

Pagpapasuso ng Iyong Atrasadong Hindi-kabuwanang Sanggol





Talaan ng mga Nilalaman

Pagpapasuso ng Iyong Atrasadong Hindi-kabuwanang Sanggol 2

Bakit kailangan ng isang atrasadong hindi-kabuwanang sanggol ang ekstrang suporta upang sumuso?	3
Bakit mahalaga ang pagsasama-sa-isang silid at pagiging malapit sa iyong sanggol?	3
Bakit mahalaga ang gatas sa suso para sa iyong sanggol?	3
Bakit mahalaga ang pagpapasuso at pagbibigay ng gatas sa suso para sa mga ina?	4
Kailan magiging handa ang aking sanggol na kumain nang direktso mula sa suso?	4
Ano ang kolostrum?	4

Balat-sa-Balat na Kontak at Pangangalagang Kangaroo 5

Bakit mahalaga ang balat-sa-balat na kontak?	5
--	---

Pagsisimula 6

Paggawa ng gatas para sa iyong sanggol	6
Mga tip para sa mabuting pagsimula	6
Paano ako magpipiga sa pamamagitan ng kamay?	7
Paano gumagawa ang katawan ko ng gatas sa suso?	8
Ano ang maaasahan ko habang ang aking sanggol ay nag-aaral na sumuso?	9

Paano ko malalaman kung ang aking sanggol ay nakakakuha ng sapat na gatas sa suso?	10
--	----

Pagbobomba 11

Dobleng pagbobomba: pagbobomba sa dalawang suso nang magkasabay	11
Paano gumawa ng isang mabuting suplay ng gatas	11
Paghahanda para magbomba	12
Mga Tip para sa matagumpay na pagbobomba	12
Ano ang isang talaarawan ng suplay ng gatas?	13
Paano ko pangangalagaan ang kagamitang pambomba kung ang aking sanggol ay nasa ospital?	13
Mga patnubay sa pagtatago ng gatas sa suso kung ang sanggol ay nasa ospital	13
Paano ko ligtas na dadalhin ang aking gatas sa suso sa NICU?	13

Pagpapakain ng Iyong Sanggol sa Ospital 14

Pagpapakain ng pinigang gatas sa suso	14
Hindi-pampalusog na pagsuso	14
Mga panganib ng maagang pagpapakilala ng mga bote	15

Kapag Lumipat ang Iyong sanggol sa Ibang Ospital 15

Mga Tip sa pagtatalakay ng tungkol sa pangangalaga ng iyong sanggol sa ibang ospital	15
--	----

Kapag Inuwi Mo Ang Iyong Sanggol Sa Bahay 16

Paano ko pangangalagaan ang kagamitang pambomba kung ang aking sanggol ay nasa bahay?	16
Mga patnubay sa pagtatago ng gatas sa suso kapag ang sanggol ay nasa bahay.....	17
Kung tumatanggap ng pormula ang iyong sanggol	17
Mga tulong sa pagpapasuso sa iyong komunidad	18

Talaarawan ng Suplay ng Gatas..... 19

Talaan ng Pagpapakain para sa Atrasadong Hindi-kabuwanang Sanggol..... 20

Pagpapasuso ng Iyong Atrasadong hindi-Kabuwanan na Sanggol

Maligayang bati sa kapanganakan ng iyong sanggol! Ang libreng ito ay makakatulong sa iyo upang matutong magpasuso at/o pakainin ng gatas ang iyong atrasadong hindi-kabuwanan na sanggol. Ang mga atrasadong hindi-kabuwanan na sanggol na ipinanganak sa 34, 35 o 36 na mga linggo ng pagbubuntis ay hindi mga nasa panahon na sanggol kahit na sila ay mukhang nasa kumpletong panahon. Ang kanilang mga baga, mga kalamnan, kakayahang sumupsop, utak at sistema ng nerbiyo ay binubuo pa. Bagama't maraming mga atrasadong hindi-kabuwanan na sanggol ay sumususong mabuti, ang mga iba ay maaaring mangailangan ng karagdagang tulong sa pag-aaral na sumuso. Ang gatas sa suso ay nagbibigay ng pinakamahusay na mga sustansiya upang suportahan ang kanilang paglaki at pagdebelop ng utak. Ang libritong ito ay naglalaman ng impormasyon upang tulungan kang malaman kung ano ang maaasahan. Sa libritong ito ginagamit namin ang katagang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Ito ay maaaring maging iyong doktor, nars, Kasangguni ng International Board Certified Lactation, dietitian, physiotherapist, patologo ng pagsasalita at wika, occupational therapist, o iba pang propesyunal.

Bilang isang ina, ikaw ang pinakamahalagang tao na makakatulong sa iyong sanggol na lumaki at umunlad. Ang pananatiling kasama ng iyong sanggol hanggang maaari, ang balat-sa-balat na paghawak sa iyong sanggol, pagbibigay ng gatas sa suso o pagpapasuso ay mga paraan na maari mong suportahan ang iyong bagong sanggol.



Bakit kailangan ng isang atrasadong hindi-kabuwangang sanggol ang dagdag na tulong upang sumuso?

Lalong mahalaga para sa mga atrasadong hindi-kabuwangang sanggol na sumuso at mapakain ng gatas ng suso. Ang ilan sa mga atrasadong hindi-kabuwangang sanggol ay nangangailangan ng dagdag na tulong upang sumuso. Ang mga atrasadong hindi-kabuwangang sanggol ay maaaring magkaroon ng mas kaunting mga reserbang lakas at mas higit na pangangailangan para sa mga calorie. Ang utak ng isang hindi-kabuwangang sanggol ay hindi pa lubos na nadebelop. Iyon ang dahilan kung bakit kailangan nila ng mga mahahalagang sustansiya na naroroon sa gatas ng suso upang maprotektahan at madebelop ang kanilang mga murang utak. Ang mabuting pagpapakain ay mahalaga para sa iyong sanggol upang lumaki, mapanatili ang kanyang asukal sa dugo at makakuha ng sapat na mga likido. Bagama't ang ilang mga atrasadong hindi-kabuwangang sanggol ay natututong sumuso nang madali mula sa kapanganakan ang mga iba ay maaaring hindi mapakaing mabuti dahil sila ay:



- Mas antukin at may mas kaunti at mas maikling mga panahon ng paggising.
- May kahinaang sumupsop na mas nagiging mas mahirap para sa kanilang makakuha ng sapat na gatas.
- Maaaring mahirapang sumuspsop, lumunok at huminga sa isang magkakatumang paraan dahil sila ay nag-aaral pa lamang ng mga kasanayang ito.
- Maaaring hindi gumising para sa pagpapakain at hindi tuloy-tuloy na nagpapakita ng mga palatandaang gustong kumain, na tinatawag ding mga palantandaang kumain.
- Mabilis mapagod at maaaring makatulog at hindi makakuha ng sapat na gatas at mga calorie upang tulungan silang lumaki. Ang pagtulog ay hindi palaging isang palatandaan na sila ay tapos nang kumain.

Ang mga pag-asal na ito ay maaaring mas magpahirap para sa isang atrasadong hindi-kabuwangang sanggol na makakuha ng sapat na gatas sa pamamagitan ng pagsuso hanggang sila ay tumanda at mas lumakas.

Bakit mahalaga na sumama sa isang silid at samahan ang iyong sanggol?

Ikaw at ang iyong sanggol ay naaangkop na maging magkasama. Ang pagpapanatili ng iyong sanggol sa iyong silid ng araw at gabi (rooming-in) ay inirerekomenda sa oras na ikaw at ang iyong sanggol ay medikal nang makakayanan ito. Kung magkasama kayo, maaari mong hawakan ang iyong sanggol ng balat-sa-balat, mas makilala ang iyong sanggol, mabantayan ang mga palatandaan sa pagpapakain ng iyong sanggol at makatugon kaagad sa kanila. Ang iyong sanggol ay makakadama ng katiwasayan sa iyong init, hipo at amoy na kanyang nakikilala.

Ang iyong atrasadong hindi-kabuwangang sanggol ay maaaring kailanganin na pangalagaan sa Neonatal Intensive Care Unit (NICU) o Special Care Nursery sa simula. Maaari kang manatiling kasama ng iyong sanggol doon hangga't maaari. Sa buong libritong ito, ang katagang NICU ay tumutukoy sa Neonatal Intensive Care Unit at Special Care Nursery.

Bakit mahalaga ang gatas sa suso para sa iyong sanggol?

Ang gatas sa suso ang tamang-tamang pagkain para sa lahat ng mga sanggol at mahalaga para sa buhay ng mga hindi-kabuwangang sanggol. Ang gatas ng ina ay sadyang naaangkop para sa kanyang sariling sanggol.

- Ang iyong kolostrum at gatas sa suso ay natatangi sa iyong sanggol. Ang gatas ng iyong suso ay umaangkop upang matugunan ang mga pangangailangan ng iyong sanggol at mga pagbabago sa paglipas ng panahon.
- Ang gatas sa suso ay napakahalaga para sa:
 - Paglaki at pag-unlad.
 - Pagbibigay ng protina at taba para sa paglaki ng utak.
 - Pagbibigay ng mga antibody upang protektahan ang mga atrasadong hindi-kabuwangang sanggol mula sa impeksyon.

Ang paghawak sa iyong sanggol ng balat-sa-balat, paghihipo at pakikipag-usap sa iyong sanggol, gatas sa suso at pagpapasuso ay lahat nakakatulong sa paglaki ng utak ng iyong sanggol.

- Ang mga sanggol na hindi pinasuso ay may mas mataas na panganib para sa:
 - Mga impeksyon sa tenga.
 - Mga isyu sa бага at paghinga.
 - Pagtatae.
 - Diyabetis.
 - Sobrang timbang at labis na katabaan.
 - Mga ilang kanser ng pagkabata.
 - Biglang Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom (Sudden Infant Death Syndrome).

Bagama't ang ilang mga atrasadong hindi-kabuwanan na sanggol ay maaaring hindi makasuso nang direkta mula sa suso sa simula, ang gatas sa suso ay napakahalaga para sa kanila. Hinihikayat ang mga ina na magpiga sa pamamagitan ng kamay o magbomba ng kanilang gatas upang pakainin ang kanilang sanggol hanggang siya ay maging handa na pakainin ng direktso mula sa suso.

Bakit mahalaga ang pagpapasuso at pagbibigay ng gatas sa suso para sa mga ina?

Ang pagpapasuso at pagbibigay ng gatas sa suso ay:

- Tumutulong sa mga ina na pangalagaan ang kanilang sanggol.
- Pinananatiling aktibo ang mga hormon na gumawa ng gatas sa suso. Ang mga hormon na ito ay tumutulong sa mga ina na makayanan ang nakaka-istres na nakakabahalang panahong ito.
- Nagtataguyod ng pagbubuklod sa pagitan ng mga ina at sanggol.
- Pinananatiling mas malusog ang mga ina, binabawasan ang panganib sa Tipo 2 na diyabetis at ilang mga kanser.
- Ay maginhawa at kaagad na makukuha.

Kailan makakaya ng aking sanggol na kumain nang direktso mula sa suso?

Habang tumatanda ang mga sanggol, sila ay bumubuo ng kakayahan na mapagtugma ang pagsupsop, paglunok at paghinga. Kung ang iyong sanggol ay nagpapakita ng mga senyales ng pagnanais na pakainin tulad ng paggalaw ng bibig para sumuso, hayaang malaman ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan dahil maaari siyang makatulong sa iyong matiyak na makapagsimulang mabuti sa pagpapasuso.

Marami sa mga atrasadong hindi-kabuwanan na sanggol ay nangangailangan ng suplementong pagpapakain o mga likido sa IV hanggang sila ay maging lubos na handang pakainin nang direktso mula sa suso. Kung kailangan mong suplementuhan ang iyong sanggol, gamitin ang iyong napigang gatas sa suso bago magbigay ng ibang mga suplemento.

Ang pagpapasuso ay maaaring isama sa ibang mga paraan ng pagpapakain hanggang ang iyong sanggol ay lubos nang makasuso sa baw't pagpapakain at lumalaki nang mabuti.

Ano ang kolostrum?

Ang kolostrum ay gatas na ginawa ng iyong mga suso sa panahon ng pagbubuntis at sa panahon ng mga unang araw pagkatapos na ipanganak ang iyong sanggol. Ito ay madilaw-dilaw, purong-puro at malapot. Ang kolostrum ay nagbibigay ng perpektong nutrisyon para sa iyong sanggol at tumutulong para protektahan ang iyong sanggol mula sa impeksiyon. Ito ay kadalasang tinatawag na 'liquid gold' (gintong likido) dahil ito ay napakahalaga para sa iyong sanggol. Bawa't patak ay mahalaga!



Balat-sa-Balat na Kontak at Pangangalagang Kangaroo (Kangaroo Care)

Ang paghawak sa iyong sanggol nang balat-sa-balat ay isa sa mga pinakamabuting bagay na magagawa mo para sa iyong sanggol. Kapag ang iyong sanggol ay hinawakan ng balat-sa-balat, maaari niyang marinig ang tibok ng iyong puso, maramdaman ang iyong paghinga at maamoy at maramdaman ang iyong balat. Ito ay pamilyar at nakakaginhawa sa iyong sanggol. Hawakan at yakapin ang iyong sanggol nang madalas at nang mahaba hanggang maaari. Magplano na hawakan ang iyong sanggol ng balat-sa-balat sa lalong madaling panahon pagkatapos ng kapanganakan para sa patuloy at pinahabang mga panahon. Ito rin ay tinatawag na pangangalagang kangaroo o kangaroo care.

Bakit mahalaga ang balat-sa-balat na kontak?

- Pinatatatag ang bilis ng tibok ng puso ng iyong sanggol, paghinga at asukal sa dugo.
- Pinananatiling mainit ang iyong sanggol sa pamamagitan ng init ng katawan mo.
- Tumutulong sa paglaki at pagdebelop ng utak ng iyong sanggol. Ang mga selula ng nerbiyo ay lumalaki pa rin sa atrasadong hindi-kabuwanan na sanggol. Ang balat-sa-balat na kontak ay nakaka-stimulate sa mga nerbiyong ito upang lumaki. Ang iyong sanggol ay nasa isang lugar kung saan sila ay nakakadanas ng mundo sa pamamagitan ng hipo, amoy, pagdinig at galaw.
- Tinutulungan ang iyong sanggol na:
 - Makadama ng kaligtasan at katiwasayan.
 - Maging kalmado at hindi gaanong umiyak.
 - Makakatulog ng mabuti, na nakakatipid ng lakas para sa paglaki.
 - Magkaroon ng ginhawa sa panahon ng mga pamamaraan.
- Nakakatulong sa pagdaloy ng iyong gatas at nagpapabuti sa suplay ng gatas.
- Tinutulungan kang magkaroon ng espesyal na kakayahang hindi talaban ng mga mikrobyo na natatagpuan sa NICU. Ang kakayahang ito na hindi talaban ay naipapasa sa iyong sanggol sa iyong gatas sa suso at pinoprotektahan ang iyong sanggol mula sa mga impeksiyon
- Nagtataguyod ng pagsasama-sama at pagkikilala sa isa't isa.
- Tinutulungan kang maging mas tiwala at relaks.

Ang iyong sanggol ay susuotan ng lampin, at pagkatapos ay ilalagay nang patayo, dibdib-sa- dibdib sa pagitan ng iyong mga suso. Kapag ligtas mong tinanganan ang iyong sanggol na kadikit sa iyong balat, siya ay makakadama ng katiwasayan at maaaring magpakita ng mas higit na interes sa pagsuso. Maaari ding magbigay ng balat-sa-balat na kontak ang kapareha mo upang paginhawahin at alagaan ang iyong sanggol.



Yakapin at hawakan ang iyong sanggol araw o gabi hangga't maaari. Maging tagatangkilik ng iyong sanggol! Hilingin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na tulungan kang matututunanang gawin ang balat-sa-balat!

Basahin o pakinggan nang mas higit ang tungkol sa balat-sa-balat na kontak at pangangalagang kangaroo sa NICU.

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k

Pagsisimula

Paggawa ng gatas para sa iyong sanggol

Ang pinakamahusay na paraan upang makagawa ng sapat na gatas sa suso para sa iyong sanggol ay sa pamamagitan ng pagpapasuso kapag nagpapakita ang iyong sanggol ng mga senyales ng pagkagutom. Ang iyong atrasadong hindi-kabuwanan na sanggol ay maaaring hindi pa sapat na matanda upang lubos na pakainin sa suso. Kung ang iyong sanggol ay hindi makasuso ng matagal, o sa bawa't pagpapakain, kakailanganin mong gumawa ng iyong suplay ng gatas sa pamamagitan ng pagpipiga gamit ang kamay at pagbobomba. Ang dalawang mga paraan ay nagtatanggal ng gatas mula sa iyong suso upang maipakain ito sa iyong sanggol. Mahalagang magpiga ng gatas sa pamamagitan ng kamay na kasing-dalas ng pagpapakain sa iyong sanggol, nang hindi bababa sa 8 beses sa loob ng 24 oras, pati isang beses man lamang sa gabi.

Tutulungan ka ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung paano magpiga at magtago ng iyong gatas sa suso, kung paano gumamit ng pambomba ng suso at kung paano magpasuso sa iyong sanggol kapag siya ay handa na.

Mga tip para sa mabuting pagsisimula:

- Magsimula nang maaga at madalas na pagpipiga sa pamamagitan ng kamay at pagbobomba ng kolostrum na mas mabuti sa unang oras nang kapanganakan at kung ito ay hindi posible subukang magsimula sa loob ng 6 na oras.
- Hawakan ang iyong sanggol ng balat-sa-balat hanggang maaari.
- Pasusuhin muna ang iyong sanggol, pagkatapos ay magpiga gamit ang kamay at bombahin ang anumang natitirang gatas sa suso at ipakain ito sa iyong sanggol. Pigain at masahihin ang iyong suso habang pinapakain ang iyong sanggol upang matulungang makakuha ng mas maraming gatas sa suso.
- Magpasuso o tanggalin ang gatas sa pamamagitan ng pagpipiga gamit ang kamay at pagbobomba ng hindi bababa sa 8 beses sa loob ng 24 oras. Dapat maging kasama ito ng isang beses sa gabi. Kung ikaw ay nagbobomba, gumamit ng isang pang-ospital na dobleng gradong de-koryenteng pambomba kung kailan maaari.
- Magpiga sa pamamagitan ng kamay ng mga ilang minuto bago at pagkatapos ng pagbobomba.
- Masahihin ang iyong mga suso ng mga ilang minuto bago magpiga gamit ang kamay at magbobomba.
- Masahihin o pigain ang iyong mga suso habang dobleng nagbobomba.



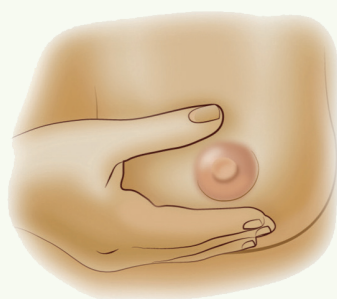
Paano ako magpipiga sa pamamagitan ng kamay?

Upang magpiga sa pamamagitan ng kamay ng kolostrum para sa iyong sanggol:

- Hugasang mabuti ang mga kamay ng sabon at tubig o gumamit ng walang tubig na antiseptikong panlinis bago magbomba o hawakan ang iyong gatas sa suso.
- Maghanap ng isang lugar kung saan ikaw ay maginhawa at relaks.
- Maglagay ng mainit na mga kompres sa iyong mga suso bago magpiga gamit ang kamay, kung kailan kaya.
- Marahang masahihin ang mga suso mo mula sa labas patungo sa utong.
- Hawakan ang iyong suso ng isang kamay, nang hindi napakalapit sa utong. Ang hinlalaki at mga daliri ng kamay mo ay dapat na magkaharap sa isa't isa at halos 2½-4 cm (1-1½ pulgada) sa likod mula sa iyong utong. Angatin nang bahagya ang iyong suso, at marahang pindutin ang suso papasok patungo sa iyong dibdib.
- Marahang pigain na magkasama ang iyong hinlalaki at mga daliri nang hindi sila pinapadulas patungo sa utong.
- Pagpahingahin ang mga daliri mo ng dalawang mga segundo at pagkatapos ay ulitin muli ang parehong kilos.
- Pakilusin ang mga kamay mo sa paligid ng suso mo, para ikaw ay nagpipiga ng gatas mula sa buong suso. Ipagpatuloy ito hanggang sa bumagal ang pagdaloy ng gatas. Magpalit ng lugar at ulitin sa kabilang suso. Ipagpatuloy ang paghalili ng suso, minamasahi ang suso at pinipiga gamit ang kamay na muli hanggang huminto ang pagdaloy ng gatas.
- Sa simula maaaring makakakuha ka lamang ng mga ilang patak ng kolostrum. Huwag mawalan ng pag-asa; ito ay normal.
- Ipunin ang gatas sa isang kutsarita o isang lalagyan na ibinigay ng ospital.
- Ang pagpipiga gamit ang kamay ay nangangailangan ng pagsasanay para matutunan, ito ay magiging mas madali.

Pamamaraan ng Pagpiga ng Gatas sa Pamamagitan ng Kamay

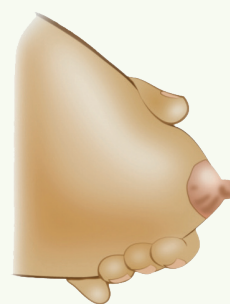
Mga mahalagang hakbang : PINDUTIN – PIGAIN – MAGPAHINGA



Pindutin
(pabalik patungo
sa Iyong dibdib)



pigain



magpahinga

Panoorin ang isang video tungkol sa pagpipiga ng gatas sa suso.

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

Ang pagpipiga ng gatas ay dapat na maginhawa, hindi masakit.

Paano gumagawa ang katawan ko ng gatas sa suso?

Sa panahon ng iyong pagbubuntis ang iyong katawan ay naghahanda din para sa pagpapasuso ng iyong sanggol. Ang dalawang mahalagang mga hormon na kasangkot sa pagpapasuso ay ang prolactin at oxytocin.

Ang prolactin ay isang mahalagang hormon dahil ito ang gumagawa ng gatas. Maaari mong paramihin ang prolactin sa pamamagitan ng:

- Madalas na pagpapasuso sa iyong sanggol.
- Pag-istimulate ng iyong mga suso ng hindi bababa ng 8 beses man lamang sa loob ng 24 oras sa pamamagitan ng pagpapasuso, pagpipiga gamit ang kamay at pagbobomba.

Ang oxytocin ay nagagawa habang nagpapasuso ka, nagpipigang gamit ang kamay o nagbobomba. Ang oxytocin ay isang mahalagang hormon dahil ito ang naglalabas ng gatas mula sa iyong mga suso. Ito ay tinatawag na let-down o pagtulo. Sa panahon ng pagtulo maaari mong:

- Maramdaman ang pangininginig ng iyong mga suso.
- Maramdaman ang tumutulong gatas mula sa isa o parehong mga suso.
- Maobserbahan ang mas maraming paglunok habang ang iyong sanggol ay sumususo.
- Maramdaman ng pulikat o mga pagsisikip ng iyong matris o sinapupunan.
- Walang maramdaman. Ang isang kawalan ng mga senyales na ito ay hindi nangangahulugan na ikaw ay hindi nagkaroon ng isang pagtulo.

Mas mabilis kang makakagawa ng gatas sa madalas na pagpapasuso, pagpipiga gamit ang kamay at epektibong pagbobomba!

Sa pagitan ng 3-5 mga araw ang iyong mga suso ay makakagawa ng mas maraming gatas at sila ay maaaring maging mas matigas. Ito ay normal. Kung mapuno nang sobra ang iyong mga suso at maging hindi maginhawa, ito ay tinatawag na “engorgement”. Ang malamig na mga kompres sa iyong mga suso at madalas na pagtatanggal ng gatas ay makakatulong. Natatagpuan din ng maraming mga ina na nakakatulong ang reverse pressure softening. Ang reverse pressure softening o pabaligtad na pagpapalambot ng presyon ay isang paraan upang palambutin ang madilim na bahagi sa paligid ng iyong utong at ito ay nakakatulong sa gatas na lumabas. Ang paraang reverse pressure softening ay maaaring makatulong sa sobrang pagkapuno.

Pabaligtad na Pagpapalambot ng Presyon (Reverse Pressure Softening)



1. Ilagay ang iyong mga daliri sa magkabilang panig ng iyong utong.
2. Itulak patungo sa iyong mga tadyang. Hawakan nang halos isang minuto.
3. Paikutin ang iyong mga daliri sa paligid ng utong at ulitin.
4. Kung ang bahagi ng iyong areola ay matigas pa rin, ulitin sa lugar na iyon.
5. Ang reverse pressure softening ay maaaring maging hindi gaanong maginhawa nguni't hindi ito dapat maging masakit.
6. Tandaan na itinutulak mo ang likidong papalayo mula sa areola. Ang iyong sanggol ay mas mabuting kakapit sa pinalambot na areola.

Kung magpatuloy na maging problema ang sobrang pagkapuno ng suso o engorgement, tiyaking makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.



Ano ang maaari kong maasahan habang ang aking sanggol ay nag-aaral na sumuso?

Ang isang atrasadong hindi-kabuwanan na sanggol ay nagdadaan sa mga partikular na yugto habang sila ay nag-aaral na sumuso. Ito ay parang nag-aaral ng isang bagong kasanayan. Magsimulang pasusuhin ang iyong sanggol kapag siya ay nagpapakita ng mga senyales ng pagnanais na kumain at mga palatandaan ng pagpapakain. Ang ilang mga sanggol ay nakakasuso ng isang beses sa isang araw at ang iba ay nakakasuso sa maraming mga pagpapakain bawa't araw. Hayaan ang iyong sanggol na gawin ang makakaya niya, at pagkatapos ay magpiga sa pamamagitan ng kamay at magbomba. Ang iyong sanggol ay dahan-dahang magiging mas mahusay sa pagsuso. Humingi ng tulong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ikaw at ang iyong sanggol ay nag-aaral ng pagpapasuso. Ito ang maaari mong makita:

Balat sa balat/pangangalagang kangaroo.



Obserbahan ang iyong sanggol para sa mga palatandaan ng pagpapakain, tulad ng paggigising, paggalaw ng bibig para sumuso, pagsupsop at paglalagay ng kanilang kamay sa kanilang bibig. Bilang karagdagan sa pagpapakita na ang iyong sanggol ay nagugutom, ang mga palatandaang ito ay nagpapakita rin na ang iyong sanggol ay nag-aaral na pagtugma-tugmain ang pagsupsop, paglulon at paghinga sa panahon ng pagpapakain.



Ilagay ang iyong sanggol nang sa gayon ang bibig ng iyong sanggol ay malapit sa iyong utong at masdan ang iyong sanggol na dumila at umamoy..



Pigain ang gatas sa suso patungo sa iyong utong at marahang ikuskos ito sa tabi ng mga labi ng iyong sanggol. Matutulungan nito ang iyong sanggol na maging pamilyar sa amoy at lasa ng gatas ng iyong suso.



Maaaring kumapit ang iyong sanggol sa suso at magsimulang sumupsop at lumunok.



Ang iyong sanggol ay maaaring sumuso nguni't maaaring mangailangan ng karagdagang pangsuplemento hanggang siya ay mas mahusay na makasuso.



Samahan ang iyong sanggol hangga't maaari. Ito ay makakatulong sa iyo at sa iyong sanggol na magkakilala at mas mabuti kang makakatugon sa mga senyales ng iyong sanggol.



Manatiling kasama sa silid ng iyong sanggol. Kung ang kawani ng ospital ay hindi nagbibigay ng rooming-in, humingi ng tulong upang gawin ito.

Paano ko malalaman kung ang aking sanggol ay nakakakuha ng sapat na gatas sa suso?

Karamihan ng mga sanggol ay bumababa ang timbang sa mga unang araw pagkatapos ng kapanganakan. Ito ay normal. Kapag ang iyong sanggol ay nagsimulang bumigat, ito ay isang palatandaan na siya ay nakakakuha ng sapat na gatas sa suso upang lumaki.

Narito ang mga palatandaan na ang iyong sanggol ay nakakakuha ng sapat na gatas:

- Ang iyong sanggol ay kumakain ng hindi bababa sa 8 beses tuwing 24 oras.
- Nakikita mo ang iyong sanggol ay aktibong lumulunok sa panahon ng pagpapakin, na may maikling mga pahinga.
- Ang iyong sanggol ay may sapat na basa at maduming mga lampin na ayon sa kanyang edad.
- Ang iyong sanggol ay aktibo at may malakas na pag-iyak.
- Ang iyong sanggol ay may isang basa, rosas na bibig, at maliwanag na mga mata.

Hanapin ang higit pang impormasyon para sa mga nagpapasusong ina sa website ng Best Start Resource Center: www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

I-download ang “My Breastfeeding Guide” o “Breastfeeding Matters” na librito, “Guidelines for Nursing Mothers” na tsart at iba pang mga mapagkukunan.

MGA PATNUBAY PARA SA MGA NAGPAPASUSONG INA									
Ang Edad ng Iyong Sanggol	1 LINGGO							2 LINGGO	3 LINGGO
	1 ARAW	2 ARAW	3 ARAW	4 ARAW	5 ARAW	6 ARAW	7 ARAW		
Gaano Kadalasan Ka Dapat Magpasuso? Bawa't araw, sa karaniwan sa loob ng 24 oras	       								
Hindi bababa ng 8 beses man lamang bawa't araw. Ang iyong sanggol ay malakas na sumususo, dahan-dahan, patuloy at madalas na lumululon.									
Ang Laki ng Tiyan ng Iyong Sanggol									
	Kasing-laki ng isang tseri		Kasing-laki ng isang nogales		Kasing-laki ng isang aprikot		Kasing-laki ng isang itlog		
Basang Mga Lampin: Gaano Kadami, Gaano Kabasa Bawa't araw, sa karaniwan sa loob ng 24 oras					    				
	Hindi bababa sa 1 na BASA	Hindi bababa sa 2 na BASA	Hindi bababa sa 3 na BASA	Hindi bababa sa 4 na BASA	Hindi bababa sa 6 NA BASANG-BASA NA MAY MAPUTLANG DILAW O MALINAW NA IHI				
Maduming Mga Lampin: Dami at Kulay ng mga Dumi Bawa't araw, sa karaniwan sa loob ng 24 oras	 		  		  				
	Hindi bababa sa 1 hanggang 2 ITIM O MADILIM NA BERDE		Hindi bababa sa 3 KULAY-KAPE, BERDE, O DILAW		Hindi bababa sa 3 na malaki, malambot at maduming DILAW				
Ang Timbang ng Iyong Sanggol	Karamihan ng mga sanggol ay nababawasan ng kaunting timbang sa mga unang 3 araw ng kapanganakan.				Mula sa ika- 4 na araw pasulong, ang karamihan ng mga sanggol ay regular na nadadagdagan ng timbang.				
Ibang mga Palatandaan	Ang iyong sanggol ay dapat may malakas na iyak, aktibong gumagalaw at madaling gumising. Ang iyong mga suso ay mararamdamang mas malambot at hindi gaanong puno pagkatapos ng pagpapasuso.								
 by/par health  Ang gatas sa suso ay siyang tangi lamang na kailangan ng isang sanggol para sa mga unang anim na buwan. Ikaw ay maaaring makakuha ng payo, tulong at suporta mula sa: – Iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. – Mga pinagdaldubhasang serbisyo sa pagpapasuso ng Telehealth Ontario na linya ng tulong sa 1-866-797-0000 o TTY sa 1-866-797-0007. – Bilingguwal na direktoryo ng Mga Serbisyo ng Online Ontario ng Pagpapasuso sa www.ontariobreastfeeds.ca.									

2016

2016

Pagbobomba

Ang pangangailangan na magbomba ay nagdepende sa:

- Kung gaano kadalas sumususo ang iyong sanggol.
- Kung gaano kahusay sumusupsop at lumululon ang iyong sanggol.
- Iyong suplay ng gatas.

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung ano ang pinakamabuti para sa iyo at sa iyong sanggol. Ang paggamit ng isang pang-ospital na gradong dobleng de-koryenteng pambomba ng suso pati na rin ang pagpipiga sa pamamagitan ng kamay ang pinaka-epektibong paraan upang magtipon ng gatas sa suso at ma-stimulate ang suplay ng iyong gatas.

Pinakamabuti na magbomba ng parehong mga suso nang magkasabay. Ito ay tinatawag na dobleng pagbobomba. Ang dobleng pagbobomba ay mas mabilis kaysa sa pagbobomba ng isang suso sa bawat pagkakataon. Nakakatulong din ito sa iyo na makagawa ng mas maraming gatas, nang mas mabilis.

Siyasatin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung saan makakapagrenta ng isang pang-ospital na gradong pambomba na magagamit sa bahay.

Dobleng pagbobomba: magkasabay na pagbobomba ng parehong suso

- Gumamit ng dalawang kit ng pambomba gaya ng itinuro ng ospital.
- Ang pang-ospital na gradong dobleng de-koryenteng pambomba ang pinakamahusay.
- Magbomba nang doble ng 15 minuto.
- Ituloy ang pagbomba nang mas mahaba kung mayroon pang gatas na dumadating.
- Masahihin ang iyong mga suso bago at sa panahon ng pagbobomba.
- Isaalang-alang gumamit ng “hands-on pumping” na pamamaraan kung saan marahan mong minamasahe at pinipiga ang iyong mga suso habang binobomba gamit ang isang dobleng de-koryenteng pambomba.

Panoorin ang isang video tungkol sa pagmamasaha ng iyong mga suso habang nagbobomba upang padamihin ang ginagawang gatas.

newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

Paano gumawa ng isang mabuting suplay ng gatas

- Bombahin at magpiga sa pamamagitan ng kamay ng hindi bababa sa 8 beses man lamang sa loob ng 24 oras.
- Masahihin ang iyong suso bago at sa panahon ng pagbobomba.
- Magbomba ng isang beses man lamang sa gabi kung kailan ang mga antas ng prolactin ay pinakamataas.
- Sa gabi, iwasan ang mga agwat na mahigit sa 4 na oras sa pagitan ng mga sesyon ng pagbobomba.
- Magpiga sa pamamagitan ng kamay pagkatapos magbomba.

*Magbomba nang maaga.
Magbomba nang madalas.
Magbomba nang epektibo.*



©B. Wilson-Clay. Ginamit ng may pahintulot.

Paghahandang magbomba

- Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig o isang walang tubig na antipektikong panlinis bago magbomba o humawak ng gatas sa suso.
- Magbomba sa isang lugar na komportable para sa iyo.

Mga tip para sa matagumpay na pagbobomba

- Magbomba bago, sa panahon ng o pagkatapos ng kontak sa iyong sanggol.
- Hawakan o hipuin nang madalas ang iyong sanggol hanggang maaari.
- Hawakan nang madalas ang iyong sanggol ng balat-sa-balat, lalo na bago ka magbomba.
- Gumamit ng mainit na mga kompres, marahang pagmamasaha at pagpipiga sa pamamagitan ng kamay upang ma-stimulate ang pagtulo bago ka magsimulang magbomba.
- Ang pagbobomba ay dapat na maging komportable. Kung magkaroon ka ng masakit na mga utong, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa tamang sukat ng flange at setting ng pangsupso.
- Ang mababang suplay ng gatas ay maaaring madalas na maiwasan sa pamamagitan ng pagpipiga gamit ang kamay at pagbobomba. Kung ikaw ay nag-aalala, humingi ng tulong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Magpahinga nang madalas.
- Isaalang-alang na gumamit ng isang pambombang bra upang malibre ang parehong mga kamay upang mamasaha mo ang iyong mga suso habang nagbobomba. Kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano gumawa ng isa.



Ano ang isang talaarawan ng suplay ng gatas?

Ang isang talaarawan ng suplay ng gatas ay isang talaan ng bawa't beses na ikaw ay nagpasuso sa iyong sanggol at nagpiga ng gatas. Gusto rin ng karamihan ng mga ina na masubaybayan kung kailan nila ginawa ang balat-sa-balat sa kanilang sanggol. Ang isang halimbawa ng isang talaarawan ng suplay ng gatas ay maaaring makita sa pahina 19. Kung ang iyong sanggol ay nagsisimulang sumusong mabuti, maaaring mas gustuhin mong gamitin ang Talaan ng Pagpapakain sa pahina 20.

Paano ko pangangalagaan ang kagamitang pambomba kung ang sanggol ay nasa ospital?

Magtanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung paano pangalagaan, linisin at itago ang iyong kagamitang pambomba.

Mga patnubay sa pagtatago ng gatas sa suso kung ang iyong sanggol ay nasa ospital

Ang mga panahon ng pag-iimbak ay maaaring mag-iba-iba kaya magtanong tungkol sa mga patnubay ng iyong ospital. Ang sariwang gatas sa suso ay dapat na gamitin sa loob ng 24-48 oras pagkatapos ng pagbobomba.

- Gumamit ng isang pinakuluan sa tubig na mga imbakang lalagyan na inirekomenda ng ospital.
- Maliwanag na lagyan ng etiketa ang iyong mga lalagyan ng gatas sa suso ayon sa mga instruksyon ng ospital. Tiyakin na isama ang pangalan ng iyong sanggol, petsa at oras na ikaw ay nagpiga.
- Ang sariwang gatas sa suso ang pinakamabuti kaya kung kaya mo, ibigay ito kaagad sa iyong sanggol. Kung hindi, palamigin ang iyong gatas sa suso pagkatapos na pagkatapos ng pagbobomba. I-freeze ang gatas ng suso na hindi gagamitin sa loob ng 24-48 oras.
- Isalin ang iyong sariwang binombang gatas ng suso sa isang bagong lalagyan tuwing ikaw ay magbobomba. Huwag paghaluin ang gatas sa suso na nanggaling sa ibang mga sesyon ng pagbobomba.



**SARIWA ANG
PINAKAMABUTI!**

Paano ko ligtas na maililipat ang aking gatas sa suso sa NICU?

Ihatid ang iyong sariwang gatas sa NICU sa lalong madaling panahon.

- Ilagay ang gatas sa suso sa isang malinis na supot/lalagyan.
- Gumamit ng isang insuladong palamigan o lalagyan na may isang freezer pack.
- Hilingin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na ipakita sa iyo kung paano lalagyan ng etiketa ang iyong gatas sa suso at kung saan itatago ang gatas sa suso na iyong dala sa ospital.

Pagpapakain ng iyong Sanggol sa Ospital

Sa simula, ang iyong atrasadong hindi-kabuwanan na sanggol ay maaaring mangailangan ng tulong upang makakuha ng lahat ng mga gatas sa suso na kailangan niya kapag sumususo. Maaari mong suportahan ang iyong sanggol upang mas mabuting makasuso. I-kompres at masahihin ang iyong suso habang pinapakain ang iyong sanggol upang matulungan ang iyong sanggol na makakuha ng mas maraming gatas sa suso sa mas maikling panahon. Kung ang iyong sanggol ay hindi pa rin nakakainom ng sapat na gatas habang pinapasuso, maaari mo siyang suplementuhan ng pinigang gatas sa suso.

Pagpapakain ng pinigang gatas sa suso

Ang pinigang gatas sa suso ay maaaring ipakain sa iyong sanggol sa pamamagitan ng paggamit ng iba-ibang mga paraan. Ang paraan na gagamitin ay dapat na naaangkop sa iyong mga pangangailangan at sa mga pangangailangan ng iyong sanggol. Ang mga pangsuplementong paraan na ito ay ginagamit upang suportahan ang pagpapasuso hanggang maging mas malakas ang iyong sanggol at makayanang sumuso nang mas mabuti. Ikaw at ang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring makipag-usap tungkol sa mga kalamangan at kahinaan ng bawa't paraan at magpasiya kung ano ang mas naaangkop at ligtas para sa iyong sanggol.

- Naso-gastric o oro-gastric na tubo: isang tubo na pumupunta sa tiyan ng iyong sanggol sa pamamagitan ng kanyang ilong (nasogastric tube) o bibig (orogastric tube) upang pakainin ang iyong sanggol.
- Tulong sa paggagatas: isang tubo ng pagpapakain na nagmumula sa isang lalagyan patungo sa iyong utong. Kapag ang iyong sanggol ay sumususo, ang iyong sanggol ay nakakatanggap ng gatas mula sa iyong suso at sa pamamagitan ng tubo ng pagpapakain nang magkasabay.
- Pagpapakain sa daliri: ang isang tubo ng pagpapakain na nagmumula sa isang lalagyan ay inilalagay sa tabi ng malambot na bahagi ng iyong daliri. Ang iyong sanggol ay papakainin sa pamamagitan ng pagsupsop sa iyong daliri at sa tubo ng pagpapakain nang magkasabay.
- Tasa: ang isang maliit na tasa ay hahawakan sa mga labi ng iyong sanggol upang makasipsip siya mula dito. Ang iyong sanggol ang magtatakda ng ritmo ng pagsipsip. Huwag ibubuhos ang gatas sa bibig ng iyong sanggol.
- Hiringgilya, dropper o kutsara: kung minsan ay ginagamit para sa mga maliliit na halaga.
- Panangga sa utong: Isang espesyal na ginawang aparato na akma sa iyong utong. Maaaring makatulong ito sa iyong sanggol na kumapit, sumupsop at manatili sa suso. Ang mga gatas mo ay lalabas sa mga butas sa dulo ng panangga sa utong.



Talakayin sa tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ng iyong sanggol ang tungkol sa mga pamamaraang ito.

Hindi Nakalulusog na Pagsuso

Ang hindi nakalulusog na pagsuso ay ginagawa ng karamihan ng mga sanggol upang mapagbigyan ang kanilang pagnanais na sumuso. Ito ay nakakatulong sa pagtunaw, koordinasyon ng pagsuso at paghinga, at nakakatulong din na paginhawahin ang iyong sanggol. Maaari itong gawin ng iyong sanggol sa pamamagitan ng pagsuso sa iyong suso pagkatapos mong magpiga ng iyong gatas o makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa iba pang mga paraan tulad ng pagsupsop sa iyong daliri o paggamit ng isang pacifier. Mahalagang magkaroon ka ng impormasyon na kailangan mo upang makagawa ng isang may kaalamang desisyon.

Basahin nang mas higit ang tungkol sa mga senyales sa pagpapakain ng sanggol

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf



Mga panganib ng maagang pagpapakilala ng mga bote

Kung pinag-iisipan mong gumamit ng bote upang pakainin ang iyong sanggol, dapat mong pag-usapan ito sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang maunawaan mo ang mga panganib. Ang pagpapakilala ng isang bote nang maaga ay maaaring magpababa sa tagumpay ng pagpapasuso at kahabaan at maaaring mauwi sa mas kaunting suplay ng gatas. Ang ilang mga hindi-kabuwanan na sanggol ay maaaring mangailangang pakainin gamit ang isang bote. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano mababawasan ang mga panganib. Mahalagang magkaroon ka ng lahat ng impormasyon sa kung paano nakakaapekto ang paggamit ng mga bote sa pagpapasuso. Ito ay makakatulong sa iyong gumawa ng may kaalamang pagpapasiya.

Kung Lumipat ang Iyong Sanggol sa Ibang Ospital

Ang iyong sanggol ay maaaring ilipat sa ibang ospital na mas malapit sa iyong bahay kapag siya ay hindi na nangangailangan ng masidhing pangangalaga. Ito ay maaaring maging higit na tensyon para sa iyo at sa iyong sanggol. Ang bagong ospital ay maaaring may mga bagong rutina at mga kasanayan kaysa sa iyong nakasanayan. Narito ang ilang mga mungkahi upang matulungan ka at ang iyong sanggol na makapag-adjust.

Mga Tip para sa pagtatalakay tungkol sa pangangalaga ng iyong sanggol sa ibang ospital

- Pag-usapan ang iyong mga layunin sa pagpapakain sa mga kawani upang ang lahat ay maaaring magkasamang tumulong patungo sa mga layuning ito.
- Ipaalam sa kawani na nais mong gawin ang balat-sa-balat nang madalas sa iyong sanggol.
- Siguraduhin na ikaw ay nakikilahok sa pangangalaga ng iyong sanggol na may tulong mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan habang kinikilala mo ang iyong sanggol.
- Itanong kung sino ang nagbibigay ng suporta sa pagpapasuso sa bagong ospital at hilingin na makipagkilala sa taong ito.
- Kung ikaw ay pinalabas na sa ospital, hilingin na samahan ang iyong sanggol sa araw at gabi (rooming-in) bago palabasin ang iyong sanggol.
- Alamin kung anong mga pangsuhay sa pagpapasuso ang makukuha sa iyong komunidad.

Kapag Inuwi Mo Ang Iyong Sanggol Sa Bahay

Kapag umuwi sa bahay ang iyong sanggol mula sa ospital, ikaw ay magkakaroon ng isang plano ng pagpapakain upang tulungan ka at ang iyong sanggol na ituloy ang pagpapasuso. Ang pagbobomba ay maaaring kailangang ituloy at unti-unting bawasan habang lumalakas ang iyong sanggol at humuhusay sa pagsuso. Ang patuloy na suporta sa pagpapasuso ay mahalaga upang matiyak na ikaw at ang iyong sanggol ay nasa mabuting kalagayan.

Paano ko pangangalagaan ang kagamitang pambomba kapag ang aking sanggol ay nasa bahay?

Ang mga patnubay para sa pangangalaga ng kagamitang pambomba ay nagbabago sa oras na ang iyong sanggol ay nasa bahay:

- Hugasan ng mainit na tubig na may sabon ang lahat ng mga bahagi ng kit ng pambomba, mga lalagyang pangkolekta at kagamitan ng pagpapakain at banlawang mabuti ng mainit na tubig.
- Pakuluan ang lahat ng kagamitang pambomba isang beses isang araw, ayon sa mga direksiyon ng gumawa.
- Ilagay sa ibabaw ng isang malinis na tuwalya upang matuyo.
- Itago ang malinis, tuyong mga kit sa isang malinis na supot. Sila ay handa na para sa pagbobomba.



©B. Wilson-Clay. Ginamit ng may pahintulot.

Mga patnubay sa pagtatago ng gatas sa suso kung ang sanggol ay nasa bahay

Ang mga patnubay sa pagtatago ng gatas ay naiiba sa oras na ikaw at ang iyong sanggol ay nasa bahay. Narito ang ilang mga mungkahi para sa pagtatago ng iyong gatas sa suso sa bahay:

- Gumamit ng isang malinis na lalagyan na taguan na libre sa BPA, o mga supot na ginawa para i-freeze ang gatas sa suso.
- Lagyan ng etiketa ang lalagyan na may petsa kung kailan ka nagpiga o nagbomba ng gatas sa suso.
- Itago ang gatas ng suso sa dami na kakailanganin para sa isang pagpapakain upang maiwasan ang pag-aaksaya.
- Palamigin o i-freeze ang gatas pagkatapos ng pagpipiga o pagbobomba. Ang sariwang pinigang gatas ay laging pinakamabuti para sa sanggol. Kung mayroon kang sobrang gatas sa suso, ito ay maaari mong i-freeze.
- Huwag muling i-freeze ang gatas sa suso na dati nang nagyelo.
- Maaari kang magdagdag ng pinalamig na sariwang gatas sa suso sa isang nagyelo nang gatas sa suso. Huwag magdagdag ng mainit na gatas sa suso sa nagyelong gatas sa suso.
- Tunawin ang gatas sa suso sa fridge o sa ilalim ng tumutulong maligamgam na tubig, o sa isang lalagyan na may maligamgam na tubig. Tiyakin na hindi pumasok ang tubig sa gatas.

Gamitin ang mga sumusunod na patnubay maliban lamang kung pinayuhan ng iba ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan

Mga patnubay sa pagtatago ng gatas para sa malusog na mga sanggol na nasa bahay (Academy of Breastfeeding Medicine, 2010)	
Pinalamig na gatas ng suso na dinala sa temperatura ng silid	• 1-2 oras
Sariwang pinigang gatas sa suso sa temperatura ng silid (16-29°C)	• 3-4 na oras
Sariwang gatas sa reprimyerytor ($\leq 4^{\circ}\text{C}$)	• 72 oras
Tinunaw na gatas sa reprimyerytor	• 24 oras mula nang mag-umpisa itong matunaw
Palamigan na may isang freezer pack	• 24 oras
Freezer ng reprimyerytor (hiwalay na pintuan)	• 3-6 na buwan
Malalim na freezer ($\leq -17^{\circ}\text{C}$)	• 6-12 buwan
<i>Itapon ang lahat ng gatas na mas matanda sa mga panahon ng pagtatago na nasa itaas!</i>	

Basahin nang mas higit ang tungkol sa pagpipiga at pagtatago ng gatas sa suso.

www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

Kung tumatanggap ang iyong sanggol ng pormula

Kung ang iyong sanggol ay tumatanggap ng pormula para sa kadahilangang medikal o ikaw ay nakagawa ng may kaalamang desisyon na magpakain ng pormula makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano ligtas na maghanda, magtago at magpakain ng pormula.

Kung dinadagdagan mo ang iyong sanggol ng pormula ng sanggol, ang iyong sanggol ay dapat na magkaroon ng pinakuluang likidong pormula tulad ng handa-nang- ipakain o purong likido. Ang mga pulbos na pormula ng sanggol ay hindi sterile at kung kaya hindi naaangkop para sa mga sanggol na napaaga sa panahon, may mababang timbang sa kapanganakan at/o nasa panganib ng impeksiyon.

Tulong sa pagpapasuso sa iyong komunidad

Habang ang pag-uwi kasama ang iyong sanggol ay nakakatuwa, ito rin ay maaaring maging puno ng istres. Habang ikaw ay nag-a-adjust sa buhay sa bahay, makikinabang ka sa patuloy na suporta sa pagpapasuso hanggang sa maitatag na mabuti ang pagpapasuso. Ang suportang ito ay makukuha mula sa iba't ibang mga serbisyo, kabilang ang mga sumusunod:

AHENSIYA	IMPORMASYON NG KONTAK	MGA IBINIBIGAY NA SERBISYO
NICU o klinika ng ospital sa pagpapasuso	Kontakin ang iyong lokal na ospital o ang ospital kung saan nakatanggap ng pangangalaga ang iyong sanggol.	Makipag-usap sa isang nars o isang International Board Certified Lactation Consultant sa isang klinika ng ospital. Tumanggap ng tulong para sa mga paghamon sa pagpapasuso.
Bilingguwal na Online Ontario Breastfeeding Services	www.ontariobreastfeeds.ca	Humanap ng mga serbisyo sa pagpapasuso na malapit sa iyo.
Pampublikong pangkalusugan na pagbisita sa bahay o klinika para sa pagpapasuso	Kontakin ang iyong lokal na yunit na pampublikong kalusugan. www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	Makipag-usap sa isang nars tungkol sa anumang mga alalahanin o mga tanong ukol sa pagpapasuso. Ang mga pagbisita sa bahay, mga klinika at mga grupong pangsuporta para sa pagpapasuso ay maaaring makuha upang makapagbigay ng tulong sa pagpapasuso.
Ina-sa-inang suporta sa pagpapasuso	Kontakin ang iyong lokal na yunit na pampublikong kalusugan upang malaman kung ang serbisyong ito ay makukuha sa iyong lugar.	Ang isang may karanasang boluntaryong ina ay maaaring makasagot sa iyong mga tanong at gagabayan ka sa iyong mga paghamon.
La Leche League Mga Grupo ng Canada	www.lllc.ca	Nagtataguyod at nagbibigay ng ina-sa-inang suporta sa pagpapasuso at edukasyon sa pamamagitan ng mga grupong pagpupulong at indibidwal na suporta mula sa isang Pinuno ng La Leche League.
Telehealth Ontario Mga Pinagdalubhasang Serbisyo ng Pagpapasuso	1-866-797-0000 TTY: 1-866-797-0007	Ang mga bago at buntis na ina ay makakakuha na ngayon ng ekspertong payo at suporta para sa pagpapasuso ng 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, sa pamamagitan ng serbisyo ng pagpapayo sa telepono. Ang libreng serbisyong ito ay ibinibigay ng mga Rehistradong Nars na nakatanggap ng pagasaanay sa pagsuporta sa pagpapasuso at sa paggagatas.
International Lactation Consultant Association (ILCA)	www.ilca.org	Ang <i>Find a Lactation Consultant Directory</i> ay naglilista ng mga International Board Certified Lactation Consultants na kasalukuyang mga miyembro ng ILCA at nagbibigay ng mga serbisyo sa mga ina.
Best Start Resource Centre	www.beststart.org	Ang Maternal Newborn and Early Child Development Resource Centre ng Ontario ay isang bilingguwal na organisasyong tagapagtaguyod ng kalusugan, na nagtataguyod ng kalusugan ng mga kababaihan at mga pamilya, bago, sa panahon ng at pagkatapos ng pagbubuntis. Sa website ay iyong makikita ang mga mapagkukunan tungkol sa bago magbuntis, pagbubuntis, pagpapakain ng sanggol at paglaki ng bata.
Motherisk	www.mothersrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	Ang mga tagapayo ng Motherisk ay naroroon upang magbigay ng patnubay at suporta Lunes hanggang Biyernes, mula 9 ng umaga hanggang 5 ng hapon EST. Isang online na database ay magagamit tungkol sa kaligtasan ng gamot, herbal at nutrisyong mga produkto, at paggamit ng droga at alak sa panahon ng pagbubuntis at pagpapasuso.

Talaarawan ng suplay ng gatas para sa mga ina ng isang atrasadong hindi-kabuwanan na sanggol

Gamitin ang pormularyong ito kung ang iyong sanggol ay hindi makasuso o ay nag-aaral pa lang na sumuso.

HALIMBAWA

	Balat-sa-balat
Oras 9:30 Dam 3 mL	✓
Oras 11:30 Dam 5 mL	✓
Oras 2:00 Dam 5 mL	✓
Kabuan 13 mL	

Layunin:

Araw 1: Magpiga gamit ang kamay at magbomba ng gatas sa suso ng 8 o mas maraming beses ngayon.

Araw 2: Ituloy ang pagpipiga gamit ang kamay at dobleng pagbobomba ng 15 minuto tuwing hindi bababa ng 3 oras man lamang at minsan sa maghapon at isang beses sa gabi hanggang ang iyong sanggol ay nagsimulang kumakaing mabuti.

Huwag maghintay ng mahigit sa 4 na oras sa pagitan ng pagbobomba.

Mga Instruksiyon:

- Itala ang oras at dami ng gatas sa bawat beses na ikaw ay magbomba.
- I-tsek kung hinawakan mo ang iyong sanggol ng balat-sa-balat
- Kung handa na ang iyong sanggol, hawakan sila ng balat-sa-balat hanggang maaari.
- Ang paghawak sa iyong sanggol ng balat-sa-balat bago ka magbomba ay makakatulong sa pagdagdag ng iyong suplay ng gatas at ikasisiya ito ng iyong sanggol.
- Kung ang iyong sanggol ay sumususo, gamitin ang talaan ng pagpapakain sa pahina 20.

Petsa	1	2	3	4	5	6	7
Araw ng Buhay:	Nagpiga Gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpiga Gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpiga Gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpiga Gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpiga Gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpiga Gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpiga Gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso
1 Oras Dami							
2 Oras Dami							
3 Oras Dami							
4 Oras Cantidad							
5 Oras Dami							
6 Oras Dami							
7 Oras Dami							
8 Oras Dami							
9 Oras Dami							
10 Oras Dami							
11 Oras Dami							
12 Oras Dami							
24 Oras na Kabuuan							

Talaan ng Pagpapakain para sa atrasadong hindi-kabuwanan na sanggol

Ang isang Talaan ng Pagpapakain ay isang nakatutulong na paraan upang masundan kung gaano kadami ang kinakain ng iyong sanggol. Ito ay makakatulong sa iyo at sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang malaman kung ang iyong sanggol ay lumalaking mabuti. Makakatulong na sumahin ang mga pagpapakain, ihi at mga dumi tuwing 24 oras.

[illegible]





Pagpapasalamat:

Salamat sa BFI Strategy for Ontario Implementation Committee at iba pang mga propesyunal na nagbigay ng impormasyon para sa libritong ito. Salamat sa mga pamilya na nag-ambag ng mga komentaryo at mga larawan para sa libritong ito. Ang BFI Strategy for Ontario ay nais magpasalamat kay Ruth Turner, Nakatataas na Tagapamahala ng Proyekto, PCMCH, para sa kanyang pamumuno sa pagbubuo ng libritong ito at kay Marg La Salle, BFI Lead Assessor, para sa pagbibigay ng huling pagrerepaso.

Ang dokumentong ito ay inihandang gamit ang mga pondo ng Pamahalaan ng Ontario. Ang impormasyon sa dokumentong ito ay sumasalamin sa mga pananaw ng mga may-akda at hindi opisyal na ineendoso ng Pamahalaan ng Ontario. Ang payong ibinigay sa mapagkukunang ito ay hindi pumapalit sa payong pangkalusugan mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Ang Best Start Resource Centre, Michael Garron Hospital at ang Provincial Council for Maternal Child Health ay hindi kinakailangan na mag-endoso ng mga mapagkukunan at mga serbisyong nakalista sa mapagkukunang ito.

Impormasyon ng kontak ng librito:

Upang mag-order ng mga kopya o impormasyon para sa muling paggawa, makipag-ugnayan sa Best Start Resource Centre sa: beststart@healthnexus.ca or 1-800-397-9567.