



JADUAL PUMP SUSU IBUCER GAS.COM

Jadual Pam Susu Hari Tidak Bekerja - SABTU

Waktu	Breast Kiri	Breast Kanan
8.30 Pagi	Pam Sehingga Habis	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Siang
11.00 Pagi	Pam Sehingga Habis	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Siang
2.30 Petang	Pam Sehingga Habis	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Siang
5.00 Petang	Pam Sehingga Habis	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Siang
8.30 Malam	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam	Pam Sehingga Habis
11.00 Malam	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam	Pam Sehingga Habis
2.30 Pagi	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam	Pam Sehingga Habis
5.00 Pagi	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam	Pam Sehingga Habis

Jadual Pam Susu Hari Tidak Bekerja - AHAD

Waktu	Breast Kiri	Breast Kanan
8.30 Pagi	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Siang	Pam Sehingga Habis
11.00 Pagi	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Siang	Pam Sehingga Habis
2.30 Petang	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Siang	Pam Sehingga Habis
5.00 Petang	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Siang	Pam Sehingga Habis
8.30 Malam	Pam Sehingga Habis	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam
11.00 Malam	Pam Sehingga Habis	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam
2.30 Pagi	Pam Sehingga Habis	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam
5.00 Pagi	Pam Sehingga Habis	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam

Jadual Pam Susu Hari Bekerja - DAY 1

Waktu	Breast Kiri	Breast Kanan
8.30 Pagi	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)
11.00 Pagi	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)
2.30 Petang	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)
5.00 Petang	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)
8.30 Malam	Pam Sehingga Habis	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam
11.00 Malam	Pam Sehingga Habis	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam
2.30 Pagi	Pam Sehingga Habis	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam
5.00 Pagi	Pam Sehingga Habis	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam

Jadual Pam Susu Hari Bekerja - DAY 2

Waktu	Breast Kiri	Breast Kanan
8.30 Pagi	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)
11.00 Pagi	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)
2.30 Petang	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)
5.00 Petang	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)	Pam Sehingga Habis (Double Pumping)
8.30 Malam	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam	Pam Sehingga Habis
11.00 Malam	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam	Pam Sehingga Habis
2.30 Pagi	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam	Pam Sehingga Habis
5.00 Pagi	Direct Feeding Mengikuti Kemahuan Bayi Sepanjang Malam	Pam Sehingga Habis

Faham kan? Kesimpulannya, sehari hanya sebelah breast dipam, tapi diselang selikan dengan esok hari. Ada yang sepanjang hari sebelah breast direct feeding sahaja, sebelah breast pam sahaja. Dengan cara ini, kedua-dua breast dapat distimulate dan kedua-dua breast dapat juga dipam dan ibu dapat membuat dan mengumpul stok susu ibu. Jadi, dapatlah kedua2 belah breast sama adil dan saksama bekerja, dan berehat. Hehe. Ramai yang saya dah consult dengan cara ni. InsyaAllah berkesan asalkan ianya dilakukan dengan konsisten.

POWER PUMPING

Pam selama 1 jam setiap hari (waktu yang sama). Ambil waktu malam, setiap malam.

Selepas 15 minit mengepam

Berhenti 10 minit

Pam lagi 15 minit

Berhenti 10 minit

Pam lagi 15 minit

berhenti lagi 10 minit

Pam lagi 15 minit

Maka, cukup 1 jam mengepam.

InsyaAllah, selepas 2 minggu diamalkan, anda akan rasa susu banyak tanpa disedari.

Sangat penting istikomah, jadual makan vitamin diikuti

Wajib minum air masak 2 - 3 liter sehari (ini sgt2 penting)

JADUAL MAKAN SHAKLEE

ESP : 1x pagi, 1x sbml tidur (bancuh 1sudu dlm 1gelas plain water/susu/jus/milo)

After breakfast : Vitalea, BComp, Vitamin C, Omega

After lunch: Lecithin 3bj, Zinc 1bj, Afalfa 2bj

After diner : Lecithin 3bj, Afalfa 3bj

Before Sleep : GLA 1bj@VitaE 1bj, Oste 4bj

Vitalea xboleh ambil bersama Ostematrix/susu

VitaE xboleh bersama Afalfa

RULES : Minum plain water 2-3Liter sehari