

gantian adalah lebih sesuai, munasabah, mampu diperolehi secara terus-menerus, serta selamat untuk mereka dan anak mereka pada ketika itu.⁸

“Apabila seorang ibu menghadapi krisis atau bencana, organisasi, kerajaan dan individu boleh membantu dan menyokong ibu tersebut, dan layak memenangi pingat EMAS atas usaha mereka.”

Untuk bertanding di Sukan Olimpik, setiap negara pasti menghantar atlet yang terbaik. Harus diingat, atlet yang sihat lahir dari permulaan hidup yang sihat. Tidak boleh disangkal lagi: pemakanan terbaik buat bayi dan kanak-kanak pasti akan menjana pertumbuhan dan tumbesaran yang sebaik mungkin.



Gambar oleh Josephine Nalugo

Semua orang adalah juara apabila bayi menyusu susu ibu!

Semasa taufan melanda Gulf State Region di Amerika Syarikat, seorang kaunselor penyusuan susu ibu telah mengusahakan satu sistem pengumuman perkhidmatan awam yang dapat memberi maklumat penting tentang penyusuan susu ibu ketika krisis. Turut diumumkan adalah nombor-nombor yang boleh dihubungi oleh ibu-ibu yang baru dipindahkan, untuk memperoleh bantuan dan sokongan penyusuan. (USA)

Pelan Tindakan Sokongan

BULATAN - WANITA DI TENGAH

- ◆ Belajar mengenai penyusuan susu ibu.
- ◆ Bertanya mengenai sokongan dan membantu yang lain.
- ◆ Menjaga kesihatan dan pemakanan semasa mengandung dan menyusukan anak.
- ◆ Bercakap dengan wanita lain yang mempunyai pengalaman penyusuan positif.
- ◆ Menyertai kumpulan sokongan ibu ke ibu atau kumpulan sokongan seumpamanya.

BULATAN - KELUARGA DAN RANGKAIAN MASYARAKAT

- ◆ Memberi sokongan praktikal kepada ibu menyusu: menyediakan makanan, membantu menjaga anak yang lebih besar atau membantu kerja-kerja rumah.
- ◆ Belajar mengenai penyusuan dan membantu ibu lain mengenalpasti dan menghindari masalah penyusuan dari awal.
- ◆ Percaya akan keupayaan ibu untuk menyusukan bayinya
- ◆ Menyediakan pengangkutan untuk ibu menghadiri perjumpaan kumpulan sokongan dan bertemu dengan perunding penyusuan susu ibu.
- ◆ Menulis ke pada media untuk menyokong penyusuan dan membetulkan maklumat kurang tepat.

BULATAN - SISTEM JAGAAN KESIHATAN

- ◆ Mengkaji bagaimana memulakan kumpulan sokongan ibu di peringkat perbidanan.
- ◆ Mengikuti kursus kaunseling dan pengurusan laktasi.
- ◆ Sentiasa memohon secara aktif agar pengurusan perubatan dan pemimpin politik boleh membantu BFHI dalam setiap kemudahan.
- ◆ Mengenalpasti pakar laktasi di dalam komuniti dan bagaimana cara terbaik untuk menghubungi mereka.
- ◆ Memasukkan kemahiran sokongan dan kaunseling penyusuan susu ibu di dalam setiap pendidikan kakitangan kesihatan.

BULATAN - KERAJAAN DAN PERUNDANGAN

- ◆ Bercakap dan menulis kepada pengubal polisi tentang kepentingan sokongan penyusuan.
- ◆ Mencadangkan pihak perundangan untuk meluluskan peruntukan di dalam WHO/UNICEF Code of Marketing of Breast-milk Substitutes and subsequent WHA resolutions.
- ◆ Menyertai kumpulan penyusuan tempatan dan menyokong aktiviti secara aktif.

- ◆ Menghantar maklumat mengenai BFHI kepada pengurusan hospital dan pusat perbidanan.
- ◆ Mengedarkan rayuan agar insentif pengecualian cukai diberikan kepada majikan yang menyokong penyusuan susu ibu.

BULATAN - TEMPAT KERJA DAN MAJIKAN

- ◆ Sebagai majikan, sediakan tempat yang sesuai untuk pekerja wanita memerah susu dan/atau menyusukan anaknya.
- ◆ Bekerjasama dengan organisasi masyarakat tempatan untuk menyokong penyusuan susu ibu secara tidak formal di sektor pekerjaan
- ◆ Sebagai pusat jagaan anak-anak yang menyusu susu ibu, pelajari kemudahan yang diperlukan untuk meneruskan pengalaman penyusuan
- ◆ Sebagai ahli keluarga, bantu dengan kerja-kerja rumah untuk meringankan beban ibu menyusu yang bekerjaya.
- ◆ Menulis kepada pengubal undang-undang untuk menyokong perundangan mengenai cuti bersalin berbayar, memanjangkan cuti bersalin dan undang-undang yang menyokong tempat bekerja yang mesra ibu.

Five Gold Rules to Support Breastfeeding

- Layani setiap situasi ibu dan anak secara individu dan unik; pakai terhadap keperluan setiap ibu menyusu.
- Mendengar secara empati untuk mengetahui masalah ibu; elakkan dari bercakap melainkan untuk tujuan bertanya lanjut untuk menjelaskan keadaan; beri maklumat secukupnya untuk membolehkan ibu membuat keputusannya sendiri.
- Pastikan setiap ayah dan keluarga diberi maklumat mencukupi agar mereka dapat membantu menyokong setiap wanita untuk menyusu.
- Kerajaan, majikan dan masyarakat harus dipertanggungjawab untuk mewujudkan persekitaran yang membolehkan ibu membuat pilihan untuk menyusu dan bertindak di atas keputusannya.
- Percaya bahawa setiap ibu boleh berjaya menyusukan anaknya dan katakan padanya; dalam masa yang sama kenalpasti jika ibu memerlukan bantuan lanjut yang boleh ditawarkan.

Deklarasi Innocenti 2005 meminta setiap pihak untuk “Memperkasakan wanita mengenai hak mereka, sebagai ibu dan pemberi sokongan penyusuan susu ibu serta informasi kepada wanita lain”.



Gambar oleh Pushpa Valli Panadaram

“Apa sahaja yang dilakukan oleh sesiapa sahaja untuk memastikan dunia ini adalah tempat yang lebih baik untuk penyusuan susu ibu bagi ibu dan anak telah melakukan satu sumbangan yang amat besar. Walaupun nampak kecil tetapi ianya menyumbang kepada sesuatu yang lebih besar” – Ted Greiner, USA

Gambar:

Hak milik cipta © 2008 WABA. Gambar 1, 2, 3 dan 4 adalah pemenang “the World Breastfeeding Week 2008 Photo Contest”.

Rujukan

1. Britton, C. et al. Support for breastfeeding mothers. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 1.
2. World Health Organization and LINKAGES. *Community-based Strategies for Breastfeeding Promotion and Support in Developing Countries*. WHO: 2003
3. Sikorski, J. et al. Support for breastfeeding mothers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2002.
4. Green, C.P. *Improving Breastfeeding Behaviors: Evidence from Two Decades of Intervention Research*. AED, The LINKAGES Project: 1999.
5. WABA 2007 WBW Action Folder
6. Pisacane, A. et al. A Controlled Trial of the Father’s Role in Breastfeeding Promotion. *Pediatrics* 2005; 116(4): e494-e498.
7. Hörmell A et al (1999) Breastfeeding patterns in exclusively breastfed infants: a longitudinal prospective study in Uppsala, Sweden. *Acta Paediatrica* 88:203-11.
8. WHO 2007, HIV and Infant feeding: new evidence and programmatic experience: report of a technical consultation held on behalf of the Inter-agency Task Team (IATT) on Prevention of HIV Infections in Pregnant Women, Mothers and their infants, Geneva, Switzerland, 25-27 October 2006.”

PENGHARGAAN

This Action Folder represents the collaborative effort of people from 14 countries who believe in the importance and power of Mother Support. Coordinators: Rebecca Magalhães and Paulina Smith. Writers: Rebecca Magalhães, Melissa Vickers, Virginia Thorley, Miriam Labbok, Jennifer Yourkavitch, Dr. Prashant Gangal, Chris Mulford, Cindy Garrison Contributors: Rae Davies, Mary Hurst, Rukhsana Haider, Luann Martin, Beth Styer. Reviewers: Judiann McNulty, Jennifer Hicks, Linda Parry Editors: Judy Torgus, Melissa Vickers, Rebecca Magalhães, Paulina Smith. WABA Review Panel: Michael Latham, Sallie Page-Goetz, Hiroko Hongo, Louise James, Qamar Naseem, Dr. Raj Anand, Veronica Valdes, Maryanne Stone-Jiménez, Pushpa Panadaram, National Coordinator/BFHI/Nigeria, James Achany-Fontem, Els Flies, Chris Mulford, Felicity Savage and Julianna Lim Abdullah. Production: Susan Siew, Julianna Lim Abdullah, Cheah Ling Ling and Adrian Cheah. Translated by Nor Kamariah Mohamad Alwi. This project is funded by the Dutch Ministry of Foreign Affairs (DGIS) and Swedish International Development Cooperation Agency (SIDA).



The World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) is a global network of individuals and organisations concerned with the protection, promotion and support of breastfeeding worldwide based on the Innocenti Declarations, the Ten Links for Nurturing the Future and the WHO/UNICEF Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Its core partners are International Baby Food Action Network (IBFAN), La Leche League International (LLL), International Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart International and Academy of Breastfeeding Medicine (ABM). WABA is in consultative status with UNICEF and an NGO in Special Consultative Status with the Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC).

Pusat Pengedaran & Koordinasi WBW

Koordinasi Keseluruhan
WABA Secretariat
P O Box 1200
10850 Penang, Malaysia
Fax: 60-4-657 2655
waba@streamyx.com
www.waba.org.my
www.worldbreastfeedingweek.org

✉ **AFRICA**
IBFAN Africa
P O Box 781, Mbabane
Swaziland
Fax: 268-40 40546
ibfanswd@realnet.co.sz

✉ **IBFAN Afrique**
Cite Ouaga 2000, 01 BP 1776,
Ouagadougou 01, Burkina Faso
Fax: 226-50-374163
ibfanaf@fasonet.bf

✉ **ASIA**
WABA Secretariat
(See address above)

✉ **South Asia**
Breastfeeding Promotion
Network of India (BPNI)
BP-33, Pitampura
Delhi 110 034, India
Fax: 91-11-2734 3606
bpni.india@gmail.com

✉ **EUROPE**
Baby Milk Action
34 Trumpington Street
Cambridge
CB2 1QY, UK
Fax: 44-1223-464 417
info@babymilkaction.org

✉ **CoFAM / SMAM**
163 rue de Bagnolet
75020 Paris, France
Fax: 01-4356 5246
secretariat@coordination-
allaitement.org

✉ **GIFA**
Avenue de la Paix 11
1202 Geneva, Switzerland
Fax: 41-22-798 4443
info@gifa.org

✉ **Aktionsgruppe**
Babyahrung Ev (AGB)
Untere Maschstrasse 21
D-37073 Göttingen, Germany
Fax: 49-551-531 035
info@babynahrung.org

✉ **LATIN AMERICA**
CEFEMINA
Apartado 5355, 1000 San Jose
Costa Rica
Fax: 506-224 3986
cefemina@racsa.co.cr

✉ **CEPREN**
Av. Pardo, 1335 Of.301-302
Lima-18 Peru
Fax: 51-1 241 6205
cepren@amauta.rcp.net.pe

✉ **Origem Group**
Rua da Uniao, 253, Boa Vista
Recife, Pernambuco CEP 50050-010
Brazil
Fax: 55-81-32314325
juliana@origem.org
www.aletamentata.org.br

✉ **NORTH AMERICA**
LLL International
957 N. Plum Grove Road
Schaumburg, IL 60173-4808, USA
Fax: 847-969 0460
lllhq@llli.org • www.llli.org

✉ **INFAC Canada**
6, Trinity Square, Toronto
ON M5G 1B1, Canada
Fax: 1-416-591 9355
info@infactcanada.ca
www.infactcanada.ca

✉ **PACIFIC**
Australian Breastfeeding
Association (ABA)
P O Box 4000, Glen Iris
VIC 3146, Australia
Fax: 61-3-9885 0866
info@breastfeeding.asn.au
www.breastfeeding.asn.au

✉ **Development Officer PINDA**
c/o Christine Quedest
Nutrition Centre Health Department
Private Mail Bag
Apia, Western Samoa
Fax: 685-218 70
brenda@lesamoa.net

Kontak:

[Empty contact form box]

Kami berharap agar semua aktiviti Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia yang dan anjurkan, anda seharusnya tidak menerima atau bekerjasama dengan mana-mana syarikat pengeluar susu bayi, susu untuk ibu menyusu, peralatan yang berkaitan dengan produk susu and produk makanan tambahan untuk bayi dan kanak-kanak.

SOKONGAN IBU: JADILAH JUARA



Kemenangan Untuk Semua!



Gambar oleh Michele Laverty

Michele, seorang ibu berumur 40 tahun, merancang untuk menyertai acara triathlon. Beliau berasa perlu untuk memberhentikan penyusuan anaknya, Jack. Walau bagaimanapun, kumpulan sokongan penyusuan di “The Birth Centre” telah membantu beliau untuk terus menyusui anaknya itu. Dalam masa yang sama, beliau telah berjaya mengambil bahagian dalam dua acara triathlon. (USA)

WABA 2008

Sokongan Ibu: “Sebarang sokongan terhadap ibu yang ditunjukkan untuk memperbaiki amalan penyusuan susu ibu ...”

– WABA Global Initiative for Mother Support (GIMS) 2007

Bersempena dengan acara Sukan Olimpik 2008 (8-24 Ogos), serta Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia (1-7 Ogos), WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) menyeru semua pihak agar memperkukuhkan sokongan terhadap para ibu yang sentiasa berusaha gigih untuk mencapai piawai emas dalam pemakanan bayi: iaitu menyusukan bayi mereka secara eksklusif selama enam bulan pertama dan meneruskannya bersama makanan pelengkap sehingga dua tahun atau lebih.

Bantulah Seorang Ibu Memberikan Permulaan Keemasan Kepada Anaknya! Dengan Penyusuan Susu Ibu, Kita Semua Adalah Juara!

OBJEKTIF

- Untuk meningkatkan kesedaran tentang keperluan serta peri pentingnya pemberian sokongan kepada ibu yang menyusukan bayi.
- Untuk menyebarkan maklumat terkini mengenai sokongan yang diperlukan oleh ibu yang menyusukan bayi.
- Untuk menggalakkan pengwujudan keadaan optima bagi melengkapkan sokongan terhadap ibu dalam semua BULATAN-BULATAN SOKONGAN.

SETIAP IBU BERHAK MENERIMA SERTA MEMERLUKAN

- LAYANAN SECARA EMPATI
- MAKLUMAT ASAS YANG BETUL SERTA TEPAT PADA MASANYA
- BANTUAN KEMAHIRAN YANG PRAKTIKAL
- GALAKAN

Sokongan Ibu: Keperluan

Seorang atlet Olimpik memerlukan sokongan penuh dari keluarga, rakan-rakan, masyarakat, serta pihak penaja, agar beliau dapat bertanding dengan jayanya. Demikianlah juga sokongan yang turut diperlukan oleh seorang ibu menyusu. Kedua-dua mereka – atlet serta ibu menyusu – sedang menghadapi cabaran. Bagi ibu menyusu, cabaran yang dihadapi termasuklah menangani maklumat yang kurang tepat, meneruskan penyusuan walaupun bekerja, menghadapi situasi kecemasan, dan yang paling penting sekali, mengatasi keraguan tentang keupayaannya untuk menyusukan anaknya. Kepercayaan terhadap diri sendiri adalah kunci utama kejayaan kedua-dua atlet serta ibu ini.

Sokongan yang diterima oleh si ibu boleh datang dalam bentuk formal seperti lawatan ke pusat perubatan, dan juga secara tidak formal, seperti sekadar senyuman yang menyakinkan dari seorang ibu yang lain. Sokongan boleh didapati dari sumber profesional mahupun awam: kakitangan kesihatan profesional, hospital, kakitangan perbidanan, perunding laktasi, kaunselor terlatih, kumpulan sokongan ibu, kawan-kawan serta keluarga.

Sokongan Ibu: Bukti Kejayaan

Baru-baru ini, Cochrane Review telah menilai sebanyak 34 hasil kajian yang dijalankan di 14 buah negara, mengenai faktor-faktor luaran yang dapat memberi kesan ke atas tempoh penyusuan susu ibu. Kajian telah dijalankan kepada kumpulan campuran ibu-ibu yang menyusu secara eksklusif dan separa, serta kumpulan ibu-ibu yang menyusu secara eksklusif sahaja. Berdasarkan hasil kajian ini, didapati kesemua bentuk sokongan, samada profesional ataupun awam, telah dapat memanjangkan tempoh penyusuan susu ibu dengan begitu ketara sekali. Malahan, pertambahan tempoh penyusuan yang lebih besar direkodkan untuk ibu-ibu yang menyusu secara eksklusif yang menerima khidmat sokongan tersebut! Selain itu, latihan melalui WHO/UNICEF kepada kakitangan hospital juga turut membantu penyusuan susu ibu secara eksklusif.



WHO, melalui “Community-based Strategies for Breastfeeding Promotion and Support in Developing Countries”² telah menggariskan beberapa strategi pendekatan kegiatan promosi dan sokongan penyusuan bagi negara-negara membangun. Strategi-strategi tersebut adalah berdasarkan khidmat komuniti serta kemasyarakatan, dan turut menyebut beberapa ulasan berkenaan bukti-bukti keberkesanan sokongan ibu ini. Sikorski telah mengenalpasti 20 sesi kajian mengenai sokongan penyusuan susu ibu di 10 buah negara membangun.³ Kajian-kajian tersebut mendapati bahawa kesan yang amat ketara berlaku apabila sokongan diberikan kepada semua bentuk penyusuan susu ibu, terutamanya ke atas penyusuan susu ibu secara eksklusif. Kaunselor awam mendapati dapat memberi kesan yang paling berkesan dalam meningkatkan tempoh penyusuan eksklusif, manakala Kaunselor Profesional pula memainkan peranan lebih efektif dalam memanjangkan tempoh penyusuan secara umumnya.

Laporan Projek LINKAGES⁴ pula telah menyebut tentang banyak kajian-kajian tentang kesan praktis atau tatacara pengendalian hospital-hospital terhadap peningkatan kadar penyusuan secara eksklusif:-

- Kaunseling dan pek maklumat yang menyokong penyusuan susu ibu.
- Latihan pengurusan laktasi ke atas kakitangan hospital.
- Lawatan ke rumah.

Jika anda melakukan sebarang aktiviti yang membantu ibu yang berhasrat atau sedang menyusukan bayinya, anda berhak menerima PINGAT EMAS.

Menyokong Ibu Untuk Menyusu

Bayi memang ditakdirkan untuk disusui ibunya. Penyusuan susu ibu memberikan permulaan hidup yang terbaik dalam semua aspek pembesaran anak. Walau di negara membangun sekalipun, pengurangan penyusuan susu ibu dikaitkan dengan peningkatan risiko dalam meneruskan hidup serta kesihatan bayi. Pemberian makanan selain susu ibu dikaitkan juga dengan peningkatan kadar kematian bayi. Permulaan penyusuan yang awal serta penyusuan susu ibu secara eksklusif dapat menyelamatkan lebih daripada satu juta nyawa bayi.⁵ Jika dibandingkan dengan bayi yang disusukan secara eksklusif, pembesaran bayi yang diberi selain daripada susu ibu didapati tidak normal – mereka menghadapi lebih banyak masalah kesihatan, kadar kematian yang tinggi, serta pencapaian IQ yang lebih rendah.

Ibu dan masyarakat juga mendapat manfaat dari penyusuan susu ibu. Barah payudara seringkali berlaku terhadap ibu yang sama ada tidak pernah menyusukan bayi atau yang hanya menyusukan bayi mereka untuk tempoh yang singkat. Haid pula akan datang lebih awal bagi ibu yang tidak menyusukan anak mereka. Ini akan merapatkan jarak mengandung dan menambahkan masalah kesihatan kepada ibu dan anak. Kesimpulannya, penyusuan susu ibu secara eksklusif dapat mengurangkan kos ekonomi kepada keluarga, masyarakat, sistem kesihatan serta alam sekitar.

Ibu dan masyarakat juga mendapat manfaat dari penyusuan susu ibu. Barah payudara seringkali berlaku terhadap ibu yang sama ada tidak pernah menyusukan bayi atau yang hanya menyusukan bayi mereka untuk tempoh yang singkat. Haid pula akan datang lebih awal bagi ibu yang tidak menyusukan anak mereka. Ini akan merapatkan jarak mengandung dan menambahkan masalah kesihatan kepada ibu dan anak. Kesimpulannya, penyusuan susu ibu secara eksklusif dapat mengurangkan kos ekonomi kepada keluarga, masyarakat, sistem kesihatan serta alam sekitar.

Sokongan Penyusuan Susu Ibu adalah Penting – Dengan Penyusuan, Setiap Orang Adalah Juara!

Penyusuan susu ibu telah diterima pakai sebagai “Piawaian Emas” untuk Pemakanan Bayi. Dalam kebanyakan peradaban dunia, emas dianggap sebagai sesuatu yang berharga, sehingga ianya dihargai serta dilindungi. Bagaimana perasaan anda jika seseorang memberi anda tambaga sebagai ganti emas? Namun, inilah yang berlaku apabila produk dari kilang diberi sebagai gantian terhadap susu ibu.

Di dalam lambang sukung Olimpik, terdapat lima gegelang yang berbeza warnanya, sebagai lambang jaringan antarabangsa antara atlit dan negara-negara yang mengambil bahagian. Dengan konsep yang sama, Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia 2008 menggunakan 5 bulatan berwarna untuk mewakili 5 jenis sokongan yang diharapkan oleh wanita sebagai bantuan dan galakan. Setiap bulatan bertindan, saling berinteraksi dan memperkukuhkan antara satu sama lain, dengan bulatan di tengah sebagai fokus.



BULATAN: “Wanita” sebagai bulatan tengah

“Gabungan wanita dapat menjana kebijaksanaan melalui perkongsian pengalaman secara berkumpulan.”

– Maryana Stone-Jimenez, Canada

Wanita bukan sahaja menerima sokongan dari pelbagai sumber, malah wanita itu sendiri adalah penyumbang sokongan. Wanita menjadi peneraju utama dalam setiap BULATAN. Sokongan yang kuat dari bulatan-bulatan luaran akan menjana kekuatan dalaman (wanita di bulatan tengah). Kekuatan ini akan terpancar keluar, kembali kepada sokongan luaran. Kitaran ini akan bertimbal balik secara berterusan, setiap kitaran menambah kekuatan. Kekuatan rangkaian organisasi sokongan dari ibu ke ibu di seluruh dunia, yang diasaskan dan dijalankan oleh wanita adalah bukti kukuh terhadap konsep ini.

Sejak zaman berzaman, wanita memperoleh kekuatan, ilmu dan pengalaman melalui rangkaian sesama wanita: mereka belajar kemahiran baru, berkongsi pengalaman manis dan berganding bahu ketika kesukaran. Secara tradisinya, rangkaian wanita terdiri dari anggota keluarga terdekat itu sendiri iaitu ibu, nenek, kakak dan ibu saudara – mereka yang terdekat dan mudah dihubungi.

Kini, peranan wanita telah bercambah dengan banyaknya dan tidak lagi tertumpu sekadar di dalam rumah dan sesama ahli keluarga sahaja. Kerjaya serta tanggungjawab dalam bidang-bidang profesional dan sosial, menjadi antara aktiviti utama. Perubahan ini menguatkan lagi keperluan terhadap rangkaian wanita. Malangnya, tidak ramai wanita yang berpeluang untuk mendapatkan sokongan dari rangkaian tersebut. Ahli keluarga terdekat pula tidak berada berdekatan. Maka wanita terpaksa mencari sokongan dari bukan keluarga, dan jika berpeluang, mereka akan menggunakan teknologi terkini seperti telefon dan Internet. Setelah setiap bulatan ini diperkukuhkan, dan dapat memberikan sokongan secara tidak langsung, maka satu kuasa sebenar dapat dijana untuk generasi akan datang.

“Langkah terbaik dalam memberikan sokongan terhadap ibu secara efektif adalah dengan menubuhkan kumpulan sokongan kecil-kecilan; ini dapat mengimbas kembali budaya penyusuan susu ibu.” – Maria Inés Fernandez, Philippines



Angelina mempunyai 6 orang anak dan masih menyusukan Renaldo. Dia berminat untuk bertemu dengan ibu-ibu lain sambil berkongsi pengalaman. (Paraguay)

BULATAN: Keluarga dan Rangkaian Sosial

Semua wanita saling berhubungan dan berinteraksi dengan ahli keluarga, rakan taulan dan jiran tetangga, serta mempunyai hubungan dengan anggota masyarakat yang lain. Lingkungan keluarga dan masyarakat ini berbeza dari konteks wanita itu sendiri iaitu dari segi budaya, situasi kehidupannya, taraf sosio ekonomi serta aktiviti nya.

Keluarga terdiri daripada jaringan sokongan terdekat dan secara langsung, bermula dari ayah kepada bayi tersebut, sama ada suaminya, pasangan, teman lelaki atau seseorang yang penting bagi ibu tersebut.⁶ Ini termasuklah ibu, kakak atau mana-mana ahli keluarga terdekat.

Sokongan tidak hanya diperolehi daripada keluarga terdekat. Rakan taulan ibu, jiran tetangga serta sesiapa sahaja yang ditemui di dalam masyarakat si ibu, berupaya memberi sokongan yang tidak kurang pentingnya. Adalah menjadi satu cabaran getir kepada si ibu untuk menyusukan dengan selesa, sekiranya masyarakat sekeliling tidak menganggap perkara itu sesuatu yang biasa. Oleh itu, sokongan di dalam penyusuan susu ibu perlu menyeluruh: si ibu dan anak perlu dibantu dan digalakkan untuk bersama sebanyak mungkin, di dalam pelbagai situasi dan keadaan.

Wanita juga boleh dipengaruhi – secara positif mahupun negatif – melalui apa yang mereka baca, lihat dan dengar menerusi saluran media yang ada di dalam budaya dan masyarakat mereka. Satu jaringan masyarakat yang kuat akan dapat menangani setiap pengaruh negatif yang datang sekiranya sokongan yang diperlukan dapat diberikan.

“Kita perlu bercakap dalam bahasa yang sama sehingga bayi yang menyusukan dan keperluan ibu dan bayi difahami setiap peringkat; dari golongan paling miskin hinggalah paling kaya, dari utara, selatan, timur dan barat dan di dalam setiap bahasa.” – Pushpa Panadam, Paraguay



Reena tidak mendapat sokongan secara langsung dari ibu kandungnya yang telah meninggal dunia 6 tahun yang lalu. Walau bagaimanapun, beberapa rakan ibunya telah membantu Reena dengan maklumat dan sokongan bagi membolehkannya menikmati saat indah menyusukan Sarit, kini 8 bulan. (Israel)

BULATAN: Sistem Penjagaan Kesihatan

Sistem serta kakitangan kesihatan memberi kesan secara langsung dan tidak langsung terhadap penyusuan susu ibu. Kakitangan kesihatan adalah golongan yang dihormati dalam masyarakat. Oleh kerana itu setiap tindak tanduk mereka, baik di tempat kerja mahupun di dalam masyarakat akan mudah mempengaruhi orang ramai. Promosi pemakanan bayi secara optima dalam setiap fasa pembesaran seorang anak adalah amat penting dalam memastikan seseorang ibu itu berjaya menyusukan bayinya.

WHO dan UNICEF telah mengenalpasti keperluan ini dan sokongan disalurkan melalui Inisiatif Hospital Rakan Bayi / Baby-Friendly Hospital Initiative (BFHI), di mana ianya telah disemak dan dikemaskini untuk membantu setiap negara memperkasakan usaha mereka. Maklumat terkini mengenai bahan rujukan terkini 2008 boleh diperolehi di <http://www.who.int/nutrition/topics/bfhi/en/index.html>.

Sebagai tambahan kepada BFHI, bantuan dari tenaga mahir dan praktikal diperlukan daripada kakitangan kesihatan yang bekerja secara langsung dengan ibu dan anak. Untuk tujuan itu, WABA sedang mengusahakan latihan kaunseling dan pengurusan laktasi ke atas kakitangan kesihatan di banyak negara.

“Setiap kali seorang ibu membuat panggilan untuk mengadu masalah penyusuan yang dihadapinya, beliau sebenarnya mengharapkan bantuan dalam kadar segera, pada ketika itu juga. Bantuan perlu sedia diberikan di saat si ibu memerlukan!” – Rebecca Magalhães, USA



“Saya mengimpikan sebuah dunia di mana setiap kakitangan kesihatan belajar mengenai penyusuan susu ibu, dan setiap ibu menerima sokongan penyusuan yang sewajarnya.” – Felicity Savage, United Kingdom

BULATAN: Kerajaan dan Perundangan

Polisi kerajaan dan perundangan adalah penting dalam membantu wanita dalam pelbagai aspek kehidupan. Kerajaan mempunyai kuasa untuk membentuk undang-undang, mengadili perbicaraan, dan membuat keputusan pentadbiran. Undang-undang dan polisi awam diperlukan dalam menyokong penyusuan susu ibu. Sekiranya kerajaan-kerajaan dunia berjaya melaksanakan “International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes”, serta resolusi-resolusi WHA yang lainnya, ibu-ibu akan dapat dilindungi daripada pengaruh pengiklanan yang boleh merosakkan kejayaan penyusuan susu ibu.

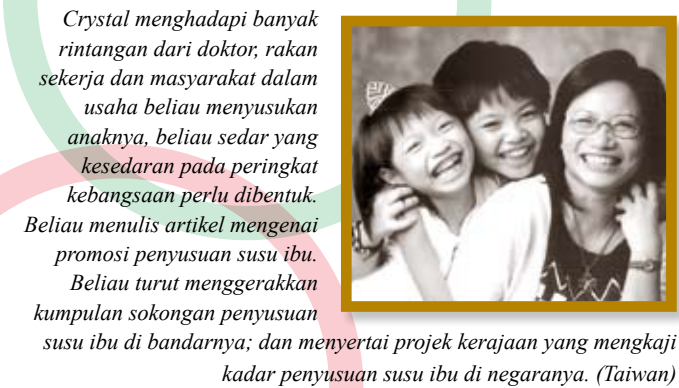
WHO dan UNICEF telah mencadangkan peranan 4 pihak dalam menjayakan sokongan penyusuan susu ibu:

- ◆ **Sistem Kesihatan dapat membantu wanita menerusi pusat penjagaan wanita, penjagaan penuh kemanusiaan ke atas ibu dan anak, serta perhatian secukupnya ke atas polisi yang memberi impak kepada pasangan ini.**
- ◆ **Pendidikan kakitangan kesihatan dapat membantu wanita secara langsung apabila setiap tugas dilaksanakan dengan penuh kemahiran dan informasi, lebih sensitif terhadap isu-isu budaya, serta penuh kemanusiaan.**
- ◆ **International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes and subsequent WHA resolutions membantu wanita untuk menolak kempen pemasaran yang salah dan mengelirukan.**
- ◆ **Kerahan masyarakat, terutamanya sokongan ibu ke ibu dan sokongan rakan sebaya boleh memperkuatkan dan meningkatkan maklumat dalam kalangan wanita.**

Laporan yang telah dikemaskini mengenai Code of Marketing boleh diperolehi di: <http://www.babymilkaction.org/shop/publications01.html#btr07>

“Sokongan penyusuan susu ibu dalam bentuk tradisional telah musnah dan terancam akibat kuasa globalisasi, pemodenan dan perindustrian.”

– GIMS Statement 2007



Crystal menghadapi banyak rintangan dari doktor, rakan sekerja dan masyarakat dalam usaha beliau menyusukan anaknya, beliau sedar yang kesedaran pada peringkat kebangsaan perlu dibentuk. Beliau menulis artikel mengenai promosi penyusuan susu ibu. Beliau turut menggerakkan kumpulan sokongan penyusuan susu ibu di bandarinya; dan menyertai projek kerajaan yang mengkaji kadar penyusuan susu ibu di negaranya. (Taiwan)

BULATAN: Tempat Kerja dan Majikan

“Setiap ibu adalah ibu bekerjaya”. Itulah hakikat sebenar yang menerangkan tentang hidup seorang ibu. Menjadi seorang ibu bermakna bertanggungjawab mengasuh dan menjaga kebajikan anak-anak. Pekerjaan ini mengambil masa, tenaga dan perhatiannya – bukannya anak yang disusukan secara eksklusif menyusukan dari ibunya secara purata 11 kali dalam 24 jam, siang dan malam? Walau bagaimanapun penyusuan susu ibu adalah satu proses yang cekap dan efisien. Pengeluaran susu berlaku 24 jam, tidak kira semasa ibu bekerja, berehat atau tidur.

Pengeluaran susu paling mudah dilakukan oleh seorang ibu di dalam keadaan persekitaran yang kurang tekanan. Beban kerja rumah dan pejabat harus dikurangkan, agar cukup ruang masa dan tenaga diberikan untuk tujuan penyusuan.

Tiga komponen yang dapat menyokong penyusuan susu ibu di tempat kerja:

- Masa yang mencukupi untuk ibu menyusukan atau memerah susu semasa di tempat kerja.
- Tempat yang bersih, kurang tekanan dan mudah dikunjungi oleh si ibu.
- Sikap semua pihak yang sentiasa memberi keutamaan kepada penyusuan.

Polisi perlindungan ibu bekerja, yang melindungi pekerjaan, cuti berbayar selepas bersalin, waktu rehat berbayar untuk penyusuan, kemudahan pusat penjagaan anak di tempat kerja atau berhampiran, perlindungan dari diskriminasi, jadual bekerja yang anjal serta pilihan bekerja separuh masa adalah rangka sokongan yang boleh diberikan. Dengan rangka ini, semua di dalam ‘pasukan ibu menyusui’ ini bermula dari bayi yang menyusukan hinggalah ke majikan yang memberi peluang tempat dan masa di tempat kerja telah membantu dan menyokong seorang ibu. Pendirian positif semua pihak ini akan menceriakan hidup seorang ibu untuk mencapai piawaian emas dalam penyusuan susu ibu.



Utkarsh, seorang pelakon, bekerja dalam tempoh yang lama. Beliau mendapati pemerahan susu menggunakan tangan adalah paling mudah untuk mengumpul susu buat anaknya Ghana. Pandangan rambunya akan membantu mengalihkan baju-baju yang berat di belakang semak untuk membolehkan beliau memerah susu semasa berada di lokasi penggambaran. (India)

BULATAN: Respon kepada Krisis dan Kecemasan

Apabila seorang ibu berada dalam keadaan tekanan setelah ditimpa sesuatu bencana, tanggungjawab si ibu terhadap si anak berubah; dari sebagai pendidik dan pengasuh, kepada pelindung kelangsungan hidup. Dia perlu mencari tempat tinggal yang selamat, makanan dan pakaian serta terus berusaha berhubungan dengan ahli keluarga yang lain, agensi sokongan, pihak berkuasa serta kakitangan kesihatan.

Di dalam kawasan yang ditimpa bencana alam, konflik atau peperangan, kebanyakan keluarga terpaksa melarikan diri jauh dari rumah dan tempat tinggal mereka, ke tempat yang begitu asing. Agensi masyarakat yang prihatin terhadap anak-anak dan keluarga ini boleh membantu ibu menyusukan denagn memberikan apa yang diperlukan oleh si ibu: makanan, minuman dan pakaian yang mencukupi. Susu ibu lazimnya adalah sumber makanan yang paling selamat untuk bayinya dalam situasi sebegini.

Panduan operasi untuk petugas yang membantu wanita menyusukan dan kanak-kanak di pusat kecemasan boleh diperolehi secara dalam talian di (www.enonline.net)

Ibu yang terlibat dalam krisis keluarga (seperti kes perceraian dan hak penjagaan) juga memerlukan sistem sokongan. Khidmat pakar rujuk, sama ada secara individu atau dalam bentuk bahan-bahan rujukan bertulis, perlu disediakan agar si ibu sedar akan pergantungan anak terhadapnya, serta risiko yang akan dihadapi sekiranya anak tersebut diberikan susu gantian.

Keluarga yang mengalami krisis kesihatan juga mempunyai keperluan khas. Pusat Laktasi di hospital-hospital berperanan menyalurkan maklumat yang tepat mengenai polisi serta panduan bagi ibubapa yang perlu tinggal bersama bayi atau anak kecil, hak si anak kecil untuk mengunjungi ibu yang sedang dirawat di hospital, serta bantuan pemerahan susu untuk ibu sekiranya ibu tersebut tidak dapat menyusukan anaknya pada sesuatu ketika. Membantu ibu yang menyusukan anaknya dalam kes HIV/AIDS juga adalah sesuatu yang mencabar bagi kedua belah pihak iaitu ibu dan orang yang membantu. Piawaian kesihatan sedunia menyarankan ibu-ibu yang dijangkiti HIV harus menyusukan anak mereka secara eksklusif dalam 6 bulan pertama kehidupan bayi mereka, kecuali sekiranya didapati makanan

Jadual 1. Kesan kekurangan penyusuan susu ibu terhadap anak, ibu, masyarakat dan sistem kesihatan.

Risiko berikut bertambah apabila bayi dan anak yang tidak menyusukan susu ibu:	Ibu yang tidak menyusukan bayi berisiko mendapat:	Masyarakat dan sistem kesihatan menanggung kesan terhadap kekurangan penyusuan dengan:
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kadar kematian ◆ Jangkitan pernafasan ◆ Cirit berit dan lain-lain jangkitan ◆ Kegemukan ◆ Kencing manis ◆ Asma dan lelah ◆ Barah kanak-kanak ◆ IQ rendah ◆ Tumbesaran tidak normal 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Barah payudara dan rahim ◆ Kencing manis Jenis II ◆ Datang haid lebih awal dan kembali subur ◆ Jarak antara kehamilan dekat ◆ Kesukaran membersihkan dan menyediakan susu formula dan botol ◆ Beban kewangan oleh harga susu formula dan minyak 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pertambahan kos merawat penyakit jangkitan, kencing manis, kegemukan dan pelbagai penyakit kronik yang lain. ◆ Meningkatkan kos bagi menangani ibu yang terpaksa bercuti akibat anak sakit. ◆ Kesan negatif terhadap alam sekitar akibat pembuangan tin dan pembungkusan susu formula ◆ Pelbagai kos untuk gantian susu ibu