

Berkongsi Katil dan Penyusuan Susu Ibu

Berkongsi katil adalah biasa dan selalunya tidak dirancang. Ibu bapa mungkin berkongsi katil dengan bayi kerana bayi menyusu kerap pada waktu malam.

Informasi pada risalah ini khusus untuk ibu yang menyusukan bayi dengan susu ibu. Berkongsi katil dengan bayi mungkin berisiko sekiranya bayi tidak pernah menyusu di payudara.

Susukan bayi anda pada waktu malam di katil yang selamat, bukan di sofa, kerusi atau kerusi malas.



Posisi paling selamat untuk bayi kadangkala dipanggil 'posisi melindungi' atau "pelukan melengkung"

Pastikan katil anda selamat:

- Gunakan tilam yang kukuh dan rata.
- Jauhkan katil dari dinding.
- Pastikan tiada ruang kecil di sekeliling katil anda yang boleh menyebabkan bayi terperangkap.
- Jangan letak penghadang pada katil dewasa.
- Baringkan bayi anda terlentang, separas dengan payudara anda. Jangan letak bayi di sebelah muka anda atau di atas bantal.
- Alihkan selimut tebal, bantal tambahan, atau wayar yang tergantung berdekatan katil.
- Elakkan kain cadar atau selimut menutupi muka atau kepala bayi.
- Pertimbangkan untuk letak tilam di atas lantai.

Langkah penjagaan keselamatan yang penting:

- Dilarang tidur bersama bayi di sofa, kerusi malas atau kerusi biasa.
- Dilarang tidur dengan bayi setelah mengambil alkohol atau bahan terlarang.
- Dilarang tidur dengan bayi jika anda mengambil ubat yang menyebabkan mengantuk.
- Dilarang tidur dengan bayi sekiranya anda merokok.
- Dilarang tidur dengan bayi pramatang atau bayi kurang berat lahir.
- Dilarang biarkan bayi tidur bersendirian di atas katil dewasa.

Utamakan keselamatan apabila tidak berkongsi katil:

- Pastikan bayi tidur terlentang.
- Letakkan bayi di dalam bilik yang sama berhampiran dengan katil anda.
- Pertimbangkan penggunaan katil bayi yang disambungkan ke katil anda.
- Letakkan bayi di permukaan rata dan lapang selepas menyusu.
- Jangan letakkan bayi di katil bayi yang mempunyai sisi berkusyen.

Katil bayi yang disambungkan ke katil dewasa adalah alternatif kepada berkongsi katil



Maklumat ini adalah panduan umum untuk dibincangkan dengan anggota kesihatan profesional anda. Ia mungkin tidak terpakai kepada keluarga atau situasi anda.

The ABM Parent Handouts are supported by a grant from the W.K. Kellogg Foundation. © Academy of Breastfeeding Medicine

MALCA
Malaysian Lactation Consultants Association

Translated by malca.org.my | May 2025