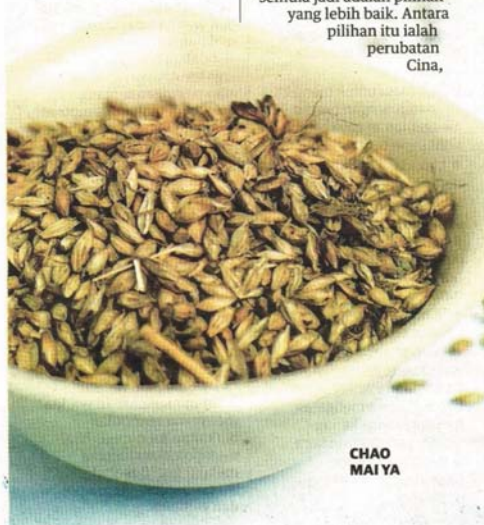


Herba penggalak susu ibu



Pengamal perubatan Cina mengaitkan bekalan susu yang rendah ini dengan ketidakcukupan Qi dan bekalan darah dalam badan si ibu, ini ada kaitan dengan resam tubuh wanita."

SIN YEN SUAN



CHAO MAI YA

DALAM soal penyusuan badan, kebanyakan bakal ibu menganggap susu badan akan mengalir lancar, dan ia adalah satu proses yang mudah bagi ibu dan bayi.

Pasti inilah yang tersemat di minda, apatah lagi apabila anda membaca banyak artikel yang menyebut penyusuan badan adalah proses semula jadi dan ramai wanita berkongsi pengalaman positif mereka di kumpulan laktasi media sosial serta saling memberi sokongan dalam proses itu.

Namun hakikatnya penyusuan badan adalah proses mencabar. Ramai wanita mengalami kesukaran sepanjang proses ini. Selain meletihkan kerana badan masih dalam proses pemulihan, ibu juga perlu memberi perhatian kepada bayi.

Teakan dihadapi menyebabkan segelintir wanita tertanya-tanya adakah mereka gagal melakukan sesuatu yang sepatutnya semula jadi bagi seorang ibu.

Setengah wanita mungkin terus putus asa tetapi jika seseorang masih mahu cuba memberikan susu badan, ada banyak cara untuk mengatasi cabaran laktasi ini.

Demi kesihatan dan kesejahteraan bayi, kaedah semula jadi adalah pilihan yang lebih baik. Antara pilihan itu ialah perubatan Cina,

PENYUSUAN badan adalah proses yang mericabar dan ramai wanita mengalami kesukaran sepanjang proses ini.



HUANG QIN

yang menawarkan rawatan semula jadi menerusi pendekatan yang holistik. Pengamal di Pusat Perubatan Cina, IMU Healthcare, Sin Yen Suan berkata, umumnya cabaran laktasi ada dua kategori iaitu bekalan susu yang sedikit dan aliran susu perlahan.

Katanya, pengamal perubatan Cina mengaitkan bekalan susu yang rendah ini dengan ketidakcukupan Qi dan bekalan darah dalam badan si ibu, ini ada kaitan dengan resam tubuh wanita.

"Ibu yang mengalami kecederaan dan pendarahan berlebihan ketika melahirkan anak sama ada bersalin normal atau Caesarean boleh menyebabkan penyusutan Qi. Seterusnya membawa kepada masalah kekurangan Qi dan darah serta ia tergenang pada wanita selepas bersalin.

"Situasi ini menghalang susu keluar secara semula jadi. Akhirnya menyebabkan payudara penuh, kembang, sakit dan bengkak. "Tekanan

selepas bersalin turut mempengaruhi Qi ibu," katanya.

Perubatan Cina, mengakui punca utama penyakit adalah kekurangan dalam kesihatan jantung dan limpa, sekatan dalam pada stasis darah dan Qi hati yang tergenang.

Emosi turut berperanan mempengaruhi kesihatan jantung dan limpa.

"Kerisauan berterusan boleh memudaratkan limpa dan meletihkan jantung, seterusnya menjejaskan penghasilan Qi dan darah, yang membawa kepada kemurungan postpartum.

"Oleh sebab itu, rawatan perubatan Cina memberi penekanan khusus kepada pengaturan dan pengharmonian Qi dan darah, pada masa sama turut menenangkan fikiran," katanya.

GABUNGAN

Mengenai pengambilan ramuan herba ketika penyusuan badan, katanya, ia selamat kerana herba perubatan Cina adalah berasas tumbuh-tumbuhan. Bagaimanapun, anda perlu mengelakkan sesetengah jenis herba semasa penyusuan badan seperti Fan Xie Ye (Daun Senna), Da Huang (Rubharb), dan Huang Qin (Skullcap Cina) kerana

kandungan alkaloid dalam herba-herba ini boleh menyebabkan kesukaran bernafas, suhu badan rendah, dan ibu hilang selera makan.

Chao Mai Ya (Malta Anak Cambah Barli) dan Lada Hitam Sichuan pula boleh menghentikan terus pengeluaran susu.

"Sebelum mengambil sebarang herba perubatan Cina, anda disaran berbincang dengan pengamal perubatan Cina terlebih dahulu untuk saranan yang khusus dan bersasar," katanya yang menjelaskan antara herba boleh merangsang pengeluaran susu termasuklah Wang Bu Liu Xing (Biji Vaccaria) dan Tong Cao (Rice Paper Pith).

PENDEKATAN HOLISTIK

Sama ada perubatan moden atau Cina, satu perkara yang boleh membantu penyusuan badan adalah kesejahteraan ibu, dari segi fizikal dan psikologi.

"Apabila seseorang itu berada dalam kesihatan yang baik, badannya akan dapat berfungsi seperti yang sepatutnya. Jadi, apabila ibu baru mendapat pemakanan yang baik, rehat yang mencukupi selain emosi yang tenang dan tenteram, proses penyusuan akan berjalan lancar," katanya.

IBU MENYUSU:

- Tidak patut berdiet untuk menurunkan berat badan kerana khasiat seimbang akan menambah Qi dan darah, yang boleh membekalkan susu badan secukupnya.

- Ambil makanan seimbang mengandungi makanan banyak lemak, ikan, telur, daging tanpa lemak dan lain-lain sumber protein berkualiti tinggi secara sederhana.

- Lebihkan sayur-sayuran, buah-buahan, bijirin penuh dan kekacang untuk dapat vitamin, mineral dan serat.

- Minum banyak air untuk penghasilan susu. Secara amnya, wanita dewasa perlu minum 1.5 liter air sehari. Untuk menghasilkan susu secukupnya, ibu yang menyusukan anak perlu minum tambahan 750ml air lagi.

- Banyakkan berehat. Penghasilan dan perembesan susu dipengaruhi oleh banyak hormon. Tidur dan rehat yang cukup adalah keadaan yang kondusif untuk keseimbangan hormon.