu,” ujarnya.

Keprihatinan HM4HB yang membuka jalan kepada para ibu yang memerlukan bekalan susu ibu perlu dipuji.

“Kami percaya perkongsian tanggungjawab ini turut menyemai rasa kasih dalam kalangan penderma dan penerima.

“Justeru, sokongan masyarakat adalah penting dalam membina generasi yang lebih sihat dengan susu ibu.

Berjangkit

“Jangan anggap perkongsian ini sebagai perkara pelik apatah lagi ia berkaitan dengan kesihatan anak.

“Kami berharap satu hari nanti semua bayi di dunia dapat membesar tanpa bergantung kepada susu formula,” ujar ibu kepada bayi lelaki berusia tiga bulan, Ernadia Os'hara Omar, 27.

Tekanan sering menjadi punca susu ibu semakin mengurang. Perkara ini banyak terjadi kepada wanita bekerja. Bagi mereka, alternatif paling hampir ialah susu formula.

Ramai menganggap ia lebih mudah kerana tidak perlu menampung susu ketika di pejabat.

Bagi Jean Chuah, 30, ibu berkerjaya ini bukan sahaja masih menyusukan bayi lakinya yang berusia 10 bulan, malah dalam masa sama dia menjadi ibu su-

lan. Dia akan mengambil susu tersebut dua minggu sekali untuk bekalan anak kecilnya,” ujar Ayuani yang mempunyai seorang bayi lelaki.

Apabila bercakap soal perkongsian, sudah tentu si ibu mahukan susu daripada wanita sihat untuk anaknya.

Prihatin tentang keselamatan dan kesihatan susu serta penderma, HM4HB turut menyediakan panduan berkaitan perkara itu.

“Susu ibu yang mengalir terus daripada payu dara dijamin bersih dan selamat bahkan tiada susu sehebat susu ibu. Biar pun raturan susu formula dicipta, ia tidak mampu menyamai keunglupan makanan ajaib ini.

“Dalam konteks keselamatan susu, sekiranya penderma mempunyai penyakit berjangkit sekali pun, sangat rendah peratusan susu ibu yang tercemar.

“Penyakit yang ada pada ibu jarang-jarang hadir dalam susunya,” ujar Nadine.

Jelas ibu kepada dua anak ini lagi, susu ibu adalah susu hidup, manakala susu formula adalah susu mati. Ini bermakna dalam susu ibu ada antivirus, antifungal dan antibakteria.



SELAIN menyusukan anaknya sendiri, Ayuani turut menjadi ibu susu kepada anak rakannya.

hingga jumlahnya mencukupi.

“Selepas cukup tiga auns, buat label pada bekas. Tuliskan tarikh dan masa perahan pada setiap bekas simpanan susu.

“Setelah itu, simpan ia di dalam ruang sejuk beku dan ia boleh bertahan sehingga tiga bulan.

“Jika disimpan di ruang sejuk dingin, ia boleh bertahan selama 72 jam dan lapan jam jika di-

simpan di ruang dengan suhu bilik.

“Susu ibu juga tidak boleh dimasak. Jika ingin berikan susu kepada anak, panaskan susu dengan merendam bekas susu ke dalam air suam.

“Perlu diingat, baki susu perahan yang telah dipanaskan tidak boleh disimpan semula,” terangkan Shahidah.

masa sama dia menjadi ibu susuan kepada dua bayi lain.

"Semasa anak saya berumur enam bulan, ada seorang ibu yang memerlukan bekalan susu ibu tambahan untuk anaknya yang berusia sebulan.

"Saya dermakan susu untuk beberapa ketika sehingga ibunya mampu menggandakan air susu.

"Bayi yang kedua pula berumur satu tahun setengah. Ibu kepada bayi berkenaan tidak begitu sihat dan masih dalam perawatan.

"Dia yang perlu mengambil beberapa jenis ubat tidak digalakan untuk menyusukan anaknya. Diam tak diam, sudah hampir empat bulan saya mendermakan susu saya kepada anaknya," katanya.

Selain Jean, Ayuni, turut mendermakan susunya kepada bayi lain.

"Saya dermakan susu kepada seorang rakan selama empat bu-

bersetuju dengan pendapat Nadine, Shahidah Ahmad Khan, 30, sempat berkongsi teknik penyimpanan perahan susu ibu yang juga dikenali sebagai *expressed breast milk* (EBM).

"Sama ada penderma atau penerima, EBM perlu disimpan dengan betul untuk mengelak bayi mendapat keracunan susu.

"Untuk sekali susuan, bayi biasanya menyusu sehingga tiga auns.

"Sekiranya susu yang diperah tidak mencapai tiga auns, simpan susu di dalam bekas yang bertutup di ruang sejuk dingin se-

BAGI memastikan bekalan susu sentiasa cukup untuk bayi, ibu bekerja digalakkan mengepam susu tiga hingga empat jam sekali di pejabat.



Makruh minum susu ibu berlainan agama

MENURUT para ulama, penyusuan merupakan hak seorang bayi seperti mana nafkah menjadi hak ibunya.

Menjelaskan perkara ini, Pegawai Bahagian Penyelidikan, Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, Taqwa Zabidi, memberitahu, kaedah penyusuan tersebut merujuk kepada penyusuan terus daripada payu dara wanita yang menyusukan atau apa-apa kaedah lain seperti susu yang diperah dan disimpan di dalam botol sebelum disusukan kepada bayi tersebut.

Jika dilihat pada realiti hari ini *expressed breast milk* (EBM) menepati kaedah penyusuan yang disebutkan para ulama.

Dalam sejarah Islam, Nabi Muhammad SAW turut mempunyai ibu susu, iaitu Halimatul Sa'diyah, seorang wanita solehah selepas ibu baginda, Siti Aminah, dikatakan kekeringan susu badan akibat terlalu bersedih atas kematian suaminya, Abdullah Abdul Mutalib.

"Untuk menjadi ibu susu, ibu tersebut mestilah seorang wanita dan bukan mak-

nyah walaupun golongan itu telah menyuntik hormon untuk mengeluarkan susu badan.

"Wanita tersebut juga perlu dipastikan mempunyai susu sama ada hamil atau tidak, berkahwin atau tidak, dan telah menopause atau belum.

"Tidak disyaratkan agama tertentu bagi wanita yang menyusukan seseorang bayi. Memandangkan tiada dalil yang melarangnya, wanita bukan Islam dibolehkan untuk menyusukan bayi beragama Islam," jelasnya sambil merujuk kepada penjelasan seorang ulama, Syaikh M.S. Al-Munajjid.

Bagaimanapun, menurutnya, makruh meminta wanita bukan Islam menyusukan bayi beragama Islam kerana dikhuatiri susu tersebut bercampur dengan makanan atau minuman tidak halal yang diambil ibu berkenaan.

"Ditakuti bayi akan mewarisi sifat buruk kesan daripada pemakanan tersebut. Bagaimanapun, wanita Islam diharuskan memberi susu badan mereka kepada bayi bukan Islam," kata Taqwa.