





















# 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			
<b>Gaano Kadalas Ka Dapat Magpasuso?</b> 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.									
<b>Ang Laki ng Tiyan ng Iyong Sanggol</b>	 Kasing-laki ng isang tseri		 Kasing-laki ng isang nogales		 Kasing-laki ng isang aprikot		 Kasing-laki ng isang itlog			
<b>Basang Mga Lampin: Gaano Kadami, Gaano Kabasa</b> 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	
<b>Maduming Mga Lampin: Dami at Kulay ng mga Dumii</b> 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					
<b>Ang Timbang ng Iyong Sanggol</b>	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.					
<b>Ibang mga Palatandaan</b>	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.									

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 pinagdalubhasaang 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](http://www.ontariobreastfeeds.ca).

