

Alhamdulillah, syukur ke hadrat illahi , aku telah diberikan kesempatan yang sangat berharga untuk menceritakan pengalaman indah menyusukan puteri –puteriku , Najla Farisa (sekarang berumur 3 tahun) dan Naimi Adeline (baru masuk 10 bulan). Di sini, aku ingin berkongsi suka duka, pahit manis dan asam garam dalam menyusukan cahaya mata pertama kemudian berkongsi menyusukan kedua-dua mereka, juga pengalaman menyusukan sebagai ibu yang bekerja.

Najla Farisa puteri sulungku telah selamat dilahirkan pada 20 Januari 2002, setahun selepas perkahwinanku. Walaupun penat bertarung nyawa hampir 12 jam, ku gagahi juga untuk memberikan titisan susu yang pertama iaitu sebaik-baiknya di antara 30 minit selepas dia dilahirkan. Namun hasratku sedikit kecundang kerana aku mempunyai masalah puting susu yang tidak timbul hingga menyukarkan puteriku untuk menghisap dengan betul. Apa lagi, mengamuk le cik puteri wan kembang tu. Yang maknya pula, gusar tak berkata, terdetik juga di hati... 'salah ke cara memegang bayi ni, maklumlah kali pertama'. Bak kata pepatah, pantang anak melayu berundur sebelum berjuang berhabis-habisan. Dengan izin Allah, sisipan pertama-kolustrum yang utama telah berjaya ditelan.

Namun hatiku masih tidak tenang memikirkan betapa sukarnya menangani masalah tadi sehingga risau menantikan susuan susulan. Mana taknya, susu sudah menjadi-jadi banyaknya...tak berkata lah besarnya hinggakan puting susu tenggelam...risikonya amatlah tinggi, macamana nak bagi susu ni....tolong!!!! Kembarku yang sudah mempunyai seorang cahayamata lelaki yang berumur setahun ketika itu banyak memberikan tips mengesyorkan "pam ajaib" bagi membantu membesarkan puting dan mengurangkan kebengkakkan.

Cara tersebut memang menjadi, tapi kena banyak berkorban. Selama seminggu aku terpaksa berhempas pulas dan bersengkang mata mengepam susu untuk mengurangkan kesakitan payu dara dan menimbulkan puting susu hingga aku sendiri terlupa diriku yang ketika itu di dalam pantang.

Bukan sahaja tidurku tak lena, suamiku pun terpaksa terkenanya, bunyi pam susu menjadi penyeri suasana malam selama seminggu. Alhamdulillah, usahaku tak sia-sia, akhirnya kini pasti...anakku telah dapat menikmati susu ibunya terus tanpa bantuan botol susu lagi. Memang indah, lain rasanya disedut dengan bayi dari pam. Tapi latihan selama seminggu itu mungkin ada hikmatnya kerana aku ini ibu yang bekerja, jadi mengepam susu memang agenda utama.

Dugaan berpantang memang banyak terutama bila berhadapan dengan pantang larang dan pandangan orang-orang tua. Air tak dibenarkan minum banyak, nanti yang di 'bawah' tu kembang ...ada-ada sajalah. Malangnya, aku ni ibu muda yang moden, pada hikmahku dan disokong pula dengan teori-teori doktor yang telah kubaca, badan kita ni memerlukan sekurang-kurangnya 2 liter sehari...inikan pula ibu yang menyusukan. Mestilah lebih...apalagi aku senantiasanya ada bekalan air yang disembunyikan di bawah katil. Aku

selalunya curi-curi minum air...faham-faham sajalah, Malaysia inikan panas...lagi lah cepat kehausan.

Kalau bab masakan dalam pantang...adoi! Makanlah nasi panas dengan berlaukkan lada hitam ditumbuk dengan ikan bilis. Kalau kurang khasiat, bagaimana badan mahu menghasilkan susu yang banyak. Minta maaf, ibu moden ini kuat makan, jadi pantang utamaku hanyalah benda sejuk, ikan yang tajam seperti keli atau pari, udang, sotong atau makanan laut yang boleh menghasilkan kesan gatal, sayur-sayuran yang sejuk di jauhkan dulu. Daging, ikan, dan ayam dan lauk-pauk yang kurang pedas adalah menu utama kerana memberikan sumber protein utama.

Pengalaman yang paling mengharukan ialah apabila dipaksa makan jamu. Ramai orang mempunyai pandangan berbeza. Bagi diriku dan disokong juga dengan doktor pakar sakit puan, ia tidak perlu kerana membuatkan bayi yang disusukan boleh mendapat sakit kuning dan cirit birit. Tapi pada firasat orang tua-tua 'wajib' makan supaya yang 'bawah' ketat balik....munasabahkah itu!!!! Hakikatnya, di zaman moden ini dengan teknologi perubatan yang canggih dan ubat-ubatan moden, penggunaan jamu lebih praktikal digunakan oleh wanita zaman dulu .

Lagi satu pandangan kolot orang dulu yang aku memang tak gemar ialah bila ditanya, "budak dah diberi makan apa?" "Cukup ke air susu ibu je?" Masyallah, bayi tu baru le beberapa hari dah nak diberi makan nasi bubur , pisak lenyek dan lain-lain...habisla rosak system pencernaannya!!!Kesian le bayi asyik disumbat dengan makanan kononya kalau perut kenyang, bayi kurang menangis. Sesungguhnya, Allah telah mengurniakan kelebihan susu ibu itu untuk memberi makan bayi hingga kenyang, didalam Islam pun ada disebut kategori najis bayi yang hanya memakan susu ibu adalah najis ringan sahaja sudah cukup menggambarkan keistimewaan susu ibu.

Kejam celik, kejam celik, dah tinggal 2 minggu lagi aku menghitung hari untuk memulakan pekerjaan 'nine to five' ku. Kilang susu sedang aktif mengumpul stok susu untuk tujuan latihan sebelum naik kerja. Aku menyediakan sekurang-kurangnya 10 botol diantar 2 onz ke 3 onz didalam peti ais. Memberi latihan kepada bayi untuk belajar minum susu dengan putting getah dan pembantu rumahku dalam menyediakan susu.

Dugaan menyusui memang banyak, nak buat maca mana terpaksa harap pada pembantu rumah. Nak dijadikan cerita dapat pula pembantu rumah yang terlalu bijak nak kerja mudah, dipanaskannya susu dengan menggunakan microwave. Mengucap panjang dibuatnya, habislah zat susu itu. Cara yang terbaik yang diajar iaitu memanaskan botol dengan meletakkan botol didalam mangkuk yang berisi air panas, dianggapnya remeh kerana agak lama untuk susu dipanaskan hingga bayi jadi tidak sabar dan melalak dengan dahsyatnya.

Macam-macam insiden – insiden lucu dan haru-biru yang kualami didalam tempoh penyusuan anakku selepas bekerja. Contohnya, kesukaran mencari tempat untuk menyusui kerana tempat penyusuan di Malaysia masih lagi kekurangan kerana kita tidak

didedahkan tentang keistimewaan susu ibu. Kalau terpaksa kerja luar dari ofis, ada ketikanya aku terpaksa mengepam susu didalam kereta ketika keadaan memaksa.

Gurau senda dari teman sekerja lelaki apabila tiba waktu untuk aku mengepam sudah lali aku dengar, rasanya mereka cemburu sebab tak dapat menyusukan anak mereka. Bagi teman perempuan mereka lebih terasa kagum dan kerap bertanya bagaimana nak kekalkan susu yang banyak dan sakit tak pam itu. Aku cuba memberi penjelasan sebaik mungkin dengan harapan mereka dapat mempelajari selok-belok tentang aktiviti penyusuan ibu yang bekerja.

Penyusuan ibu adalah cara yang terbaik dari segi Islam juga untuk mengatur kehamilan itu pun bergantung kepada hormon individu masing-masing. Nak jadikan cerita lagi menarik, aku hamil anak kedua pada umur anakku setahun setengah. Najla masing lagi menyusu tetapi tidak terlalu kerap kerana sudah pandai makan. Gelihatiku melihat gelagatnya di waktu menyusu, macam-macam gaya, gaya tertonggeng, meniarap, mengiring, superman dan aksi kegemarannya adalah aksi menggentel. Geram betul, apalah yang bestnya tu!!!

Orang tua-tua sibuk bising suruh ceraikan susu sebab katanya tidak elok lagi, susu yang itu untuk adiknya. Aku pun mengikut sajalah dan mungkin juga kerana putting susu pun sudah rasa sakit-sakit, hormon ibu mengandung kot. Aku mencuba petua orang tua dengan menggunakan, asam jawa, ya allah, pandai pula si Najla ni, dia suruh cuci dulu, baru dia nak menyusu. Hairan juga aku, susu masih ada, sebab Najla masih gian menyusu lagi walaupun sampai perut mak dia dah memboyot. Mungkin rezekinya dapat susu ibu tanpa henti walaupun di dalam keadaan begitu.

Alhamdulillah, puteri keduaku selamat dilahirkan setelah aku melalui kesakitan selama 4 jam. Seperti seorang yang sudah diiktiraf professional, anak keduaku menyusu tanpa ada sebarang masalah seperti cahaya mata pertama. Cuma masalahnya, Naimi cepat kenyang dah lebih gemar tidur dari minum. Akibatnya, doctor mengesahkan dia mengalami sedikit masalah kekuningan dan terpaksa ditahan di hospital untuk rawatan selanjutnya. Naimi perlu di jemur dibawah mesin panas dan perlu disusu dengan kerap. Susu tin diberi sebagai tambahan kepadanya untuk mempercepatkan proses penyembuhan.

Sibuk dan rungsing dengan kesihatan Naimi, menyebabkan Najla menjadi cemburu. Sedang aku menyusukan Naimi, si Najla pun sibuk juga nak disusu, merengek seperti bayi juga. Sudahlah risau dengan masalah kesihatan Naimi, ditambah pula dengan kerenah kakaknya, aku dileteri dan ditegur pula dengan orang tuaku kerana tidak meleraikan susu dari dulu, kan dah bertambah dugaannya. Pada aku, biarlah budak itu berhenti menyusu dengan sendiri, tidak sampai hati nak berhentikannya dan menggantikan dengan susu tiruan.

Walaubagaimanapun, aku cuba memberi Najla susu tiruan sesekali sekala, namun tidak berhasil. Bermacam-macam jenama sudah dicuba, akhirnya dia lebih gemarkan susu segar dalam kotak daripada susu tepung dalam tin.

Namun Najla masih menyusu tetapi tidak sekerap dulu. Yang paling seronok bila menyusukan kedua-dua sekali serentak, rasa macam nak ambil gambar untuk buat kenangan, comel sangat gelagat mereka. Puteriku Najla baru sahaja berhenti menyusu apabila umurnya cecah 3 tahun, Namun, sesekali bila sampai tahap rindunya dan gian untuk menyusu, dia pun buat-buat sibuk nak tumpang sekaki dengan adiknya.

Aku bersyukur kehadiran illahi kerana dengan izinnya aku mampu menyusukan kedua-dua anaku secara eksklusif selama 6 bulan, dan seterusnya hingga melebihi 2 tahun. Ucapan terima kasih kepada keluarga, sahabat handai, doktor dan jururawat yang telah membantu dalam merealisasikan impian ku untuk menyusukan anak walaupun ada ketikanya perasaan putus asa timbul apabila kesakitan tidak tertahan dan melalui segala kepayahan sebagai 'first time mother'.

Kepada ibu-ibu diluar sana, aku amat berharap yang garapanku ini dapat dijadikan sumber inspirasi didalam merealisasikan impian menyusukan anak. Tanamkan dalam kamus hidup mu tiada sebab kita tidak boleh menyusukan bayi.

Buat Najla dan Naimi, mama doakan semoga kamu dapat merasai dan melalui proses penyusuan bayi satu hari nanti kerana indahnya dan serinya memang tidak ternilai dan tergambar. Sesungguhnya setiap kali mama usap rambutmu diwaktu kamu menyusu merupakan saat –saat yang paling manis dalam hidup mama dan mama akan merinduinya kelak bila sampai waktu bercerai susu.

**Hasil Nukilan:** Nurazlin Abdullah (29+ tahun)