Mahalaga ang Pagpapasuso

Isang mahalagang gabay sa pagpapasuso para sa mga kababaihan at ang kanilang mga pamilya



best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

MGA PASASALAMAT

Ang Best Start Source Resource Centre ay nagpapasalamat sa Mga Yunit ng Pampublikong Kalusugan sa Ontario na nagbigay suporta sa paglikha at pagpapaunlad ang mapagkukunan nitong probinsya at nagmagandang loob na ibahagi sa kanilang mga pagkukunan at kadalubhasaan.

Nais naming pasalamatan rin ang mga magulang at mga dalubhasa na nagbigay ng tulong sa libritong ito.

Ang huling repaso ay isinagawa ni Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), at Mamuno ng Tagatasa ng BFI.

Ang impormasyon sa libritong ito ay napapanahon noong panahon na ginawa ito nguni't ang impormasyon ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon. Lahat ng pagsisikap ay gagawin upang siguraduhin na ang impormasyon ay manatiling pangkasalukuyan.

Pinondohan ng Pamahalaan ng Ontario.

Ontario



Talaan ng Mga Nilalaman

SEKSYON 1 3

Ang Kahalagahan ng Pagpapasuso

- Mga Karapatan ng Mga Ina na Nagpapasuso
- Ang Inisyatibong Pang-sanggol
- Paggagawa ng Pasiya na may Kaalaman
- Ang Mga Panganib sa Pagpapakain ng Pormyula
- Suporta ng Pamilya
- Suporta ng Ina-sa-Ina

SEKSYON 2 11

Ang Pagtutulong sa Iyong Sanggol Magkaroon ng Mabuting Pag-umpisa

- Ang kahalagaan ng balat-sa-balat
- Pagsusunggab Batay-sa-Sanggol
- Pagpipiga ng Colostrum o Gatas Galing sa Suso
- Pagpapasuso Batay-sa-Pahiwatig

SEKSYON 3 16

Matuto na Magpasuso

- Mga Posisyon sa Pagpapasuso
- Pagtutulong sa Iyong Sanggol na Magsunggab
- Paano Malaman Kung ang Iyong Sanggol ay Nakasunggab Nang Maayos
- Mga Pahiwatig na Mabuti ang Pagpapasuso
- Mga Pagpipiga ng Suso
- Ang Aking Sanggol ba ay Nakakakuha ng Sapat na Gatas?
- Ang Laki ng Tiyan ng Iyong Sanggol

SEKSYON 4 25

Mga Mahalagang Bagay na Malaman

- Paggigising sa Inaaantok na Sanggol
- Pagkakalma ng isang Mabusising Sanggol
- Pagdidighay ng Iyong Sanggol
- Mga Biglang Paglaki
- Masakit na Mga Utong
- Paggamit ng Pacifier (Soother)
- Pagtatabunan
- Pagtatabi ng Iyong Gatas Galing sa Suso

SEKSYON 5 31

Mga Katanungan Madalas Itinatanong

SEKSYON 6 40

Saan hihingi ng tulong?

- Mahalaga ang Pagpapasuso



SEKSYON 1

Ang Kahalagahan ng Pagpapasuso

Ang pagpapasuso ay ang pinakamabuti para sa iyo at iyong sanggol. Ang gatas galing sa suso ay ang natural na pagkain ng mga bagong silang. Nilalaman nito ang lahat na kailangan ng iyong sanggol. Walang katanungan, walang debate, walang duda.

Ang mga sanggol ay nangangailangan lamang ng gatas sa suso sa unang 6 na buwan. Sa ika-6 na buwan, simulan ang mga matitigas na pagkain at patuloy sa pagpapasuso hanggang 2 taon at mahigit. Alamin ang 10 Mahusay na Mga Dahilan sa Pagpapasuso ng iyong Sanggol sa www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf.

Ang pagpapasuso ay mahalaga dahil:

- Lahat ay makikinabang sa pagpapasuso: ikaw, ang iyong sanggol, ang iyong pamilya at ang iyong komunidad.
- Ang gatas ng suso ay madali, palaging tama ang temperatura at nakukuha anumang oras.
- Ang pagpapasuso ay libre.
- Ang pagpapasuso ay nagtatatag ng pagbubuklod mo at ng iyong sanggol.
- Ang pagpapasuso ay magiliw sa kapaligiran.
- Ang pagpapasuso ay nagbabawas sa gastos sa pag-aalaga ng kalusugan para sa iyong pamilya at lipunan.

Ang pagpapasuso ay mahalaga sa iyong sanggol, dahil ang pagpapasuso ay:

- Pinoprotektahan ang iyong sanggol sa maraming mga impeksyon at mga sakit.
- pinangangatawan ang mga ugali ng malusog na pagpapakain.
- Nagtataguyod ng wastong pag-uunlad ng panga (jaw).
- Nagtataguyod ng wastong pag-uunlad ng utak.



Ang pagpapasuso ay mahalaga sa iyo, dahil ang pagpapasuso ay:

- Nagkokontrol sa pagdudugo pagkatapos ng panganganak.
- Binabawasan ang mga antas sa pagsulong ng mga kanser sa suso at obaryo.
- Pagtatagal ng pagbalik ng iyong regla.

Ngayon, karamihan ng mga ina sa Ontario ay nagpasya na magpasuso sa kanilang mga sanggol. Basahin ang *Ten Valuable Tips for Successful Breastfeeding (Sampung Mahalagang Mga Tip para sa Matagumpay na Pagsususo)* upang matulungan kang gumawa ng iyong karanasan sa pagpapasuso na mas matagumpay at kasiya-siya sa www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php.

Mga Karapatan ng Mga Ina na Nagpapasuso

Ikaw ay may karapatan na magpasuso kahit saan, anumang oras. Itong karapatan ay protektado ng Canadian Charter of Rights and Freedoms. Kung sa iyong palagay ang iyong karapatan sa pagpapasuso ay hindi ginagalang, iulat kung ano ang nangyari sa Ontario Human Rights Commission. Ang mga grupo katulad ng La Leche League Canada o INFACT Canada ay maaaring magbigay ng karagdagang suporta. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga grupong ito, pumunta sa *Getting Help (Pagkukuha ng Tulong)* sa pahina 40 nitong librito.

Ang isang babae na nagpapasuso at bumabalik sa pagtatrabaho ay may karapatan sa ilalim ng Ontario Human Rights Commission na patuluyin sa pinagtatrabahuan upang siya ay makapagpatuloy ng pagpapasuso ng kaniyang sanggol. Bisitahin ang www.ohrc.on.ca upang tingnan ang patakaran sa *Diskriminasyon Dahil sa Pagbubuntis at Pagpapasuso (Discrimination Because of Pregnancy and Breastfeeding)* o pumunta sa: www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html.



Ang Inisyatibong Pang-Sanggol



Maaaring narinig mo ang salitang, *Pang-Sanggol (Baby- Friendly)*. Ang Inisyatibong Pang-Sanggol ay isang internasyonal na estratehiya na idinisenyo para suportahan ang lahat na mga ina at mga sanggol sa pamamagitan ng:

- Pagsusuporta sa mga ina upang gumawa ng pasiya na may kaalaman tungkol sa pagpapakain ng kanilang sanggol.
- Pagtataguyod ng mga kaugalian na nagbibigay sa mga ina at sanggol ng isang malusog na pagsisimula.
- Pinoprotektahan sila mula sa mga pamimilit ng mga pagbebenta ng mga kompanya ng pormyula.

May mga ospital, mga yunit ng pampublikong kalusugan at mga sentro ng kalusugan ng komunidad na nakatanggap nitong paghirang o gumagawa patungo dito. Mataas na mga pamantayan ay ginagamit kung paano sila ay makakasuporta sa mga ina at sa kanilang mga pamilya. Itong mga pamantayan ay makakatulong sa iyo upang:

- Gumawa ng pasiya na may kaalamanan kung paano pakainin ang iyong sanggol.
- Maging handa na may wastong impormasyon tungkol sa pagpapakain ng sanggol.
- Maramdaman na may suporta habang natututunan mo sa pagpakain at pag-alaga ng iyong sanggol.

Gumawa ng isang Pasiya na may Kaalaman

Karamihang mga tao ay may kaalaman na ang gatas mula sa suso ay ang pinakamalusog na gatas para sa mga sanggol. Gayunpaman, minsan ang mga dahilan sa pagpakain ng pormyula ay maaaring na:

- Ang sanggol ay may medikal na kondisyon at kinakailangang pakainin ng pormyula o tumanggap ng espesyal na pormyula.
- Ang ina ay may malubhang medikal na kondisyon at hindi makapagpasuso sa kaniyang sanggol.
- Ang ina at sanggol ay hiwalay sa isa't isa at ang ina ay hindi nakakuha ng sapat na gatas mula sa suso para sa kaniyang sanggol.
- Isinasaalang-alang ng ina na magpakain ng pormyulang pang-sanggol kung siya ay nakaharap sa ilang mga hamon sa pagpapasuso.

Ang pasiyang ipakain ng pormyulang pang-sanggol ay dapat gawin ng maingat. Kung ang iyong sanggol ay nangangailangan ng mas maraming mga calorie, kakailanganin mong magbigay ng isang suplemento. Ang pinakamahusay na opsyon ay ang gatas ng ina. Ito ay maaaring gawin sa pagpiga sa pamamagitan ng kamay at/o sa pamamagitan ng pambomba. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagpipiga ng gatas ng ina, pumunta sa pahina 13.

Ang pagbibigay ng pormyula sa isang pinapasusong sanggol ay maaaring makabawas ng panustos na gatas mula sa suso. Ang pagsusuplemento na gamit ang pormyula ay maaaring humantong sa paghihinto ng pagpapasuso bago ka pa nagplanong huminto. Maaaring maging mahirap simulan muli ang pagpapasuso pagkatapos ng paghihinto.



Narito ang isang listahan ng mga suplemento na nasa ayos kung ano ang unang subukan kung mayroon:

- Ang iyong sariling sariwang gatas, piniga sa pamamagitan ng kamay at/o pambomba.
- Ang iyong sariling gatas na niyelo at natunaw bago ito gagamitin.
- Pasteurized na gatas ng tao (gatas mula sa suso) mula sa isang bangko ng gatas ng tao. Ang ilang mga bangko ng gatas ay maaaring mayroon lamang sapat na gatas para sa mga sanggol na may espesyal na pangangailangan katulad ng mga sanggol na maagang ipinanganak.
- Ang komersyal na pormyula ay gatas ng baka.

Karamihan na mga magulang ay gumagamit ng bote upang magbigay ng suplemento. Mga sanggol na pinapakain mula sa bote ay maaring mahirapang sumuso. Maaari mong ipakainin ng suplemento ang iyong sanggol gamit ang isa o mahigit sa mga paraang ito. Kasama ang tulong ng isang sapat na may kaalamang propesyunal, isaalang-alang ang isang:

- Tasa (bukas na tasa, hindi isang tasang may panghigop) o kutsara.
- Isang kagamitang pantulong sa paggagatas na gumagamit ng isang tubo sa iyong suso.
- Pagpapakain gamit ang daliri na may isang tubong nakadikit sa iyong malinis na daliri.
- Bote.
- Iba pang pinagdalubhasang mga aparato sa pagpapakain.

Kung isasaalang-alang mo na gagamitin ang pormyula, tanungin ang iyong sarili:

- Bakit ako ay nagpasya na magpapasuso?
- Bakit ko isinasasaalang-alang ang pagpapakain ng pormyulang pang-sanggol?
- Sa aking palagay ba ang pormyula ay makakatulong na mapanatag ang aking sanggol?
- Nalalaman ko ba ang lahat na mga paraan na makakatulong na mapanatag ang aking sanggol?
- Isinaalang-alang ko ba ang mga problemang medikal sa pagpapakain ng pormyula sa aking sanggol katulad ng pagtatae at impeksyon sa tainga?
- Ako ba ay na-iimpluwensyahan ng mali? (Pamilya, kaibigan, media, atbp.)
- Ano ang mga kalamangan at kahinaan ng bawa't opsyon?
- Nakipag-usap ba ako sa isang tagabigay-pangangalagang pangkalusugan na may kaalaman at karansan na tumutulong sa mga ina at mga sanggol sa pagpapakain ng sanggol?
- Ano ang pinakamahusay na pasya para sa aking sanggol, para sa akin, at para sa aking pamilya?
- Komportable ba ako sa aking pasya?

Maaaring mayroon kang higit na mga tanong kaysa sa nakalista sa itaas. Magkaroon ng isang pag-uusap sa isang dalubhasa sa pagpapasuso o tumawag sa iyong lokal na pampublikong yunit ng kalusugan upang makipag-usap sa isang nars. Mahalaga na anumang impormasyon tungkol sa pagpapakain ng sanggol ay batay sa pananaliksik at ibinigay na walang pinapanigang personal, at hindi naliligaw ng isang kampanya sa pagmemerkado.

Matuto ang tungkol sa ligtas na paghahanda ng pormyula, pagpapakain at pagiimbak. Kung gagamit ka ng ilang pormyula at plano na patuloy na magpasuso, mahalaga na magkaroon ng isang plano sa pananatili ng iyong panustos na gatas. Pagkatapos, gawin ang iyong orihinal na layunin sa pagpapasuso kasama ang isang may kaalamang tagabigay pangangalagang kalusugan.

> ***"Mag-aral tungkol sa pagpapasuso bago dumating ang iyong sanggol. Gumawa ng iyong pasya at mga plano sa pagpapasuso at magkaroon ng kaalaman kung paanong panatilihan ang iyong panustos na gatas. Ibahagi ang iyong pasya sa mga nagmamahal at nagsusuporta sa iyo. Panghuli, alamin ang mga suporta sa iyong komunidad upang makatulong sa iyo na abutin ang iyong mga layunin."***

Mga Panganib sa Pagpapakain ng Pormyula

Ang mga sanggol at mga bata na hindi pinapasuso ay mas may higit na panganib sa:

- Mga impeksyon tulad ng impeksyon sa tainga at dibdib.
- Mga pagkasira ng tiyan at gat, nagiging sanhi ng pagtatae.
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).
- Labis na katabaan at mga talamak na sakit sa paglipas ng panahon ng kanilang buhay.
- Ilang mga kanser ng mga bata.

Para sa mga ina, ang HINDI pagpapasuso ay dumadagdag sa kanilang panganib ng:

- Pagdudugo pagkatapos ng panganganak.
- Type 2 na diyabetis.
- Kanser sa suso o obaryo.



Suporta ng Pamilya

Lahat ng mga ina ay nakikinabang sa suporta ng kanilang kapareha, pamilya, mga ina na nagpapasuso at komunidad. Sila ay makakatulong sa iyo na magbigay ng pinakamahusay na pasimula sa buhay. Ang pagpapasuso ay natural at ang mga sanggol ay ipinanganak para sumuso.

Sa mga unang araw pagkatapos ng kapanganakan, ang ilang mga sanggol at mga ina ay nangangailangan ng mga oras upang matuto at magawa ito ng tama. Ang mga sinasabi o paniniwala ng iba ay maaaring makaapekto sa iyong karanasan sa pagpapasuso. Makipag-usap sa iyong kapareha at pamilya. Sabihin sa kanila na balak mong magpasuso. Hikayatin sila na maging pamilyar sa libritong ito at iba pang mga maaasahang impormasyon sa pagpapasuso upang malaman nila kung paano suportahan ka. Tanggapin ang kanilang tulong at suporta upang maaari mong alagaan ang iyong sarili at ang iyong sanggol.



"Sa aking isipan mahalaga na ang mga pamilya ay nauunawaan ang kahalagaan ng pagpapasuso. Mga bagong ina ay nangangailangan ng maraming suporta mula sa buong pamilya at hindi lamang sa kaniyang kapareha. Ang pasensiya at pagpupursigi ay kinakailangan at ito ay pinakamagandang pag-iisa na karanasan, isa na itataglay ko na walang hanggan."

Ang pamilya at mga kaibigan ay maaaring tumulong sa pagtatagumpay ng pagpapasuso sa sumusunod na mga paraan:

1. **Magkaroon ng kaalaman.** Kumuha ng impormasyon tungkol sa pagpapasuso bago isilang ang sanggol. Makipag-usap sa mga kaibigan, mga kamag-anak, ibang mga pamilya na nagpapasuso at mga dalubhasa sa kalusugan upang matutunan kung paano gawing matagumpay ang karanasan ng pagpapasuso. Isaalang-alang pumunta sa isang kurso sa pagpapasuso. Basahin itong libritong.
2. **Alamin kung saan makakakuha ng suporta.** Maging pamilyar sa mga mapagkukunan sa iyong komunidad. Tulungan ang ina sa pagkuha ng mga suportang iyon.
3. **Mag-alok ng paghihikayat.** Ang isang ina ay maaaring mag-aalala na hindi sapat ang kaniyang gatas para sa kaniyang sanggol. Magbigay-tiwala sa kaniya na halos lahat ng mga ina ay mayroong mahigit na sapat na gatas ng suso. Sabihin sa kaniya na ang pagpapasuso ay ang pinakamahusay na paraan sa pangangalaga ng kaniyang sanggol. Sabihin sa kaniya na naniniwala ka sa kaniya. Sabihin sa kaniya na nariyan ka upang tumulong.
4. **Huwag istorbohin.** Limitahan ang mga bisita, mga tawag sa telepono at ibang mga pag-aabala sa mga unang mga linggo. Sa paraang ito ang ina at sanggol ay maaaring magkakilala sa isa't isa at matutunan ang pagpapasuso.
5. **Hikayatin ang pagpapahinga.** Ang ina ay nangangailangan ng maraming lakas upang mag-pokus sa sanggol. Tumulong sa kaniyang pang-araw-araw na pangangailangan tulad ng paghahanda ng pagkain, paghuhugas ng mga pinggan, paglalaba, paglilinis ng bahay at pag-aalaga ng ibang mga anak.
6. **Tulungan ang ina sa pag-aalaga ng sanggol.** Ang mga sanggol ay umiiyak para sa maraming mga dahilan – hindi lamang dahil sa gutom. Pag-aralan ang mga pahiwatig ng sanggol, mga iba't ibang paraan sa pagpapaginhawa ng sanggol tulad ng paghawak ng balat-sa-balat, paglalakad, pagkakanta, o pagsasayaw. Tumulong sa pagpapaligo, pagpapalit at pagpapadighay. Ang pagtulong sa ina ay nagbibigay sa kaniya ng mas maraming oras sa pagpapasuso at pag-aalaga ng kaniyang sarili.
7. **Magkaroon ng makatotohanang mga inaasahan.** Ang bagong sanggol ay nagpapabago ng buhay ng walang hanggan. Normal lamang magkaroon ng halong damdamin sa mga pagbabagong ito. Ang pagsusuko sa pagpapasuso ay hindi nagpapatigil nitong mga damdamin. Ang pagpapasuso ay makakatulong sa ina at sanggol.
8. **Humingi ng tulong.** Kapag nararamdaman ng ina na ang pagpapasuso niya ay hindi mabuti, hikayatin siya na humingi ng tulong.
9. **Alalahanin na bawat ina ay magkaiba.** Itanong sa kaniya kung ano sa kaniyang pakiramdam ang makakatulong sa kaniya.

Suporta ng Ina-sa-Ina

Ang mga ina ay makikinabang mula sa suporta ng ibang mga ina na nagpapasuso. Maaari na mayroon kang mga kaibigan o mga kamag-anak na nagpapasuso ng kanilang mga sanggol o kung kailan lang ay nagpasuso. Maaaring makikilala mo rin ibang mga buntis o mga ina nagpapasuso sa pamamagitan ng:

- Mga klase ng bagong kapapanganak.
- Mga grupo sa pagiging magulang.
- Mga lambat pansuporta ng pagpapasuso.
- Mga grupo ng La Leche League Canada.
- Mga Sosyal Medya kabilang ang mga lokal na grupo sa Facebook.

Para sa karagdagan na impormasyon tungkol sa suporta sa pagpapasuso, pumunta sa pahina 40 nitong librito.

> *“Nahanap ko ang aking suporta mula sa mga ina na nagpapasuso, aking mga lokal na pampublikong kalusugang nars, aking ina, ilang matalik na mga kaibigan, at aking asawa. Ang pinakamalaking suporta ay ang kaalaman ko na ibinibigay ko sa aking maliit na sanggol ang lahat ng kailangan niya upang lumaki ng malusog at malakas, at magkaroon ng isang protektadong sistemang may kabal. Gagawin kong muli lahat ng ito sa isang tibok ng puso!”*





SEKSYON 2

Pagtutulong sa Iyong Sanggol na Magkaroon ng Mabuting Pagsisimula

Maaari mong tulungan ang iyong sanggol na matutong sumuso sa pamamagitan ng:

- Paghahawak ng iyong sanggol ng balat-sa-balat.
- Pagsasanay ng pagsusunggab batay-sa-sanggol.
- Pagsusunod sa mga pahiwatig ng iyong sanggol.
- Pagtututo kung paano magpipiga sa kamay ng colostrum at gatas ng suso.

Balat-sa-Balat

Ang balat-sa-balat ay isang paraan ng paghawak ng iyong sanggol na parehong nasisiyahan ang mga sanggol at mga magulang. Ang sanggol ay nakasuot lamang ng lampin at hinahawakan sa isang patayong posisyon. Ang dibdib ng sanggol ay nasa dibdib ng ina. Siguraduhin na ang ilong at bibig ng sanggol ay nakikita at ang sanggol ay libre upang maiangat ang kaniyang ulo.

Ang isang magaang na kumot ay maaaring ilagay sa likod ng sanggol. Kapag ang mga sanggol ay hinawakan ng balat-sa-balat, naririnig nila ang tibok ng puso at hininga ng kanilang ina, at naamoy at nararamdaman nila ang kaniyang balat. Ito ay pamilyar at nakakaginhawa, at nakakatulong sa kanila gamitin ang kanilang natural na katutubong ugali.



Ang kahalagahan ng balat-sa-balat

- Nakakatulong sa pakiramdam ng sanggol ang kaligtasan at seguridad.
- Nagpapatibay ang tibok ng puso ng iyong sanggol, paghihinga at asukal sa dugo.
- Nananatiling mainit ang iyong sanggol sa pamamagitan ng init ng iyong katawan.
- Tinataguyod ang pagbubuklod at pagkikilala ng iyong sanggol.
- Nakakatulong sa iyong sanggol maging kalmado at hindi masyadong umiiyak.
- Nakakatulong sa iyo maging mas may tiwala at nakarelaks.
- Nakakatulong sa agos ng iyong gatas at maaaring mapabuti sa panustos ng iyong gatas.
- Nagtataguyod ng mabuting pagsusunggab. Ibig sabihin nito ay mas kaunti ang pagkakataon na magkakaroon ka ng mahapding mga utong at ang iyong sanggol ay makakakuha ng mas maraming gatas.

Hawakan ang iyong sanggol ng balat-sa-balat sa lalong madaling panahon pagkatapos ng panganganak. Ang espesyal na oras na ito ay makakatulong sa inyong pareho na makabawi mula sa kapanganakan. Hawakan mo siya nang walang anumang abala, para sa isang oras o higit pa, o hangga't gusto mo. Ang pagtitimbang ng sanggol at gawaing paggagamot ng sanggol ay maaaring gawin kinamamayan. Maaari mong makita ang higit pa sa infographic na ito: www.healthunit.org/children/resources/skin-to- skin_infographic.pdf. Habang lumalaki ang iyong sanggol, patuluyin ang paghahawak ng iyong sanggol ng balat-sa-balat ng madalas at nang mas matagal. Maaari mong makita ng mas higit sa bidyong ito: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4. Ang di-kabuwanang mga sanggol ay makikinabang rin mula dito. Maaaring marinig mo na tinatawag ito na Kangaroo Mother Care. Ang iyong kabiyak, o ibang tao na malapit sa iyo, ay maaari ring paminsan-minsan magbigay ng balat-sa-balat na pangangalaga upang maginhawaan at alagaan ang iyong sanggol.

Pagsusunggab Batay-sa-Sanggol (tinatawag ding *Inklinadong Pagpapasuso [Laid-Back Breastfeeding]* o *Byolohikong Pag-aalaga [Biological Nurturing]*)

Ang pagsusunggab batay-sa-sanggol ay natural at simpleng paraan para sa iyong sanggol na hanapin ang iyong suso pagkatapos ng pagsilang o anumang oras ikaw ay nagpapasuso. Ito ay lalong nakakatulong kapag ang iyong sanggol ay nag-aaral sumuso, kapag ang iyong sanggol ay hindi sumususo ng mabuti, o kapag ang iyong mga utong ay mahapdi.

- Umupo ng kompartable na may suporta, nakasandal ang likod.
- Hawakan ang iyong sanggol ng balat-sa-balat para ang kaniyang tiyan ay nakadikit sa iyo at ang kaniyang ulo ay malapit sa iyong mga suso.
- Ang iyong sanggol ay ipinanganak na may reflex na tumutulong sa kaniya na hanapin ang iyong utong. Ito ay tinatawag na "rooting" reflex. Mapapansin mo na iniikot niya ang kaniyang ulo o kinikilos niya pataas at pababa hinahanap ang iyong suso. Maaaring parang tumatango-tango o tumutuka-tuka.
- Suportahan ang likod at puwet ng iyong sanggol ng iyong bisig at braso at kamay habang siya ay kumikilos patungo sa iyong suso. Kapag ang kaniyang balikat at baywang ay nakasuporta, maaari niyang itikwas ng kaunti ang kaniyang ulo ng patalikod. Ito ay makakatulong sa kaniya na magsunggab.
- Mahahanap ng sanggol ang iyong utong. Maaaring hawakan niya muna ito ng kaniyang mga kamay.
- Pagkatapos ng ilang pagsubok ang iyong sanggol ay itutulak ang kaniyang baba sa iyong suso, aabutin ng kaniyang bukas na bibig, at magsusunggab sa iyong suso.
- Kapag ang iyong sanggol ay nakasunggab, maaari mong palitan ang iyong posisyon at ang posisyon ng iyong sanggol upang siguraduhin na pareho kayong kompartable.

Pagpipiga sa Kamay ng Colostrum o Gatas ng Suso



Ang pagpipiga ng kamay ay ang paggamit ng kamay upang kunin ang gatas mula sa iyong mga suso. Ang colostrum, isang mayaman, madilaw-dilaw na likido, ay ang unang gatas. Mahalaga na ang iyong sanggol ay makakuha ng iyong colostrum, dahil ito ay nakakatulong sa may kabal na sistema ng iyong sanggol at ito ay napakayaman na pagkain. Sa unang 2-3 mga araw pagkatapos ng kapanganakan, makakakuha ka ng isang maliit na halaga ng colostrum.

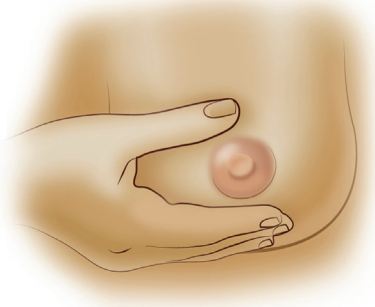
Ang pagpipiga ng kamay ay isang mahalagang kasanayan para sa mga ina. Ang pagpipiga ng kamay ng colostrum o ng gatas sa suso ay mahalaga dahil ito ay nakakatulong sa iyo na:

- Magpiga ng ilang patak ng gatas upang maging interesado ang sanggol na sumunggab.
- Dahan-dahang pahiran ng ilang patak ng gatas ang iyong mga utong upang maiwasan ang pananakit.
- Palambutin ang iyong mga suso na malapit sa iyong mga utong bago magpasunggab sa sanggol, kung ang mga ito ay puno.
- Bigyang ginhawa ang iyong mga suso kung ang mga ito ay puno at ang iyong sanggol ay hindi sumususo.
- Magpiga ng gatas para sa iyong sanggol kung ikaw ay lalayo sa kaniya o kinakailangan pakainin siya na hindi direkta sa suso.
- Dagdagan ang iyong panustos na gatas.

Maaari kang magsanay sa pagpipiga ng gatas sa suso ng agaran matapos sa pagsilang ng iyong sanggol o kahit na isa o dalawang linggo bago isilang ang iyong sanggol.

Upang magpiga ng colostrum o gatas sa suso para sa iyong sanggol:

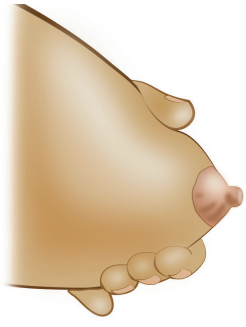
- Hugasan ang iyong mga kamay nang mabuti.
- Maghanap ng isang lugar kung saan ka komportable at makakapagpahinga.
- Dahan-dahang masahiin ang iyong mga suso mula sa labas patungo sa iyong utong. Ang pagmamasahe ay nakakatulong sa agos ng gatas. Maari rin na makakatulong kapag na hawakan ng iyong mga daliri ng dahan-dahan ang iyong mga utong.
- Subukan ang isang maligamgam na tuwalya sa iyong suso ng mga ilang minuto.
- Hawakan ang iyong suso sa isang kamay, huwag masyadong malapit sa utong. Ang hinlalaki at mga daliri ng iyong kamay ay dapat magkasalungat sa isa't isa at mga 2 ½ - 4 cm (1 hanggang 1 ½ pulgada) ang layo mula sa iyong utong.



idiin (pabalik patungo sa iyong dibdib)



pigain



ipahinga

- Dahan-dahang **idiin** ang iyong suso paloob patungo sa iyong dibdib.
- Bahagyang **pigain** ang iyong hinlalaki at mga daliri ng magkasama patungo sa isa't isa, na hindi kinikiskis ang balat.
- **Pagpahingahin** ang iyong mga daliri ng ilang segundo pagkatapos ulitin ang parehong hakbang. Huwag ipitin ang ilalim ng iyong utong, dahil ito ay magpapatigil ng agos ng gatas at maaaring maging mahapdi.
- Galawin ang iyong mga daliri palibot ng iyong suso upang mapiga ang buong suso. Patuloy na gawin ito ng mga isang minuto o hanggang ang agos ng gatas ay tumigil. Maaaring gusto mong magpalit ng puwesto ng mga kamay mula sa isang suso sa kabila. Subukang pigain ang anumang mga bukol na gatas na maaaring nasa iyong suso. Kung kailangan mo ng karagdagang impormasyon tingnan ang pilyegong katotohanang *Blocked Ducts* na nagdadagdag nitong pinagkukunan sa http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.
- Kolektahin ang gatas sa isang kutsarita o lalagyan na malaki ang bukanan. Maaaring pakainin mo ang iyong sanggol ng colustrum o gatas sa suso gamit ang isang maliit na tasa o kutsarita. Magtanong sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan, ospital o pampublikong nars kung paano gawin ito.



Minsan ang isang ina ay hindi maaaring magpasuso kaagad. O ang isang ina at sanggol ay maaaring mahiwalay para sa medikal na dahilan. Sa parehong mga kaso, mahalaga na magpundar at magpanatili ng iyong panustos na gatas. Kung ang iyong anak ay hindi nakakasuso ng direkta sa iyong suso, maaaring magpundar ng iyong panustos na gatas sa pamamagitan ng pagpipiga sa kamay, pagbobomba o kombinasyon ng dalawa. Mahalaga na magpundar ng gatas na kasing dami ng pagpapakain ng isang sanggol, hindi bababa ng 8 beses sa 24 oras. Maaari ring magsimula sa unang oras pagkatapos ng kapanganakan, pagkatapos na inilagay ang iyong sanggol sa iyong suso. Kung kailangan mo ng mas higit na impormasyon tingnan ang pilyegong katotohanang *Expressing and Storing Breast Milk* na dagdag nitong pagkukunan sa http://en.best- start.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

Pagpapasuso Batay sa Pahiwatig

Madalas na magpasuso ng iyong sanggol. Halos lahat ng mga sanggol ay kumakain ng **hindi bababa** sa 8 beses sa loob ng 24 oras. Tingnan ang mga pahiwatig ng iyong sanggol. Ang iyong sanggol ay magsasabi sa iyo kung kailan siya handang kumain, kung kailangan niya ng maikling pahinga, at kung kailan siya matatapos kumain.

Ang iyong sanggol ay magpapakita na siya ay handa at sabik na kumain. Siya ay magpapakita ng mga pahiwatig na tinatawag na 'feeding cues'.



Maagang Mga Pahiwatig ng Pagpapasuso: Bumubukas ang bibig, humihikab, lumalagutok ang labi.



Katamtamang Mga Pahiwatig ng Pagpapasuso: Mabalisa, nagbubuntong hininga, lumalakas ang mga tunog.



Mga Atrasadong Mga Pahiwatig ng Pagpapasuso: Mabusisi, umiiyak, nababalisa.

Maagang mga pahiwatig: **“Gutom ako.”**

- Gumigising, ginagalaw ang mga bisig at braso.
- Bumubukas ang bibig, humihikab o dumidila.
- Mga kilos ng kamay patungo sa bibig.
- Pagilid-gilid ginagalaw ang ulo.
- Rooting, naghahanap ng mga bagay sa pamamagitan ng kaniyang bibig.

Mga gitnang pahiwatig: **“Ako ay talagang gutom.”**

- Pagbabanat.
- Marami-raming paggalaw.
- Mga kilos ng kamay patungo sa bibig.
- Mga ingay na sumusupsop, kumukuru-kurutok o nagbubuntung-hininga.

Mga atrasadong pahiwatig: **“Kalmahin mo ako, pagkatapos pakainin mo ako.”**

- Umiiyak.
- Mga kilos napupukaw na katawan.
- Namumula ang kulay.

Kung ang iyong sanggol ay nagpapakita ng mga atrasadong pahiwatig, oras na aliwin ang iyong sanggol bago siya pakainin. Maaaring gawin mo ito sa pamamagitan ng:

- Pagyayakap.
- Paghahawak balat-sa-balat.
- Pakikipag-usap o pagkakanta.
- Paghihimas o paguuga.

Malalaman mo kung ang iyong sanggol ay nakakakuha ng sapat na gatas kapag:

- Ang iyong sanggol ay kumakain ng hindi bababa sa walong beses sa loob ng 24 oras. Ayos lang kung ang iyong sanggol ay sumususo ng mas madalas.
- Ang pagsupsop ng iyong sanggol ay nagbabago mula sa mabilis na pagsupsop sa pagsuso patungo sa mahinang pagsupsop. Maaaring marinig o makita mo ang paglunok ng iyong sanggol. Maaaring magbago siyang muli kinamamayaan sa mabilis na pagsusupsop sa pagsususo. Mapapansin mo ang paghinto habang sumususo kapag ang bibig ng iyong sanggol ay nakabukas ng pinakamalaki.
- Pagkatapos na siya ay maging apat na araw na gulang, ang iyong sanggol ay may hindi bababa sa tatlo o apat na may duming mga lampin bawat 24 na oras. Ang dumi ay dilaw ang kulay at tulad ng malapot na sopas. Pagkatapos ng anim o walong linggo, maaaring hindi siya dumumi nang mas madalas. Iyon ay normal.
- Ang iyong mga suso ay maaaring maramdamang mas malambot pagkatapos ng pagpapakain sa iyong sanggol.



Upang kalmahin ang iyong sanggol upang pakainin subukan ang mga tip na ito:

- Sikaping tumugon sa iyong sanggol kaagad kapag siya ay nagsimulang umiyak. Mas mahirap na pakalmahin ang isang sanggol kung siya ay umiiyak nang matagal.
- Hubaran mo siya at ilagay sa iyong nakalantad na balat.
- Subukan na pakainin siyang muli kahit na kakakain niya lamang kamakailan.
- Hawakan ang iyong sanggol na nakasandig sa iyong dibdib o sa iyong balikat at ilakad-lakad siya sa paligid, o iugoy siya sa isang tumba-tumbang silya.
- Subukan siyang padighayin.
- Kausapin siya, kantahan siya, o sabihin ang “shhhh.”
- Palitan ang kanyang mga lampin kung sila ay basa o may dumi.
- Gumamit ng isang kargahan ng bata o balutan habang kayo ay naglalakad.

SEKSYON 3

Matuto na Magpasuso

Mga Posisyon sa Pagpapasuso



Kapag ikaw ay magpapakain ng iyong sanggol siguraduhin na ikaw at iyong sanggol ay nakaposisyon na madaling makapagpasuso. Ang mga ina at mga sanggol ay maaaring magpasuso sa iba't ibang mga posisyon. Sa umpisa, maaaring nararamdaman na mas komportable ka sa isang tiyak na posisyon tulad ng pag-uupo sa isang paboritong upuan o humihiga sa iyong kama. Habang ikaw at ang iyong sanggol ay naging eksperto sa pagpapasuso, ikaw ay makakapagpapasuso sa iyong sanggol saanman, habang naglalakad, kinakarga siya sa isang carrier, o naka-upo sa mesa.

Kung alinmang posisyon na gusto mong gamitin (nakasandig, nakaupo o nakahiga habang nagpapasuso), ang iyong sanggol ay dapat naka-posisyon na nagpapahintulot na malalim ang pagsusunggab at madaling lumunok. Naririto ang ilan mga payo na alalahanin:

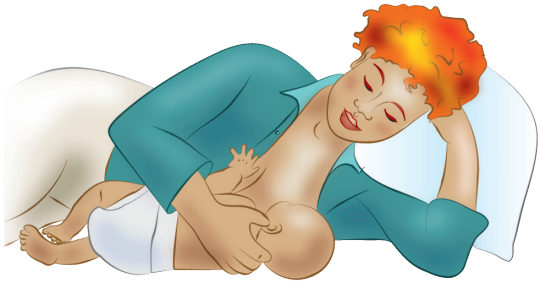
- Ang iyong likod ay naka-suporta ng mabuti.
- Siguraduhin na ang iyong posisyon ay hindi magdudulot ng sakit sa iyo (mula sa episiotomy o c-seksyon).
- Ang tainga, balikat at balakang ng iyong sanggol ay nakalinya ng matuwid.
- Ang ulo ng iyong sanggol ay dapat kumikiling ng kaunting patalikod. Ito ay nagpapahintulot sa kaniya na magsunggab ng malalim at lumunok ng madali.
- Magkaroon ng inumin para sa iyong sarili na madaling abutin bago ka magsimula.

Pagtutulong sa Iyong Sanggol na Sumunggab

Kapag ang iyong sanggol ay handa ng kumain, dalhin mo siya sa iyong mga suso. Mayroong maraming mga posisyon at maraming mga paraan sumunggab. Naririto ang ilang mga tip na makakatulong.

Tiyan sa Ina - Iposisyon ang tiyan ng iyong sanggol sa iyong tiyan. Hawakan ang balikat at katawan ng iyong sanggol dahil ang mga sanggol ay mas mapabuti kapag sila ay malayang maka-angat at galawin ang kanilang mga ulo.

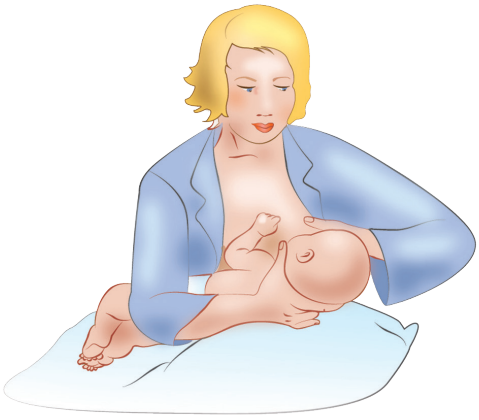
Mga Posisyon – Sa nakaupong posisyon, ilagay ang iyong mga daliri sa magkabilang panig ng kanyang ulo at nasa ilalim ng mga tainga o sumusuporta sa kanyang leeg. Sa isang inilatag-likod o sa isang patagilid na higang posisyon ang iyong sanggol ay libreng galawin ang kanyang ulo.



Nakahiga

Kung ikaw ay napapagod (at lahat ng mga bagong ina ay napapagod!) makakatulong na magpasuso nang nakahiga.

- Humiga nang nakatagilid, na may isang unan sa ilalim ng iyong ulo. Ang ilang mga ina ay gustong may isang unan sa kanilang mga likod o sa pagitan din ng kanilang mga tuhod.
- Hayaang suportahan ng unan ang bigat ng iyong ulo.
- Ilagay ang iyong sanggol sa kanyang gilid at nakaharap sa iyo.
- Hilahin siyang papalapit sa iyo upang ang kanyang ilong ay nakatapat sa iyong utong at ang kanyang baba ay nadidiin sa iyong suso. Kapag iniangat niya ang kanyang ulong pabalik at binuksan niya ang kanyang bibig ng malaki, dalhin mo siya nang mas malapit upang tulungan siyang kumapit.



Ang cross-cradle na posisyon

(kung nagpapasuso mula sa kaliwang suso)

- Hawakan ang iyong sanggol na gamit ang iyong kanang braso.
- Ilagay ang iyong kanang kamay sa likod ng kanyang mga balikat at leeg.
- Maaari mong suportahan ang iyong suso gamit ang iyong kaliwang kamay.



Ang football na hawak

(kung nagpapasuso mula sa kaliwang suso)

- Maglagay ng unan sa iyong likuran at sa iyong tabi upang suportahan ang iyong bisig at braso at ang iyong sanggol.
- Hawakan ang iyong sanggol sa tabi mo na ang kanyang katawan ay nasa pagitan ng iyong kaliwang siko at iyong gilid, upang ang kanyang mga binti at paa ay patungo sa iyong likuran.
- Ang iyong kaliwang kamay ay nasa likod ng kanyang mga balikat at leeg.



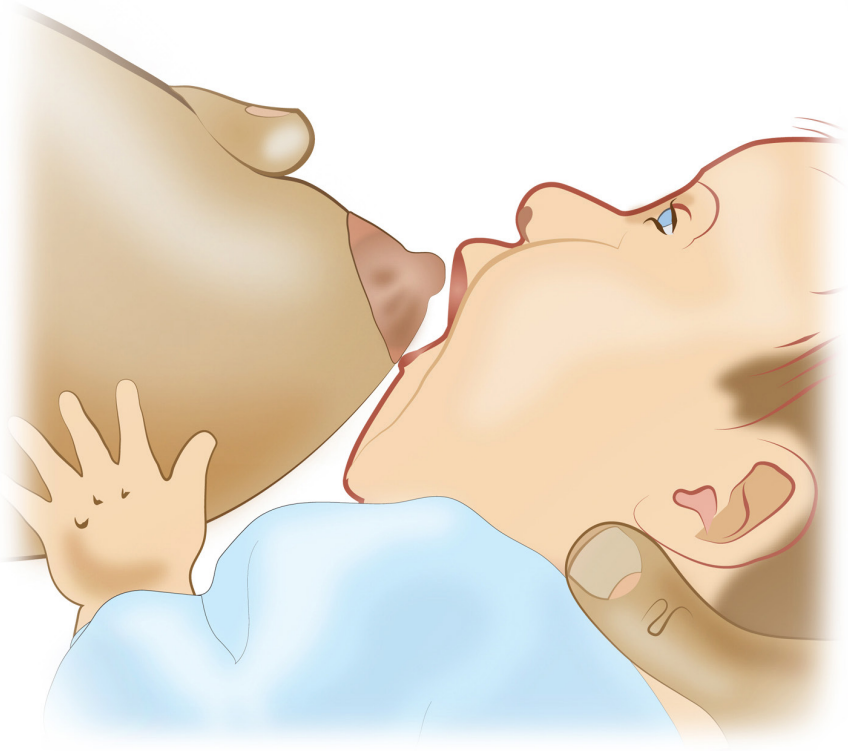
Ang duyan na posisyon

(kung nagpapasuso mula sa kaliwang suso)

- Hawakan ang iyong sanggol sa iyong kaliwang braso, na ang kanyang ulo ay malapit sa iyong siko. Ang iyong kamay ay humahawak sa kanyang puwit.
- Maaari mong suportahan ang iyong suso gamit ang iyong kanang kamay kung kailangan mo, o gamitin ang iyong kamay upang matulungang suportahan ang bigat ng iyong sanggol.

Anumang posisyon na maginhawa para sa iyo at iyong sanggol ay matatanggap na posisyon. Ang isang mabuting posisyon ay nagpapahintulot ng isang mabuting pagkapit.

Paggabay ng kamay – Sa isang nakaupong posisyon, maaaring kailangan mong suportahan ang iyong suso habang sumusunggab. Kapag ginagamit ang iyong mga daliri upang saluhin ang iyong suso, tiyakin na sila ay nasa pinakalikod mula sa maitim o kulay-rosas na bahagi (areola) ng paligid ng iyong utong.



Pagsunggab – Hawakan ang bibig ng iyong sanggol sa itaas ng iyong utong. Kapag siya ay nakasunggab ng mabuti, ang kanyang baba ay nakadiin sa iyong suso, ang kanyang ulo ay nakatagilid na patalikod, at ang taluktok ng kaniyang ilong ay humihipo sa iyong suso. Ang nais mo ay ang iyong utong at bahagi ng iyong suso ay nasa kanyang bibig.

Pagkukuha ng isang malaking pagbukas ng bibig – Ang baba ng iyong sanggol ay nakadikit sa iyong suso, mga isang pulgada mula sa iyong utong. Pagkatapos maghintay na magbuksan ang bibig nang malaki sa iyong utong. Pagkatapos, gamit ang hinlalaki ng iyong kamay gumagabay para sa iyong suso, marahang itulak ang iyong areola sa kaniyang bibig. Ang iyong utong ay magiging halos na nasa huling bahagi sa kaniyang bibig. Isuksok ng higit pa ang kanyang mga balikat. Sa malalim na pagsunggab, mas malawak na areola ang nasa kaniyang bibig at ikaw ay mas magiging komportable. Ngayon ang iyong sanggol ay maaaring magsimulang sumuso. Hindi mo kailangang itulak ang iyong sanggol sa iyong suso. Sa katunayan, hindi nais ng mga sanggol na tinutulak sila at maaari silang umurong laban sa iyong kamay. Maaaring iisipin mo na ayaw kumain ang iyong sanggol. Habang nakaupo maaari mong gamitin ang isang bangkito para sa paa upang makatulong na patatagin ang iyong kandungan at tulungan na ang unan ay mamamalagi sa lugar.

Mga unan – Anumang uri ng unan ay maaaring suportahan ka lalo't lalo na sa ilalim ng iyong pulso at siko. Ang mga ito ay maaaring protektahan ang iyong peklat kung ikaw ay nagkaroon ng isang caesarean section.

Huling pagtingin – Kapag ang iyong sanggol ay kumakain mapapansin mo na ang kaniyang baba ay nakasuksok sa iyong suso, ang kanyang ulo ay nakatikwas na bahagyang patalikod, at ang kaniyang ilong ay malaya.

> *"Ang mga kasangguni ng paggagatas ay isang kahanga-hangang mapagkukunan na magkaroon, kung ikaw ay nakakaranas ng mga paghihirap sa pagpapasuso."*

> ***“Ang pagpapasuso ay isang prosesong pinag-aaralan, at ito ay maaaring tumagal ng mas mahaba kaysa sa iyong inaasahan. Ito ay ang pinaka-aaliw at emosyonal na pagkakaisang karanasan na maaaring magkaroon ka sa iyong sanggol. Kahit na sa 6 na buwan, kung siya ay nagiging balisang-balisa, ang paghawak sa kaniya nang balat-sa-balat at/o pagpapasuso ay palaging nagpapaginhawa sa aking anak na babae.”***

Kung ang iyong sanggol ay nagbabahala at hindi sumusunggab, subukan ang mga sumusunod na bagay:

- Ibalik siya sa nakatayong posisyon sa pagitan ng iyong mga suso.
- Haplusin at kausapin ang iyong sanggol hanggang siya ay maging kalmado.
- Pakalmahin ang iyong sarili. Ito rin ay magpapakalma sa iyong sanggol.
- Lumipat sa ibang posisiyon ng pagpapasuso.
- Tingnan kung kakapit siyang mag-isa sa posisyong nakahiga sa likod.
- Magpiga gamit ang kamay ng kaunting gatas sa iyong utong upang maamoy ng iyong sanggol at matikman ito kaagad.

Kung hindi mo magawang isunggab ang iyong sanggol, humingi ng tulong. Para sa impormasyon sa *Getting Help* (Paghingi ng Tulong), pumunta sa pahina 40 ng libritong ito.

Paano Malalaman Kung Ang Iyong Sanggol ay Nakasunggab nang Maayos

Habang ang iyong sanggol ay sumususo, malalaman mo kung ang iyong sanggol ay nakasunggab ng maayos kapag ang mga bagay na ito ay nangyayari:



- Ang pagpapasuso ay komportable sa iyo.
- Ang iyong sanggol ay may malakas, mabagal, regular na pagsupsop.
- Naririnig mo ang paglunok.
- Ang bibig ng iyong sanggol ay nakabukas ng malaki na ang kaniyang mga labi ay maluwag. Kapag malalim ang pagsunggab ng iyong sanggol maaaring hindi mo makikita ang kaniyang mga labi.
- Ang mga mga tainga o sentido ng iyong sanggol ay gumagalaw habang sumususo.

Kapag ang iyong sanggol ay natapos nang sumuso:

- Ang iyong mga utong ay mayroong normal, bilog na hugis at hindi dapat sila mukhang naipit.
- Ang iyong mga suso ay maaaring parang mas malambot. Ito ay mapapansin sa mga unang mga linggo ng pagpapasuso.
- Ang iyong sanggol ay dapat nananahimik at kuntento. Ang mga mas batang sanggol ay maaaring makatulog kapag natapos silang sumuso. Ang mga mas nakatatandang sanggol ay maaari manatiling gising ngunit ipapaalam sa iyo na tapos na sila sa pagsuso sa pamamagitan ng paglihis o nag-umpisang maglaro.
- Ang mga mas batang sanggol ay kadalasan natutulog habang nasa suso, ngunit kapag inalis sila sa suso, nagigising sila muli. Kung ginagawa ito ng iyong sanggol, ito ay isang pahiwatig na hindi pa siya tapos.



Mga Pahiwatig Nagasasabi na ang Pagpapasuso ay Mabuti

Gaano kadalas na kailangan ko magpasuso at gaano katagal?

Halos lahat ng mga bagong silang na sanggol ay kumakain ng hindi bababa sa 8 beses sa loob ng 24 oras. Ang pagpapasuso ay nagbibigay ng pagkain sa iyong sanggol na kailangan niya upang lumaki at umunlad. Ito ay nakakaginhawa rin at nakakatulong sa iyo at sa iyong sanggol na magkaroon ng malapit na pag-uugnayan ng damdamin. Ang mga ilang sanggol ay kumakain nang regular at nagtatatag ng karaniwang gawain kaagad, ang mga iba ay gusto ng maikling pagpapakain na mas madalas lalung-lalo na sa gabi. Ito ay tinatawag na kumpol na pagpapakain (cluster feeding). Ito ay pinaka-karaniwan sa mga unang linggo.

Pakainin ang iyong sanggol kung kailan siya ay nagpapakita ng mga pahiwatig ng nais kumain. Pakainin siya hangga't gusto niyang kumain. Kapag siya ay tumigil sa pagsuso sa unang suso, padighayin siya at ialok ang ikalawang suso. Ito ay nagtitiyak sa iyo na may mabuting panustos ng gatas habang lumalaki ang iyong sanggol. Ilang mga sanggol ay sumususo ng 20 minuto, ang mga iba ay mas matagal. Ang iyong sanggol ay maaaring mas matagal sumuso sa ilang mga pakain at mas kaunting sumuso sa ibang pakain. Hindi kailangan na orasan mo ang kaniyang pagsuso o mag-alala sa kaniya kapag ang iyong sanggol ay:

- Sumususo nang madalas, hindi bababa ng 8 beses sa 24 oras, pareho sa araw at sa gabi. Ito ay normal. Kung ang iyong sanggol ay matagal bago kumain ulit, maghanap ng pagsusuri sa isang kwalipikadong tagabigay-alaga ng kalusugan.
- Sumususo nang malakas at lumulunok.
- Mayroong maraming basa at maduming mga lampin.
- Dumadagdag ang timbang na naaangkop. Normal na mabawasan ang timbang ng iyong sanggol sa mga unang araw pagkatapos nang pagsilang. (tingnan ang tsart sa pahina 22).

Tandaan: bantayan ang iyong sanggol, hindi ang relo.



Habang lumalaki ang mga sanggol maaaring sila ay magbago kung gaano katagal o gaano kadalas ang kanilang pagsuso. Sundin ang mga pahiwatig ng iyong sanggol. Alam ng iyong sanggol kung kailan siya gutom o kailan siya busog.

Kailanman na gusto ng iyong sanggol sumuso, mag-umpisa sa pinakapunong suso. Karaniwan ito ay ang susong natapos niya sa huling pakain. Kung sa isang suso lamang ang kaniyang huling pakain, mag-umpisa sa kabilang suso na hindi siya sumuso. Hayaan sumuso ang iyong sanggol hangga't siya ay interesado. Lumipat sa kabilang suso:

- Oras na nararamdaman na ang unang suso ay mas malambot.
- Hindi na aktibong sumususo ang iyong sanggol.
- Pinakawalan ng iyong sanggol ang iyong suso o nakatulog.

Siguraduhin na ang iyong sanggol ay regular na sumususo sa parehong suso. Kung ang iyong sanggol ay natapos sa ikalawang suso at tila pa rin gutom, ialok ang unang suso muli. Ang iyong mga suso ay patuloy na gumagawa ng gatas habang ang iyong sanggol ay kumakain. Ang pag-aalok sa sanggol ng bawat suso nang mahigit sa isang beses sa panahon ng isang pakain ay tinatawag na "switch" na pagpapasuso. Ito ay maaaring maging kapaki-pakinabang lalo sa mga unang araw o linggo.

Ilang mga sanggol ay bumibitaw ng suso, ang iba ay hindi. Kung ang iyong sanggol ay madalas tumitigil at hindi na lumulunok, maaaring alisin mo siya sa iyong suso. Ipuslit ang iyong daliri sa pagitan ng iyong suso at gilagid ng iyong sanggol upang pigilin ang pagsipsip. Ilan sa mga sanggol ay palaging sumususo sa parehong mga suso, ang iba ay hindi. Ilan sa mga sanggol ay natutulog ng maikli at pagkatapos nais sumuso sa kabilang suso.

Baguhin ang suso na sinimulan mo sa bawa't pagpapakain. Minsan alam ng ina kung aling suso ay mas puno. Ang ilang mga kababaihan ay sumusubaybay sa pamamagitan ng paglagay ng isang laso sa kanilang bra o isang pulseras sa kanilang braso. Gawin kung anumang gumagana para sa iyo at sa iyong sanggol.

Mga Pagpipiga sa Suso

Ilan sa mga bagong-silang na sanggol ay madaling natutulog habang sumususo. Upang himukin ang iyong sanggol ituloy ang pagpapasuso hanggang siya ay busog, maaaring gamitin ang pagpipiga ng suso. Pigain ang iyong suso sa pagitan ng iyong tadyang at areola upang tulungan ang pagdaloy ng iyong gatas kapag:

- Ang iyong sanggol ay nakatulog pagkatapos lamang ng ilang minuto sa iyong suso.
- Siya ay sumususo ng babahagya na may ilang mga paglunok.
- Ang pagsususo ay nagiging babahagyang pagsipsip o maliit na kagat.
- Ang pagsuspsop ay tumigil.

Gamitin ang iyong buong kamay at pisilin nang malumanay ngunit matatag. Ang pagpiga ng suso ay hindi kailanman dapat saktan o bugbugin ang iyong suso. Tingnan kung ang iyong sanggol ay lumulunok ng higit pa kapag pinipiga mo ang iyong suso sa pagitan ng pagsupsop o sa pagsupsop. Ito ay makakatulong sa iyong sanggol upang makakuha ng mas maraming gatas. Ang paggamit ng pagpiga ng suso sa isang buong pagpapakain ay maaaring maging isang problema para sa ilang mga sanggol dahil masyadong sumusobra ang daloy ng gatas. Ang ilang mga sanggol ay maaaring tanggihan ang suso. Ang pagpiga ng suso ay dapat ginagamit lamang kapag mas maraming daloy ng gatas ay kinakailangan. Pinakamahusay kapag tinitingnan ang tularan ng pagsususo ng iyong sanggol.

Para sa karagdagang impormasyon sa paggawa ng naaangkop na pagpipiga tingnan ang video sa www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold. Ang ilang mga sanggol ay napapabuti kapag ang pagpipiga ay nangyari sa simula ng pagpapasuso tulad ng nasa video. Ang ibang mga sanggol ay napapabuti kapag ang pagpipiga ay nangyayari sa panahon ng pahinga sa pagsupsop ng sanggol. Subukan at tingnan kung ano ang pinakamahusay na gumagana para sa iyong sanggol.

Ang aking Sanggol ay Nakakakuha ba ng Sapat na Gatas?

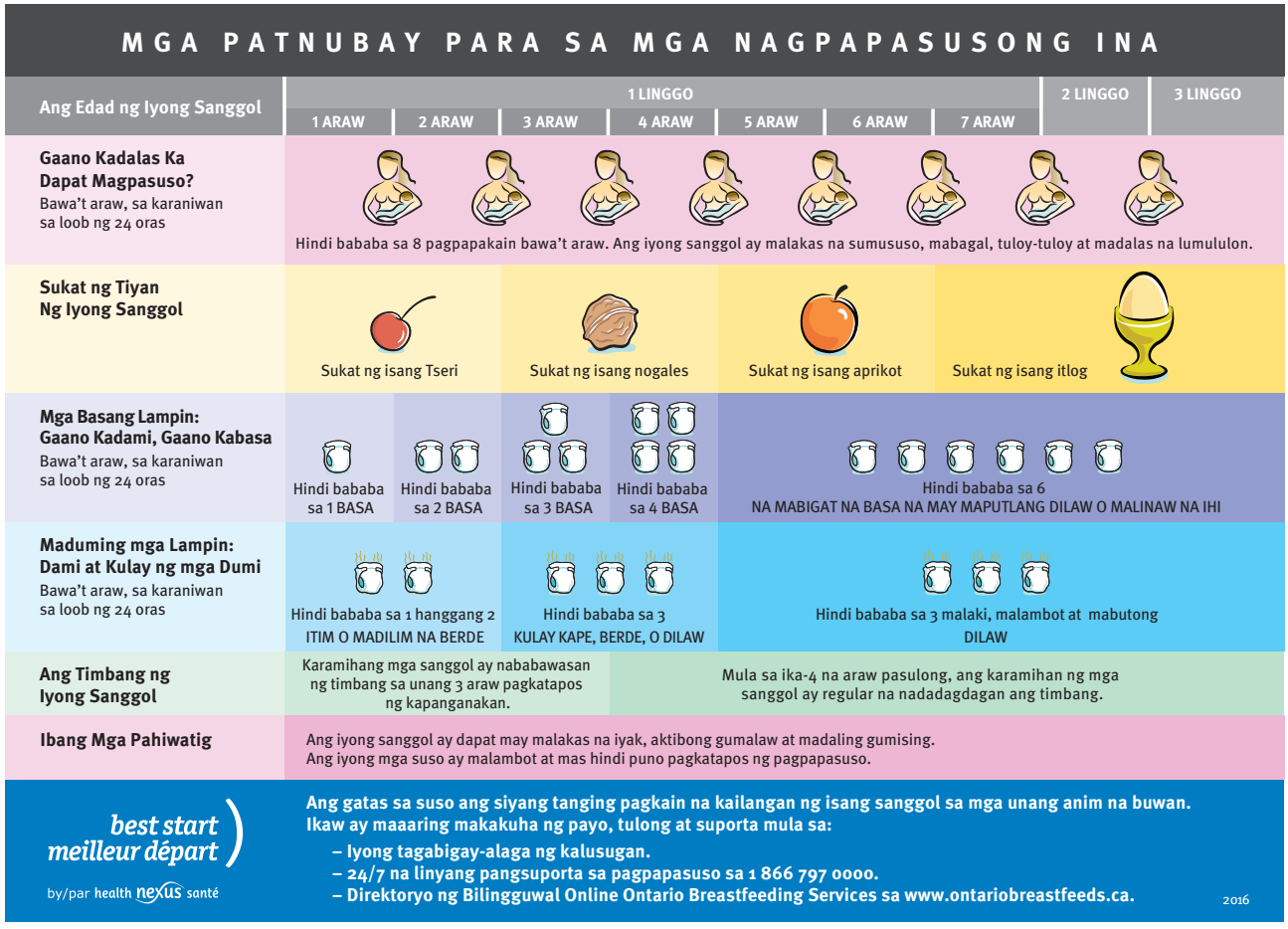
Ito ang mga pahiwatig na ang iyong sanggol ay nakakakuha ng sapat na gatas (tingnan ang tsart sa ilalim):

- Ang iyong sanggol ay sumususo ng hindi bababa sa 8 beses bawat 24 oras.
- Ang iyong sanggol ay may sapat na basa at maduming mga lampin alinsunod sa kaniyang edad.
- Ang iyong sanggol ay aktibo at may malakas na iyak.
- Ang iyong sanggol ay may basang, kulay rosas na bibig, at maliwanag na mga mata.

Upang siguraduhin na ang iyong sanggol ay nakakakuha ng sapat na gatas sa unang linggo, tandaan ang ilang mga basa at maduming mga lampin sa loob ng 24 oras.

Sa umpisa maaaring mahirap para sa mga bagong magulang na malaman kung ang lampin ng kanilang sanggol ay basa. Isang basang-basa na lampin ay mas mabigat kaysa sa tuyong lampin. Kung gusto mo malaman ang pakiramdam ng isang basang-basa na lampin, magbuhos ng 30 ml (2 kutsara) na tubig sa isang tuyong lampin. Ang ihi ng iyong sanggol ay dapat malinaw o namumutlang dilaw, at hindi dapat may amoy. Kapag mabigat ang isang maduming lampin, ito ay nabibilang na basang lampin na may dumi o tae.

Kung ang iyong sanggol ay walang sapat na basa at maduming lampin, humingi kaagad ng tulong!



Upang i-download ang tsart na ito, pumunta sa: www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

Ang mga sanggol ay nawawalan ng karaniwang 7% ng kanilang timbang sa unang 3 araw pagkatapos ng pagsilang. Halimbawa, ang isang 7 librang sanggol ay mawawalan ng mga 230 gramo o ½ libra. Mula sa araw 4 at mahigit ang iyong sanggol ay dapat nakapagdagdag ng 20-35 gramo (2/3 – 1 2/3 onsa) bawat araw at nabawi ang kaniyang timbang sa pagsilang sa 10-14 mga araw. Sa panahon ng unang 3-4 mga buwan ang iyong sanggol ay dapat patuloy dumadagdag ng 20 – 35 gramo (2/3 – 1 1/3 onsa) bawat araw. Kung hindi sapat ang pagdagdag ng timbang, gisingin ang iyong sanggol para sa dagdag na pagpapakain, at kumuha ng tulong upang siguraduhin na ang iyong sanggol ay kumakaing mabuti. Maaari mo ring gamitin ang pagpipiga ng suso at pakainin sa parehong suso ng mahigit sa isang beses. Maaari mo ring gamitin ang pagpipiga gamit ang kamay at bigyan ng anumang gatas ng suso na makukuha mo sa iyong sanggol. Palaging magpapasuso kapag tila nagugutom ang iyong sanggol.



Pagkatapos na 2 araw na gulang ang sanggol asahan na ang iyong sanggol na sumususo ay mayroong 3 o mahigit na malaki, malambot, parang butong dumi bawat araw. Pumunta sa seksyon ng *Getting Help* (Paghingi ng Tulong) sa pahina 40 kung ang iyong sanggol ay hindi nagkakaroon ng 3 o mahigit na dumi bawat araw sa ilalim ng 3 linggong gulang.

Sa pagitan ng tatlo hanggang apat na lingo, ang ilan na mga sanggol ay maaaring may 1 -2 dumi bawa't araw. Ang ilan ay mayroong isang malaking dumi bawa't ilang mga araw. Ito ay normal at ang iyong sanggol ay sumususo ng mabuti, parang kuntento at ang kaniyang dumi ay malambot. Kung ang iyong sanggol ay hindi sumususo ng mabuti, mas mabalisa kaysa karaniwan o hindi nagdumi ng mahigit nang isang linggo, pumunta sa seksyon Paghingi ng Tulong sa pahina 40 nitong librito.

> ***"Mga kabiyak o mga miyembro ng pamilya ay maaaring makakatulong sa maraming paraan. Pagpapalit ng lampin ng sanggol, pagdidighay, pag-uuga o pagkakanta ay maaaring makakatulong sa kanila na makilala ang sanggol at malaman na sila ay gumagawa ng kanilang bahagi."***

Ang Sukat ng Tiyan ng Iyong Sanggol

Ang iyong sanggol ay kailangang madalas na pinapasuso, dahil maliit ang kaniyang tiyan. Nang isinilang ang iyong sanggol, ang kaniyang tiyan ay halos kasing laki ng isang tseri. Sa araw 3, ang tiyan ng iyong sanggol ay lumalaki ng halos kasing laki ng nogales. Sa 7 araw na gulang, ang tiyan ng iyong sanggol ay halos kasing laki ng itlog. Makikita mo ito sa tsart sa pahina 22.



SEKSYON 4

Mga Mahalagang Bagay na Malaman

Pagigising ng Isang Naantok na Sanggol

Ilan sa mga bagong silang na sanggol ay naaantok. Ibig sabihin ang iyong sanggol ay maaaring hindi gigising ng sarili nang hindi bababa sa 8 beses sa loob ng 24 oras. O ang iyong sanggol ay maaaring magsunggab at maaaring matulog kaagad pagkatapos na maumpisahan ang pagsuso. Hangga't ang iyong sanggol ay regular sa paggigising at dumadagdag ng timbang ng matatag, maaari na minsan kailangang mo gisingin ang iyong sanggol.

Mga tip upang gisingin at pagpasuso sa isang inaantok na sanggol:

- Panatilihing malapit ang iyong sanggol sa iyo upang mapansin mo kung kailan siya ay nagpapakita ng mga ilan pahiwatig ng pagsuso. Ang mga sanggol ay maaaring sumuso kahit sila ay hindi gising na gising o inaantok. Ang pinakamabuti ay magpasuso kung kailan sila ay nagpapakita ng mga pahiwatig ng pagsuso.
- Magpasuso sa iyong sanggol kaagad habang siya ay nagpapakita ng ilang mga pahiwatig ng pagsuso, o maaari siyang bumalik sa malalim na tulog. Upang malaman ang tungkol sa mga pahiwatig ng pagpapasuso pumunta sa pahina 13 nitong librito.
- Hawakan siya ng balat-sa-balat. Ang iyong sanggol ay mas madalas sumuso, kung siya ay pananatilihing balat-sa-balat sa iyong dibdi habang gising ka.
- Alisin ang kaniyang balot at hubaran siya. Palitan ang kaniyang lampin kung ito ay basa o madumi.
- I-angat siya sa iyong balikat at himasin ang kaniyang likod. I-masahe ang kaniyang katawan.
- Dahan-dahan i-rolyo siya ng pagilid-gilid. Kausapin mo siya.
- Magpiga ng kaunting gatas kapag inilalagay mo siya sa iyong suso para mayroong ekstrang paghimok upang sumunggab.
- Gamitin ang pagpipiga ng suso habang nagpapasuso upang himukin ang inaantok na sanggol upang maging listo. Ito ay magdadagdag ng dami ng gatas na sinuso. Upang matutunan tungkol sa pagpipiga ng suso pumunta sa pahina 21 nitong librito.
- Ialok ang bawa't suso ng mahigit sa isang beses. Pagpalitin ang suso ng madalas upang matulungang gumising ang iyong sanggol at himukin ng aktibong pagpapakain.



Pag-aaliw ng Isang Nababalisang Sanggol

Ang mga sanggol ay umiiyak sa maraming mga dahilan – pagkabalisa, paglulumbay, gutom, takot, tensyon, o pagod. Ilan sa mga sanggol ay mas umiiyak kaysa sa iba kahit na sila ay malusog at pinakain ng mabuti. Ito ay nangyayari ng madalas sa unang tatlong buwan. Ito rin ay mas nangyayari sa gabi. Hindi mo maaaring sundin ang layaw ng iyong sanggol sa paghahawak at pag-aaliw. Sa katotohanan, ang mga sanggol ay mas umuunlad kapag ang kanilang mga magulang ay tumutugon sa kanilang mga kinakailangan at mga pahiwatig.

Kapag ang iyong sanggol ay parang umiiyak ng walang dahilan, subukan itong mga mungkahi:

- Kapag alam mo na ang iyong sanggol ay hustong pinakain at pinadighay, subukang hawakan ng balat-sa-balat, ilakad, ugain o itayo at ugoy-uguyin. Ang mga sanggol ay nagiging pamilyar sa tibok ng puso ng kanilang ina, boses at mga kilos sa mga buwan bago sila isinilang at sa paraang ito ay nakakalma. Isang kabiyak o pamilyar na tao sa sanggol ay maaaring gumawa ng mga ito.
- Palitan ang lampin ng iyong sanggol kung ito ay basa o madumi.
- Baguhin ang mga pantakip o mga damit ng iyong sanggol kung siya ay parang masyadong naiinitan o masyadong nalalamigan.
- Alukin muli ang iyong suso. Gamitin ang pagpipiga ng suso at muling alukin ang una at ikalawang suso.
- Gumamit ng mga estratehiya upang kalmahin ang iyong sarili, tulad ng pagbibilang ng mabagal hanggang sampu, huminga ng malalim, o magkunwari na ikaw ay nagpapalipad ng mga bula. Ang mga estratehiya na ito ay kadalasan ay pinapakalma rin ang iyong sanggol.
- Kung ikaw ay nabibigo, hilingin sa iyong kabiyak o ibang tao na hawakan ang iyong sanggol habang ikaw ay nagpapahinga.

Pagdidighay ng Iyong Sanggol

Ang sanggol na pinasuso ay hindi lumulunok ng masyadong hangin. Magandang ideya pa rin na padighayin ang iyong sanggol. Ilang mga sanggol ay nababalisa kung kailangan nilang dumighay. Bantayan ang iyong sanggol upang malaman kung gaano kadalas niyang kailangang dumighay.

- Ilan sa mga sanggol ay kailangan idighay habang nagpapasuso at muli sa pagtatapos.
- Ilan sa mga sanggol ay dumidighay nang mag-isa, habang sumususo o kailan sila ay natapos na.
- Ilan sa mga sanggol ay maaaring hindi palaging dumidighay.
- Ilan sa mga sanggol ay dumudura pagkatapos na sumuso. Habang ang iyong sanggol ay mukhang kuntento at dumadagdag ng timbang sa mga linggong dumarating, huwag mag-alala sa pagdudura ng maraming gatas.

Upang padighayin, simpleng suportahan ang ulo ng iyong sanggol at tapikin ang kanyang likod. Isang bula na hangin ay makakaraan nang mas madali kung ang kaniyang likod ay tuwid. Narito ang ilang mga posisyon ng pagdighay.



Hawakan ang iyong sanggol ng patayo sa iyong balikat.



Hawakan ang iyong sanggol sa nakaupong posisyon sa iyong kandungan. Ang iyong sanggol ay nakahilig ng bahagyang pasulong na ang iyong mga kamay ay sumusuporta sa kaniyang panga.



Ilagay ang iyong sanggol sa kanyang tiyan sa kabuuan ng iyong kandungan

Mga Biglang Paglaki

May mga ilang araw na ang sanggol ay parang mas gutom kaysa sa karaniwan. Ang mga panahon na ito ay tinatawag na 'growth spurts' o mga biglaang paglaki. Kapag nangyayari ito, ang ilang mga ina ay nag-aalala na hindi sapat ang kanilang gatas. Hindi dapat mag-alala. Mas maraming beses kang nagpapasuso ng iyong anak, mas maraming gatas ang nagagawa.

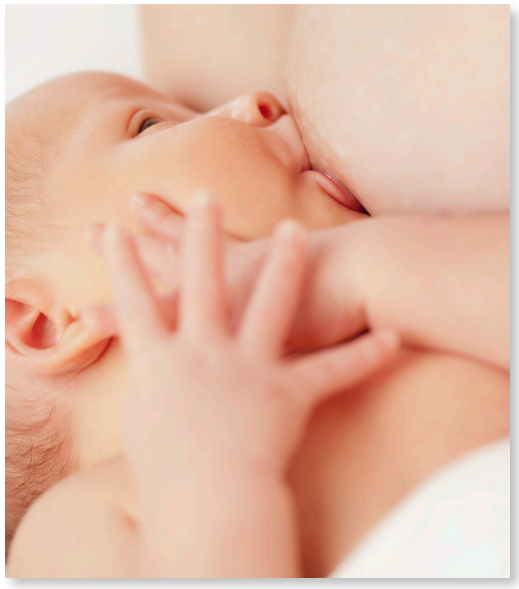
Masakit na Mga Utong

Sa umpisa, halos lahat ng mga ina ay nakakaramdam ng hatak kapag sumususo ang kanilang sanggol. Ito ay maaaring di-kompartable. Hindi ka dapat nakakaranas ng anumang sakit sa utong. Ang pinaka-karaniwang sanhi ng mahapding mga utong ay di-maayos na pagsusunggab. Kung ang iyong mga utong ay mahapdi dahil sa di-maayos na pagsusunggab, maaaring makita mo na:

- Ang kirot ay nag-umpisa sa 1-4 na araw pagkatapos na manganak.
- Ang hapdi ay maaaring malala sa umpisa ng pagpapasuso, at pagkatapos ay bubuti.
- Ang iyong mga utong ay maaaring makitang naipit o nawalang hugis pagkatapos ng mga pagpapasuso.
- Ang iyong mga utong ay maaaring may pinsala o dumudugo. (Ang paglulunok ng dugo mula sa iyong mga utong ay hindi mapanganib sa iyong sanggol.)

Upang iwasan at mapabuti ang mahapding utong, siguraduhin na:

- Ang bibig ng iyong sanggol ay nakabukas ng malaki at nakasunggab sa areola.
- Ang dila ng iyong sanggol ay nasa ilalim ng utong at ang kaniyang mga labi ay maluwag.
- Ang ulo ng iyong sanggol ay nakatikwas ng kaunting patalikod upang maibukas niya ang kaniyang bibig ng malaki.
- Ang iyong kamay ay naka-posisyon sa likod ng utong at ang iyong mga daliri ay hindi dumadampi sa pisngi o mga labi ng iyong sanggol.



Tingnan ang impormasyon tungkol sa pagkukuha ng malalim na pagsusunggab sa pahina 19.

Kung ikaw ay may mahapding mga utong:

- Dahan-dahang haplusin ng piniga na gatas ng suso sa iyong utong pagkatapos ng pagpapasuso.
- Patuyuin sa hangin ang iyong mga utong pagkatapos ng mga pagpapasuso. Maaaring maramdaman mo na mas komportable na iwanang bukas ang mga takip ng iyong bra kung posible sa pagitan ng mga pagpapasuso at magsuot ng maluwag na koton na T-shirt. Maaari rin na ilantad ang iyong mga utong sa hangin habang ikaw ay natutulog.
- Panatiliing tuyo ang iyong mga utong at palitan ang mga mamasang narsing pad nang madalas.
- Magpasuso muna sa suso na hindi masyadong mahapdi hanggang ang iyong utong ay mabuti na.
- Subukan ang "laid-back" na pagpapasuso, tingnan sa pahina 12, o subukan ang ibang posisyon.
- Kung ikaw ay nakaupo, suportahan ang iyong suso habang nagpapasuso.
- Kumuha ng tulong upang siguraduhin na ang iyong sanggol ay may malalim na pagsunggab o tingnan kung ano ang sanhi sa hapdi ng iyong utong.

Kung hindi mo nararamdaman na may mga pagbubuti sa loob ng 24 oras o napansin mo namumula, mga pasa o mga biyak, tumawag sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan para tulungan ka. Tingnan ang seksyon ng *Paghingi ng Tulong* sa pahina 40 nitong librito.

Paggamit ng Pacifier (Soother)

Maraming mga sanggol na pinapasuso ay hindi kailanman gumagamit ng pacifier. Ang mga pacifier ay maaaring maging isang problema sapagka't:

- Ang isang sanggol na nag-aaral pang sumuso, at pati na rin ang isang sanggol na natutong sumuso, ay maaaring mahirapang bumalik sa pagpapasuso mula sa pacifier.
- Ang isang sanggol ay maaaring ginusto ang pacifier at magsimulang tanggihan ang suso.
- Ang iyong sanggol ay maaaring hindi makakuha ng sapat na pagkain at, pagkatapos maaaring rin hindi makadagdag ng timbang, lalo't lalo na kung ang pacifier ay ginagamit upang gawin na mas matagal ang pagitan ng pagpapasuso.
- Ang mga ina ay maaaring gumawa ng mas kaunting gatas kung matagal ang pagitan ng pagpapasuso.
- Ang mga pacifier ay nagpapataas ng panganib sa iyong sanggol na magkaroon ng impeksyon sa tainga at sa habang panahon magkaroon ng mga problema sa ngipin.

Kung ikaw ay nagpasyang gumamit ng isang pacifier, subukang ibigay lamang ito sa maikling panahon sa iyong sanggol pagkatapos na ang iyong sanggol ay sumuso. Maaari ring sumunggab ang iyong sanggol sa iyong malinis na daliri. Kung sa isang maikling panahon ang iyong sanggol ay hindi tumahimik, ialok sa kanya ang iyong suso na muli.

Kung iniisip mong ialok ang isang pacifier upang tulungan ang iyong sanggol maginhawaan, tingnan ang pahina 26 *Calming a Fussy Baby (Pagtatahimik ng Isang Mabusising Sanggol).* Makipag-usap sa iyong tagabigay-alagang kalusugan kung iniisip mong gamitin ang pacifier sa iyong sanggol.

Pagtatabon

Halos lahat ng kababaihan ay nararamdaman na ang kanilang mga suso ay parang mas malaki at mas mabigat sa ika-3 o 4 na araw pagkatapos na maisilang ang kanilang sanggol. Ito ay maaaring magtagal ng ilang araw. Kung ang iyong mga suso ay parang namamaga at masakit, ito ay tinatawag na "engorgement" o pagtatabon. Kung ang iyong mga suso ay natabunan, maaaring mas mahirap na sumunggab ang iyong sanggol.

Kung pagtatabon ay nangyayari ito ay kadalasan sa unang linggo ng pagpapasuso, kapag ang paglalahad ng iyong gatas ay nagsisimulang magbago mula sa colostrum patungo sa pagiging gatas. Ito ay maaari mangyari dahil sa:

- Pagdagdag ng agos ng dugo sa iyong mga suso.
- Pamamaga ng iyong suso.
- Mas maraming gatas sa iyong mga suso kaysa sa iniinom ng iyong sanggol.

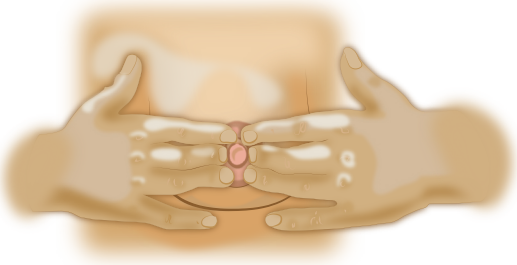
Maaari mong madalas na iwasan ang pagtatabon kung ikaw ay:

- Nagpapasuso kung kailanman gusto ng iyong sanggol, 8 beses o mas higit sa loob ng 24 oras.
- Siguraduhin na ang iyong sanggol ay nakasunggab ng maayos at epektibong sumususo. Dapat naririnig mo nang madalas ang paglunok ng iyong sanggol.
- Gamitin ang dalawang suso sa bawat pagpapasuso. Kung ang iyong sanggol ay hindi sumuso sa ikalawang suso, at nararamdaman mo na masyadong puno, pigain ng sapat na gatas mula sa suso na iyon upang maging komportable ka. Pagkaraan ng ilang araw, ang iyong mga suso ay magiging mas komportable ang pakiramdam.
- Iwasan ang paggamit ng pacifier.

Kung ang iyong mga suso ay natabunan:

- Pasusuin nang madalas ang iyong sanggol.
- Kung ang iyong sanggol ay hindi nakasunggab, pigain ang suso upang palambutin ang areola pagkatapos subukang muli.
- Kung ikaw ay gumagamit ng bra, siguraduhin na hindi ito mahigpit. Ang ilan sa mga ina ay mas komportable na gumamit ng bra. Ang ibang mga ina ay mas gusto na walang bra. Kung ikaw ay nagsusuot ng bra, siguraduhin na hindi ito napakahigpit.
- Gamitin ang baligtarang pagpipiga sa pagpapalambot.
- Maglagay ng binalot na yelo o malamig na compress sa iyong mga suso sa pagitan ng mga pagpapakain.

Baligtarang Pagpiga sa Pagpapalambot



1. Ilagay ang iyong mga daliri sa bawat gilid ng iyong utong.
2. Itulak patungo sa iyong mga tadyang. Hawakan ng mga 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.
5. Ang baligtarang pagpiga sa pagpapalambot ay maaaring medyo hindi komportable nguni't hindi dapat na masakit.
6. Tandaan tinutulak mo ang likidong papalayo mula sa areola. Ang iyong sanggol ay maaaring sumunggab nang mas mahusay sa pinalambot na areola na ito.

Kung ang pagtatabon ay hindi mapabuti at ang iyong sanggol ay tila hindi sumususo nang mabuti, mahalaga na kumuha ng tulong. Magpiga ng gatas mula sa iyong suso at ipakain ito sa sanggol hanggang sa ikaw ay makakuha ng tulong. Gamitin ang baligtarang pagpiga sa pagpapalambot bago ilagay ang iyong sanggol sa iyong dibdib.

Ang kapunuan ng suso ay karaniwan at maaaring tumagal ng ilang araw hanggang dalawang linggo. Pagkatapos lumipas ang yugtong ito, ang iyong mga suso ay mas mararamdamang malambot at mas hindi puno. Ito ay dahil ang pamamaga ay nawala na. Hindi ito nangangahulugan na ikaw ay nawawalan ng iyong panustos na gatas.

Pagtatabi ng Iyong Gatas sa Suso

Kung ikaw ay nagpiga ng ilang gatas ng suso at gustong itago ito para sa iyong sanggol, gamitin ang mga patnubay mula sa Academy ng Breastfeeding Medicine.

Mga patnubay sa pagtatabi ng gatas sa suso para sa mga malusog na mga sanggol na nasa bahay (Academy of Breastfeeding Medicine, 2010)	
Pinalamig na gatas ng ina na dinadala sa temperatura ng kuwarto	• 1-2 oras
Sariwang pinigang gatas ng ina nasa temperatura ng kuwarto (16-29°C)	• 3-4 oras
Sariwang gatas sa repridyereytor (≤4°C)	• 72 oras
Natunaw na gatas sa repridyereytor	• 24 na oras mula nang ito'y nagsimulang matunaw
Palamigin na may paketeng pangyelo	• 24 na oras
Repridyereytor na freezer (hiwalay ang pintuan)	• 3-6 na buwan
Malalim na freezer (≤-17°C)	• 6-12 na buwan
Itapon ang lahat ng mga gatas na lampas sa mga oras ng pagtatabing nasa itaas.	

Gumamit ng malinis na baso o matigas na mga plastik na lalagyanan na libre sa BPA, o mga supot para sa pagyeyelo ng gatas. Ang mga liner ng botelya ay madaling mabutas, ngunit maaaring gamitin kung itatago sa ibang lalagyanan sa iyong freezer. Ilagay ang petsa ng piniga mong gatas sa supot o botelya. Gamitin muna ang mas lumang gatas. Itapon ang anumang gatas na mas luma kaysa sa mga petsa ng pagtatabi na ibinigay.

Maaari mong gamitan ang tasa o kutsara sa pagpapakain ng piniga na gatas sa suso sa iyong sanggol. Kung nais mong karagdagang impormasyon o tulong, makipag-ugnay sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan o pumunta sa *Paghingi ng Tulong* sa pahina 40 nitong librito. Para sa karagdagang impormasyon tingnan ang pilyego ng katotohanan sa *Pagpipiga at Pagtatabi ng Iyong Gatas sa Suso* na karagdagan ng pagkukunan nito sa http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.



SEKSYON 5

Madalas na Katanungan na Tinatanong

Kung ang aking suso ay maliit, maaari ba akong makagawa ng sapat na gatas?

Maliit at malaking mga suso ay maaaring makagawa ng parehong dami ng gatas. Ang dami ng gatas na magagawa mo ay direktang may kaugnayan sa dami ng gatas na nawala sa iyong mga suso kapag ang iyong sanggol ay sumususo, o kung kailan ka pumipiga ng gatas sa suso.



Ako ay nagkaroon ng operasyon sa suso. Puwede ba akong magpasuso?

Ang paggagawa ng sapat na gatas pagkatapos ng operasyon sa suso ay depende sa ilang mga sanhi:

- Ang uri ng operasyon na nagkaroon ka.
- Paano ginawa ang operasyon.
- Kung mayroong pinsala sa mga nerbiyo at mga maliit na tubo.
- Ang tagal ng panahon mula ginawa ang operasyon.

Imposibleng hulaan kung anong uri ng tagumpay magkakaroon ang isang babae sa pagpapasuso pagkatapos ng operasyon sa suso. Ang tanging paraan na sigurado na malaman ay subukan. Maaaring mas matagal kaysa sa karaniwan na bumuo ng iyong panustos na gatas. Dapat regular na dalhin ang iyong sanggol sa isang tagapagbigay-alaga ng kalusugan sa mga unang linggo. Kung posible kumonsulta sa isang kasangguni sa paggagatas. Pinakamabuting magsimulang kumonsulta sa isang kasangguni ng paggagatas bago isilang ang iyong sanggol. Ito ay makakatulong sa iyo na magkaroon ng plano sa pagpapasuso kabilang kung kailan magpakita muli sa kasangguni ng paggagatas at iba pang mga tagabigay-alaga ng kalusugan.

Ang aking mga utong ay patag o baliktad. Maaari ba akong magpapasuso?

Halos lahat ng mga sanggol ay matututo sumunggab anuman ang laki o hugis ng iyong mga utong, kahit na sila ay patag (flat) o baliktad (inverted). Maaaring matatagalan para sa iyo at sa iyong sanggol na matuto kung ano ang dapat para sa inyo. Kung ikaw o ang iyong sanggol ay nagkakaroon ng mga problema, humingi kaagad ng tulong. Pumunta sa seksyon ng *Paghingi ng Tulong* sa pahina 40 sa libritong ito.

Paano kung wala akong sapat na gatas sa suso?

Halos lahat ng mga kababaihan ay may higit sa sapat na gatas para sa kanilang mga sanggol. Naririto ang ilang mga bagay na magagawa mo upang siguraduhin na marami kang gatas para sa iyong sanggol.

- Magsimula kaagad ng pagpapasuso pagkatapos mong isilang ang iyong sanggol.
- Madalas na pasusuhin ang iyong sanggol, pati sa unang araw, at hindi bababa ng 8 beses sa loob ng 24 oras o higit pa.
- Hangga't posible, hawakan ng madalas ang iyong sanggol balat-sa-balat.
- Alukin ang iyong suso kapag ang iyong sanggol ay nababalisa o nagpapakita ng mga pahiwatig ng pagpapakain.
- Kung mayroon kang anumang mga alalahanin, magpiga gamit ang kamay sa bawa't pagpapasuso at ialok ang iyong gatas sa iyong sanggol. Ibigay ang gatas na ito gamit ang isang maliit na tasa o kutsarita.

Ikaw ay nag-aalala, kumuha ng tulong. Pumunta sa seksyon na tinatawag na *Paghingi ng Tulong* sa pahina 40 sa libritong ito.

Bakit ang aking sanggol ay lumalagok, nabubulunan at nababalisa o umaalis kaagad sa suso pagkatapos na simulan ko ang pagpapasuso sa kaniya?



Minsan medyo masyadong mabilis ang pagdating ng gatas para sa sanggol. Ito ay tinatawag na sobrang-aktibo na pinabalik na paglabas ng gatas o “ejection reflex” (let-down). Maaaring ito ang sanhi ng kabag, pagdudura o pagkakaroon ng matubig na dumi ng iyong sanggol. Ito ay pinaka- karaniwan sa unang 6 na linggo ng pagpapasuso. Naririto ang ilang mga bagay na magagawa mo:

- Ang iyong sanggol ay mas mahinahon na sususo. Magpasuso kaagad sa paggising ng iyong sanggol, bago pa siya makaramdam ng sobrang gutom.
- Humiga o kumiling ng patalikod habang nagpapasuso para umagos ang gatas mo ng pataas sa sanggol.
- Huminto at padighayin ang iyong sanggol kung ang iyong sanggol ay lumalagok, umuubo, o nabubulunan.
- Natatagpuan ng ilang mga ina na nakakatulong na hayaang sumuso ang kanilang sanggol nang mas matagal sa unang suso bago lumipat sa kabilang suso. Sa ilang mga kaso ito ay nakakatulong magpakain sa isang suso sa bawa’t pagpapakain. Lumipat sa kabilang suso sa susunod na pagpapakain.
- Natatagpuan ng ilang mga ina na nakakatulong na magpiga ng gatas gamit ang kamay bago sila magsimulang magpasuso. Ang ibig sabihin nito ay ang iyong sanggol ay nagsisimulang sumuso kapag ang pinakamabilis na daloy ng gatas ay bumagal. Pinakamabuting hindi gawin nito nang regular, dahil hinihikayat nito ang iyong mga suso na magkaroon ng higit pang gatas kaysa sa kinakailangan.

Maaari ko bang magpasuso nang higit sa isang bata nang paisa-isa?

Oo, maaari kang magpasuso ng kambal at ibang maraming mga bata. Gayundin, maaari ka ring magpasuso habang buntis, at maaari kang magpasuso ng isang mas matanda at mas nakababatang bata. Ang gatas ay dinisenyo para sa mga mas batang anak at magiging malusog para sa mas matandang anak. Ang mas nakababatang bata ay nangangailangang mauna para sa gatas, at halos palaging mas madalas na sumuso. Ang suso ng isang ina say karaniwang umaangkop upang makagawa ng lahat ng gatas na kinakailangan.

> *“Mga 6 na linggo nakaraan bago nagawa kong sumuso ang aking sanggol na lalaki. Ako ay nag-bomba at pinakain siya ng gatas sa suso habang kami ay nag-aaral magpapasuso. Maganda na nagkaroon ako ng suporta. Isang bagay na natural, ito ay hindi laging madali, ngunit maaari kang matuto, kung mayroong kang tamang mapagkukunan, suporta at maraming pasensya.”*

> *Pakinggan ang iyong sanggol! Alam nila kung kailan sila ay gutom at kailan sila kailangang aliwin. Magtiyaga dahil ito ay magiging mas madali… bigyan ng hindi bababa sa dalawang buwan upang magkakilanlan kayo sa isa't isa. Ito ay maikling panahon lamang sa kabuuan ng mga bagay.*

Ako ay may lagnat at isa sa aking mga suso ay masakit. Maaari ba ako magpasuso?



Kung ikaw ay mayroon kirot, pamamaga o pamumula sa iyong suso at mayroon lagnat, maaaring mayroon kang impeksiyon sa suso, na tinatawag rin na mastitis. Ayos lamang na magpatuloy sa pagpapasuso. Ang katotohanan, mahalaga na regular na ubusin ang laman sa suso na may impeksyon bawa't 2-3 oras, o ang impeksyon ay magiging malala. Makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan upang magamot. Para sa karagdagan impormasyon tingnan ang pilyego ng katotohanan na *Breast Infection (Mastitis)* na dagdag nitong pagkukunan www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html.

Napansin ko ang isang bukol sa aking suso. Ano ito?

Kung napansin mo ang isang bukol sa iyong suso na hindi umaalis habang ikaw ay nagpapasuso, maaaring ito ay isang baradong maliit na tubo ng gatas. Magpatuloy sa pagpapasuso ng iyong sanggol. Para sa karagdagang impormasyong tingnan ang pilyego ng katotohanan na *Blocked Ducts* na dagdag nitong pagkukunan sa http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. Sabihin sa iyong tagabigay-alaga ng kalusugan kung mayroon kang isang hindi umaalis na bukol sa iyong suso.

Mas marami ang aking gatas kaysa sa kailangan ng aking sanggol. Sa katotohanan, marami akong tinabing gatas sa aking freezer. Ano ang maaari kong gawin?

Ito ay lubos na normal para sa ilang mga ina na magkaroon ng mas maraming gatas kaysa sa kinakailangan ng sanggol sa unang mga linggo ng pagpapasuso, lalung-lalo na kung mayroon kang maliit o kulang sa buwan na sanggol. Kadalasan ang panustos na gatas ay naaayos makalipas ang ilang linggo.

Ang ilang mga ina ay patuloy na nagkakaroon ng sobrang panustos na gatas. Ito ay maaaring natural para sa iyong katawan o maaaring sanhi ng regular na pagpipiga ng gatas sa suso at pati na rin sa pagpapasuso ng iyong sanggol. Kung ikaw ay nagpipiga ng iyong gatas sa suso, unti-unting bawasan ang dami ng beses sa pagpipiga ng iyong gatas hanggang hindi ka na nagpipiga ng gatas na higit sa kinakailangan ng iyong sanggol.

Kung sobrang-sobra ang iyong panustos na gatas nang hindi nagpipiga, subukan ang mga tip sa itaas ng pahina 32. Kapag nagsimula ang iyong sanggol ng mga matigas na pagkain, maaari mong ihalo ang panustos na gatas sa freezer sa matigas na pagkain.

Kung nais mo ibigay ang iyong gatas para sa may sakit o kulang sa buwan na mga sanggol, makipag-ugnay sa bangko ng gatas ng tao. Sa Ontario, pumunta sa www.milkbankontario.ca.

Paano ko malaman kung mayroon akong singaw?

Kung minsan ang isang ina at/o ang kanyang sanggol ay nagkakaroon ng singaw. Ang singaw ay isang fungal na impeksyon na maaaring bumuo sa iyong mga utong at sa bibig din ng iyong sanggol. Maaaring mayroong maraming mga sintomas. Ang iyong mga utong ay maaaring mahapdi at makati. Ang bibig ng iyong sanggol ay maaaring mayroong mga puting patse-patse. Kung sa tingin mo ikaw at/o iyong sanggol ay maaaring mayroong singaw, kontakin ang iyong tagabigay-alaga ng kalusugan. Para sa karagdagang impormasyon tingnan ang pilyego ng katotohanan na Thrush na dagdag nitong mapagkukunan sa http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12- buwan.

Ang aking mga suso ay mas malambot kaysa sa umpisa. Mas kaunti ba ang aking gatas?

Ang dami ng gatas sa iyong mga suso ay walang kaugnayan sa kung ano ang pakiramdam ng iyong mga suso. Ang iyong mga suso ay nagbabago sa paglipas ng panahon at aakma sa iyong lumalaking sanggol. Karaniwan, ang pagkakaroon ng isang mas matandang sanggol ay nangangahulugan na pagkakaroon ng mas malambot na mga suso.

Narinig ko na dapat ako ay magpasuso habang ang aking sanggol ay binabakuna. Totoo ba ito?

Oo, ang pagpapasuso habang ang iyong sanggol ay binibigyan ng bakuna ay makakatulong upang mabawasan ang sakit at pagkabalisa sa panahon ng iniksyon. Ipaalam sa iyong tagabigay-alaga ng kalusugan na nais mo na ang iyong sanggol ay bigyan ng bakuna habang ikaw ay nagpapasuso at habang ang iyong sanggol ay sumususo nang mabuti. Simulan muna sa pamamagitan ng paghuhubad ng iyong sanggol upang malaya ang kanyang mga binti o braso kung saan bibigyan ng iniksyon. Tiyaking mayroong mahusay na pagsunggab sa pagsimula mong pasusuhin at ipagpatuloy ang pagpapasuso pagkatapos ng iniksyon. Ang kumbinasyon ng pagpapasuso kasama ang iyong paghawak at magiliw na mga salita ay isa sa mga pinakamahusay na paraan upang mabawasan ang sakit para sa iyong sanggol.

Kailan makakatulog ng buong gabi ang aking sanggol?



Bawat sanggol ay magkakaiba at ang mga sanggol ay nangangailangan kumain sa loob ng buong araw, lalo na sa mga una na mga araw. Ito ay tumutugon sa mga pangangailangan ng sanggol dahil sa kaniyang maliit na tiyan at makakatulong sa iyo sa pamamagitan ng madalas na pagpapasigla ng iyong mga suso. Ang matagalang pagitan ng hindi pagpapasuso ng iyong sanggol sa gabi ay hindi nakakatulong sa mga unang mga buwan.

Mapapansin mo na ang iyong sanggol ay nagigising nang madalas sa gabi kapag:

- Ang iyong sanggol ay mayroong biglaang laki.
- Ang iyong sanggol ay may sakit.
- Ang iyong sanggol ay natututo ng bagong karunungan tulad ng paggulong o pagtatayo.
- Ang iyong sanggol ay nangangailangan na makaramdam ng katiwasayan.
- Ikaw bumalik sa pagtatrabaho o pag-aaral at malayo sa iyong sanggol ng mas madalas kapag sa araw.

Habang ang iyong sanggol ay lumalaki, siya ay hindi gaano magigising sa gabi. Ito ay inaabot ng panahon para sa karamihan ng mga sanggol. Hindi ka nag-iisa… karamihang mga bagong ina ay nangangarap kung kailan sila makakatulog ng buong gabi. Sa ngayon, humingi ng tulong at magpahinga kung posible kapag ang iyong sanggol ay natutulog.

Nararamdaman ko na gusto kong umiyak, nababalisa at iritable. Nararamdaman ko rin na hindi ako natutuwa sa aking sanggol. Bakit ganito ang aking nararamdaman?



Ilan sa mga ina ay nararamdaman ang lungkot o hindi interasado sa anumang bagay, pati na rin sa kanilang sanggol. Hindi lang ikaw ang ina na ganito ang nararamdaman. Halos 1 sa 5 sa mga ina ay nagkakaroon ng kondisyon ng pagtapos ng panganganak na karamdaman (postpartum mood disorder). Mayroong tulong. Ang postpartum na karamdaman ay maaaring gamutin ng mga gamot, pagpapayo at suporta mula sa ibang mga ina na dumadaan sa ganitong karanasan. Makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan kung ito ay nararamdaman mo. Maaari rin kumuha ng impormasyon mula sa: www.lifewithnewbaby.ca.

Makapagpapasuso ba ako kapag ako ay may sakit?

Kahit na ikaw ay may sakit, karaniwan ay maaari ka pa ring magpasuso ng iyong sanggol. Kung may sipon, trangkaso o ibang uri na impeksyon, ang iyong katawan ay gumagawa ng mga antibody upang labanan ang sakit. Kapag ikaw ay may sakit, pinakamabuti na palaging makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan kung may anumang mga pag-iingat na dapat mong gawin.

Ano ang dapat kong kainin kapag ako ay nagpapasuso?

Magpatuloy at kainin lahat ng iyong paboritong malulusog na pagkain. Kahit na ang iyong diyeta ay hindi perpekto, ang iyong gatas ay mayroon mga pagkain na kailangan ng iyong sanggol. Para sa impormasyon tungkol sa suplemento ng bitamina D para sa sanggol, pumunta sa pahina 37. Para sa iyong sariling kalusugan, sundan ang Canada's Food Guide, uminom ng maraming likido, at magpahinga ng marami. Tumawag sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan para sa kopya ng Eating Well with Canada's Food Guide, o pumunta sa website www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php.

Kung mayroon kang karagdagang mga katanungan tungkol sa iyong pagkain, makipag-ugnay sa **Eat Right Ontario** sa: www.eatrightontario.ca o tumawag sa 1-877-510-510-2.

Ligtas ba para sa akin na uminom ng alak kapag nagpapasuso?

Ang alak ay lumilipat sa pamamagitan ng gatas ng suso. Ang alak ay nagbabawas sa letdown reflex at maaari na ang sanggol ay makakakuha ng mas kaunting gatas sa suso sa panahon ng pagpapasuso. Ang mga sanggol, na ang mga ina ay malakas uminom habang nagpapasuso, ay nasa panganib na magkaroon ng mababang timbang, mahinang paglaki, at posibleng pagkaantalang umunlad. Kung pinili mo na magkaroon ng isang paminsan-minsang inuming may alkohol habang nagpapasuso, mahalagang magplano nang maaga at uminom ng alak pagkatapos ng pagpapasuso, hindi bago magpapasuso. Para sa karagdagang impormasyon tingnan ang *Mixing Alcohol and Breastfeeding* sa www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf at www.motherisk.org. Maari ka rin tumawag sa Motherisk sa 1-877-439-2744.

Ligtas bang uminom ng gamot habang ako ay nagpapasuso?

Halos lahat ng mga gamot ay ligtas kapag ikaw ay nagpapasuso, ngunit palaging magtanong sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan, sa iyong parmasiyotiko o Motherisk. Kausapin ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan tungkol sa pagpapasuso kung ikaw ay gumagamit ng droga. Ang droga ay mapanganib sa iyong sanggol. Kung ikaw ay may anumang katanungan tungkol sa mga gamot o ibang mga droga at pagpapasuso, bisitahin ang Motherisk sa www.motherisk.org o tumawag sa 1-877-439-2744.

Kung ako ay naninigarilyo, dapat ba ako ay magpapasuso?

Ang pagpapasuso ay mabuti para sa iyong sanggol kahit na ikaw ay naninigarilyo. Kung maaari, subukan na bawasan o tumigil sa paninigarlyo. Ang paninigarilyo ay sanhi ng pagbabalisa ng iyong sanggol. Ang malakas na paninigarilyo ay maaaring mabawasan ang dami ng iyong gatas. Kung ikaw o ibang tao sa iyong bahay ay naninigarilyo, bawasan ang paglalantad ng iyong sanggol sa usok galing sa sigarilyo. Ang mga sanggol at mga bata ay lalong mahina sa mga epekto sa usok galing sa sigarilyo, naririto ang ilang mga ideya na isaalang-alang upang bawasan ang mga panganib:

- Magpasuso bago ka manigarilyo.
- Manigarilyo sa labas ng iyong bahay at kotse.
- Kung ikaw ay nanigarilyo, hugasan ng mabuti ang iyong mga kamay at alisin ang mga damit panlabas pagkatapos bago hawakan ang iyong sanggol.
- Humiling sa mga tao na huwag manigarilyo sa paligid mo at sa iyong sanggol.

Upang tulungan ka na gawin ang iyong kapaligirang malaya sa usok ng sigarilyo tingnan ang Impormasyon sa *Second and Third-Hand Smoke – Handout* sa: www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf.

Para sa karagdagang impormasyon at suporta sa pagtutulong tumigil o bawasan ang paninigarilyo bumisita sa:

- www.smokershelpline.ca o tumawag sa linyang tumutulong sa mga naninigarilyo sa 1-877-513-5333
- www.pregnets.org

Dapat ba bigyan ko ang aking sanggol anuman mga bitamina?

Ang Public Health Agency ng Canada at ang Canadian Paediatric Society ay nagpapasiya na lahat ng mga pinapasuso na sanggol ay bigyan ng mga patak ng Bitamina D. Makukuha mo ito sa iyong lokal na parmasyotiko. Kausapin ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan tungkol sa dami ng ibibigay sa kaniya.



Hindi ako komportableng magpasuso sa publiko. Ano ang magagawa ko?

Ikaw ay maaaring magpasuso kahit saan. Hindi mo kailangang gumamit ng pantakip o isang kumot kung hindi mo gusto.Walang sinuman ay dapat magsabi sa iyo na pumunta sa isang banyo o ibang lugar upang magpasuso.

Kung hindi ka kaagad komportableng magpasuso sa publiko, maraming mga mall at gusaling pampubliko na mayroong malinis, pribadong lugar para sa mga inang nagpapasuso. Maaaring makita mo ang mga ideyang ito ay makakatulong:

- Maglagay ng isang kumot sa ibabaw ng bahagi ng iyong sanggol upang tulungan kang takpan ang iyong sarili at ang iyong sanggol.
- Magsuot ng isang dyaket o sweater sa ibabaw ng isang maluwag na pantaas. Maaari mong hilahin pataas ang pantaas upang magpasuso at ang jacket ay makakatulong na takpan ka mula sa mga gilid.

- Magsuot ng tube na pantaas o iba pang mga nakapatong na damit upang mas maraming matakpan sa iyong balat.



Ikaw ay magiging mas kumportable sa pagpapasuso sa publiko sa sandaling ikaw ay masanay ng ilang beses. Natatagpuan ng ilang mga ina na nakakatulong na magsanay na magpasuso sa harapan ng kanilang kabiyak o isang malapit na kaibigan o isang salamin bago sila ay magpasuso sa isang pampublikong lugar.

Kailan ko dapat pakainan ang aking sanggol ng mahigit sa gatas ng suso?

Ang mga sanggol ay nangangailangan lamang ng gatas ng suso at mga patak ng Bitamina D sa unang 6 na buwan.

Kapag ang iyong sanggol ay nagpapakita ng mga pahiwatig ng pagiging handa at lalampas pagkatapos ng anim na buwang gulang lamang, maaari mong simulan ang iyong sanggol sa matigas na pagkain. Ang iyong sanggol ay nangangailangan ng dagdag na iron mula sa mga pagkain na mayaman sa iron.

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan, isang rehistradong dietitian, o nars ng pampublikong kalusugan, kung kailangan mo ng karagdagang impormasyon tungkol sa kung kailan handa ang iyong sanggol para sa matigas na pagkain:

- Dietitians of Canada: tumawag ng libre sa 1-877-510-5102 o www.dietitians.ca
- Ang iyong lokal na sangay ng pampulikong kalusugan: makipag-usap sa isang rehistradong dietitian o nars ng pampublikong kalusugan sa 1-800-267-8097 o www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- Eat Right Ontario: makipag-usap sa isang rehistradong dietitian ng libre sa 1-877-510-510-2 o www.eatrightontario.ca

Pagkatapos ay magpatuloy sa pagpapasuso ng dalawang taon at higit pa habang pinapakilala ang iba't ibang mga matigas na pagkain at mga likido sa iyong sanggol. Ang pagpapasuso ay nagbibigay sa iyong sanggol ng mga mahahalagang sustansya at proteksyon sa pagtatalban kahit na sinimula ang matigas na pagkain. Para sa karagdagang impormasyon tingnan ang librito *Feeding Your Baby (Pagpapakain ng Iyong Baby)* sa http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months

> ***"Maghanap ng ibang mga ina sa iyong komunidad. Ang Early Years Centre na pinuntahan ko ay ang pinakamagandang bagay na ginawa ko. Pumupunta pa rin ako bawat linggo, at ang aking anak na babae ay 10.5 buwan na gulang na. Kami ay nakikipag-usap, nakikinig, nakikibahagi ng mga kuwento at natututo. Ito ay kahanga-hanga kahit na ang pagpapasuso ay isang natural na bagay, marami pa ring matututunan."***

Kailan ko maaring ibigay ang gatas ng baka sa aking sanggol?

Maaari mong ipakilala ang gatas ng baka habang nagpapatuloy sa pagpapasuso. Maghintay ng 9 hanggang 12 buwang gulang ang iyong sanggol, bago ipakilala ang gatas ng baka. Kapag nag-umpisa ka na gumamit ng gatas ng baka mahalaga na gumamit na pasteurized whole milk (3.25%) na gatas. Ang taba at kalorya ng gatas ay kinakailangan nga utak ng iyong sanggol upang mabuo ng wasto. Huwag magbigay ng skimmed milk, 1% o 2% na gatas hanggang ang bata ay 2 taong gulang.

Ano kaya kung ako ay bumalik sa pag-aaral o trabaho?

Kapag bumalik ka sa pag-aaral o pagtatrabaho, maaari ka pa rin magpapasuso o pakainin ang iyong sanggol ng gatas ng suso. Kausapin ang ibang mga babae na gumawa nito o isang kasangguni ng paggagatas o nars ng pampublikong kalusugan. Para sa karagdagang impormasyon tingnan ang

pilyego ng katotohanan *Expressing and Storing Breast Milk* na dagdag nitong mapagkukunan sa http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. Maaari rin tingnan mo ang pulyetong Returning to Work After Baby sa www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf.

Anong uri ng birth control na magagamit ko?

Ang pagpapasuso at birth control ay magkatugma. Mas mabuti kung magbigay ng panahon nang hindi bababa sa 2 taong pagitan ng pagbubuntis. Ikaw at ang iyong kabiyak ay may ilang mapagkakatiwalaan na birth control na mapagpipilian.

Ang mga sumusunod na mapagpipilian ay walang epekto sa relasyon ng pagpapasuso at karaniwan ay maaaring umpisahan pagkatapos ng panganganak o ng pagtsek-up pagkatapos ng panganganak.

- Mga Kondom (lalaki at babae)
- Intra-Uterine Device (I.U.D.) (Aparato para sa panloob ng bahay-bata)
- Vasectomy (permanente para sa lalaki)
- Lactational Amenorrhea na Pamamaraan (pinapaliwanag sa ibaba)
- Spermicide (foam, gel, vaginal contraceptive film)
- Dayapram (kinakailangang muling sukatan pagkatapos ng panganganak)
- Pagtatali (permanente para sa babae)

Ang Lactational Amenorrhea Method (LAM) ay isang epektibong uri ng birth control, nguni't ito ay maaari **lamang** kung **masasagot mo ng "Oo" ang lahat** ng sumusunod na mga pahayag:

- ❑ Ang aking sanggol ay mas mababa sa 6 na buwang gulang.
- ❑ Ang aking buwanang regla ay hindi pa bumabalik (ito ang ibig sabihin ng "Amenorrhea").
- ❑ Ang aking sanggol ay ganap o halos ganap na pinapasuso, gaya ng nakatala sa ibaba.
- ❑ Ang aking sanggol ay sumususo ng hindi bababa sa tuwing apat na oras sa araw at hindi bababa ng tuwing anim na oras sa gabi.

Ang ibig sabihin ng "ganap na pinapasuso" ay ang lahat ng pagkain ng iyong sanggol ay mula sa pagpapasuso. Ang ibig sabihin ng "halos ganap na pinapasuso" ay binibigyan ng Bitamin D ang iyong sanggol at/o isa o dalawang subo ng ibang mga likido o matigas na pagkain 1-2 beses sa isang linggo.

Kung hindi ka nagpaplanong magbuntis at sumagot ng "hindi" kahit sa isa sa mga pahayag, kinakailangan mong gumamit ng ibang uri ng birth control. Mayroong mga medikal na kondisyon na hindi ipinapayo na gamitin ang LAM. Kausapin ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan.



Mayroon ding mga paraang iwasan ang pagbubuntis batay sa hormon. Kung magpasya kang gumamit ng isang hormonal birth control, inirerekomenda na ang mga ina ay gumamit ng Progestin-lamang na uri na birth control na maaaring simulan pagkatapos na ang iyong sanggol ay maging 6 na linggong gulang. Nagkaroon ng ilang mga ulat ng mababang panustos na gatas na may ilang Progestin-lamang na pagpipilian kaya subukan ang mga ito at panatilihin ito sa isip. Ang birth control na batay sa hormon na mapagpipilian ay kinabibilangan ng:

Progestin-lamang

- Mini Pill
- Depo Provera
- Mga IUD na naglalabas ng hormon

Estrogen at progestin

- Birth Control Pill
- Birth Control Patch
- Vaginal Contraceptive Ring

Masinop kung magsimula sa isang maikling kumikilos na progestin lamang na pag-iwas sa pagbubuntis tulad ng Mini Pill bago simulan ang mas mahabang kumikilos na anyo tulad ng Depo Provera. Sa ganoong paraan kung napansin mo ang isang pagbabago sa iyong panustos na gatas maaaring mas madali kang lumipat sa ibang pag-iwas sa pagbubuntis.

Makapagpapasuso ba ako kapag ang aking sanggol ay magkaroon ng ngipin?

Oo, karamihang mga sanggol kailanman ay hindi ginagamit ang kanilang ngipin habang sumususo. Maraming mga ina ay nag-aalala na kapag ang kanilang sanggol ay may ngipin na, kakagatin o ngunguyain niya ang utong. Kung ang iyong sanggol ay kumakagat, ang iyong natural na gagawin ay aalisin ang sanggol sa iyong suso. Ito ay kadalasan hindi naghihimok pa nan karagdagan pangangagat.



SEKSYON 6

Paghingi ng Tulong

Natural ang pagpapasuso, nguni't maaaring matagal ang panahon upang matuto. Mayroong mga oras na kailangan mong humingi ng tulong mula sa isang propesyonal. Kung kailangan mo ng tulong, makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan o iyong yunit ng pampublikong kalusugan.

Siguraduhing kaagad na humingi ng tulong kung napansing mayroong anumang mga pahiwatig na ito:

- Ang iyong sanggol ay sumususo ng mas mababa sa 8 beses sa loob ng 24 oras.
- Pagkatapos ng araw 4, ang iyong sanggol ay may maitim o madilim na berdeng dumi.
- Pagkatapos ng araw 4, ang iyong sanggol ay mas mababa kaysa sa 3 dumi o mas mababa kaysa sa 6 na basang-basa na lampin sa loob ng 24 oras.
- Ang iyong sanggol ay di-pangkaraniwang naaantok, nababalisa, o hindi mapakali.

Ang mga ito ay ibang mga pahiwatig na mayroong di-tama:

- Sumasakit ang iyong utong.
- Matigas at masakit ang iyong mga suso.
- Nararamdaman mo na para kang may trangkaso.

Saan Hihingi ng Tulong?

Lahat ng mga bagong ina ay nakikinabang mula sa suporta ng iba pang mga nagpapasusong ina o mga propesyonal. Ang mga suporta ay maaaring makatulong na bumuo ng iyong tiwala sa pagpapasuso. Upang maghanap ng mga serbisyo sa pagpapasuso kabilang ang mga grupo, drop-in, mga klase o mga klinika, bisitahin ang direktoryo ng **Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services** sa www.ontariobreastfeeds.ca.

Ibang mga mapagkukunan na nag-aalok ng tulong at suporta sa personal, sa telepono o sa internet:

- Mga Pampublikong Yunit ng Kalusugan
  www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- La Leche League Canada – ina-sa-inang suporta sa pagpapasuso
  www.lllc.ca o tumawag sa 1-800-665-4324
- Telehealth Ontario – libreng pag-uugnay sa isang rehistradong nars 24 oras, tumawag sa 1-866-797-0000
  www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx
- Motherisk – impormasyong tungkol sa mga droga at gamot
  www.motherisk.org o tumawag sa 1-877-439-2744
- EatRight Ontario
  www.eatrightontario.ca o tumawag sa 1-877-510-510-2
- INFACT Canada
  www.infactcanada.ca
- OMama
  www.omama.com/en/postpartum.asp

Mga Kasangguni ng Paggagatas:

- Upang makahanap ng isang kasangguni ng paggagatas sa iyong lugar, pumunta sa www.ilca.org/why-ibclc/falc, at mag-iskrol na pababa. Maaaring may kasangguni ng paggagatas na malapit sa iyong tirahan.

Ang Best Start Resource ay may ilang mapagkukunan tungkol sa pagpapasuso:

- My Breastfeeding (Ang Aking Pagpapasuso)
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf
- Breastfeeding Your Baby (Pagpapasuso ng Iyong Sanggol) –
  Magnet (mga patnubay para sa mga inang nagpapasuso)
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- Mixing Alcohol and Breastfeeding (Paghahalo ng Alak at Pagpapasuso)
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- Mocktails for Mom (Mocktails para sa Nanay)
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- What to Expect in the First Three Months – Information for New Parents (Ano ang Maaasahan sa Unang Tatlong Buwan – Impormasyon para sa Mga Bagong Magulang)
  www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf

Mga Lokal na Mapagkukunan:

- **211 Ontario**
  Isang linyang pantulong na tutulong sa iyo na makahanap ng mga programa at serbisyo sa iyong lugar
  www.211ontario.ca
- **Child and Family Programs (Mga Programa ng Bata at Pamilya)**
  Kumuha ng impormasyon tungkol sa mga programa at serbisyo na makukuha para sa iyong mga batang bata at ang kanilang mga pamilya at makipag-usap sa mga propesyonal ng mga maagang taon, pati na rin sa ibang mga magulang at tagapagbigay-alaga sa komunidad
  www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html
- **Ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan**
  Upang tulungan kang makahanap ng pinakamalapit na yunit ng kalusugan at serbisyo na inaalok ng iyong komunidad 1-800-267-8097
  www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- **Maghanap ng mga serbisyo sa pangangalaga ng kalusugan sa iyong komunidad**
  www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en
- **Canadian Association of Family Resource Programs**
  Maghanap ng isang direktoryo ng mga programang mapagkukunan ng pamilya sa buong Canada 1-866-637-7226
  www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602

Mayroong maraming mga lokal na mapagkukunan na makukuha kabilang ang mga programang pansuporta ng kauri (mother-to-mother). Malaman ang tungkol sa iyong lokal na mga mapagkukunan at isulat sa puwang sa ibaba para sa madaling pangsangguni.

“Lubos akong nagpapasalamat sa libritong ito at mga grupo na nagsusuporta ng pagpapasuso. Nang ang aking anak na babae ay unang ipinanganak, ako ay malayo ang isip at nababagabag ang damdamin. Ako ay nalula sa lahat ng mga suporta na inalok ng aking lugar. Ang ibang mga nanay sa mga grupong pansuporta ay kamangha- mangha! Pagkukwento ng aming mga kuwento, mga tagumpay at mga kahirapan ay nagbigay-daan sa akin na umalis doon na may tiwala sa sarili na magpasiya na magpatuloy sa pagpapasuso. Ang mga grupong ito at mga librito ay talagang mahalaga.”

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

Best Start: Ontario’s Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Centre

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

Itong dokumento ay inihanda sa mga pondo na binigay ng Pamahalaan ng Ontario.

Ontario

Binago 2016