



*Ikaw ba
ay buntis?*

*Ikaw ba ay
may bagong
sanggol?*

*Nais mo bang mas
higit na malaman
ang tungkol sa
pagpapasuso?*

Ang Aking Patnubay sa Pagpapasuso

Ang Aking Patnubay Sa Pagpapasuso

Ang patnubay na ito sa pagpapasuso ay may impormasyon at mga sagot sa mga tanong na maaaring mayroon ka bilang isang naghihintay na magulang o bilang isang bagong magulang. Maaari mong ibahagi ang patnubay na ito sa mga taong sumusuporta sa iyo.

Maaaring nais mo ring kumuha ng isang kurso sa pagpapasuso online na kasama ang isang kapareha: <http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php>. Ang isang kapareha ay maaaring iyong matalik na kaibigan, isang magulang, o sinumang tao na iyong inaasahan.

Kung ikaw ay mayroong isang hindi pa kabuwanang sanggol, mga kambal, o ibang mga espesyal na sitwasyon, ikaw ay maaaring mangailangan ng mga ilang karagdagang tulong na mas higit sa impormasyon na matatagpuan sa patnubay na ito. Ikaw ay maaaring makahanap ng isang listahan ng mga maaasahang mapagkukunan at mga website sa dulo ng aklat na ito.

Mga Dahilan para Magpasuso

Bawa't ina ay may kanya-kanyang mga dahilan upang magpasuso. Mahigit sa 90% ng mga kababaihan sa Ontario ay nagpasiyang magpasuso ng kanilang mga sanggol. Narito ang sinasabi ng mga ilang ina at ng kanilang mga pamilya:

“

“Nais kong pasusuhin si Ahmed upang siya ay maging mas malusog. Patuloy akong nagpapasuso dahil natutulungan ako nitong maramdaman na malapit sa kanya.”





“

“Hindi ko kailangang maghugas ng mga bote o bumili ng pormula. Ako ay nakakatipid ng maraming pera sa pamamagitan ng pagpapasuso.”

“

“Ang pagpapasuso ay mahirap sa simula, nguni’t ngayon ito ay madali na.”



"Ako ay nagagalak na ang aming sanggol ay sumususo. Siya ay may mas mabuting pagkakataong lumaking malusog at matalino. Hinihimok ko ang aking kapareha sa abot ng aking makakaya."



"Hindi ko pinasuso ang aking mga anak. Sana nalaman ko na ang mga sanggol na pinapasuso ay mas malamang na hindi mamatay mula sa Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)."

Ang mga doktor at iba pang mga manggagamot ay naghihimok din sa pagpapasuso.

"Ang pagpapasuso ay nakakatulong sa mga ina pati na rin sa mga sanggol. Ang iyong katawan ay mas mabilis na makakapanumbalik mula sa panganganak. Kung kailangan mong magbawas ng timbang pagkatapos na maipanganak ang sanggol, ang pagpapasuso ay makakatulong. Ikaw ay mas malamang na hindi magkaroon ng kanser sa suso o iba pang mga kanser."





**Pinoprotektahan ng
pagpapasuso ang mga
sanggol mula sa:**

- Pagkakasakit.
- Pagkamatay mula sa SIDS.
- Pagkakaroon ng diyabetis.
- Labis na pagtaba.
- Pagkakaroon ng ibang
mga problemang
pangkalusugan.

Ang pagpapasuso ang tanging pagkain na kailangan ng iyong sanggol hanggang sa edad na 6 na buwan. Ang pagpapasuso ay makakatulong sa iyong sanggol na lumaking malusog hangga't maaari.

Mga ilang dahilan kung bakit nais kong magpapasuso:

Bago Ka Manganak

Maliit ang aking mga suso. Makakapagpasuso ba ako?

Oo. Bale wala kahit na ano pa man ang laki ng iyong mga suso. Ang mga maliliit na suso ay maaaring makagawa ng maraming gatas!

Ako ay nagsisigarilyo. Dapat ba akong magpasuso?

- Oo, kahit na ikaw ay nagsisigarilyo, ang pagpapasuso ay iyo pa ring pinakamalusog na mapipili para sa iyong sanggol.
- Upang makatulong na mabawasan ang panganib sa iyong sanggol, magpasuso bago magsigarilyo, magsigarilyo sa labas habang ang sanggol ay nasa sa loob na kasama ng mga pamilya o mga kaibigan.
- Kapag ikaw ay nagsigarilyo, maghugas ng iyong mga kamay at magpalit ng iyong panlabas na damit bago hawakan ang iyong sanggol.
- Kung makakayanan mo, sikaping magbawas ng paninigarilyo o huminto. Para sa impormasyon, sumangguni sa pahina 27 sa ilalim ng *Paghinto sa Pagsisigarilyo*.

Nais kong uminom ng alak paminsan-minsan. Dapat ba akong magpasuso?

- Kung pinili mong uminom ng may alkohol na inumin habang nagpapasuso, mahalagang magplano nang maaga at magpasuso bago uminom ng alak.
- Maraming mga ina ay pumipiling uminom ng isang inuming libre sa alkohol sa halip na inuming may alkohol. Ito ang pinakaligtas na mapipili.
- Para sa karagdagang impormasyon, sumangguni sa mapagkukunan na *Paghahalo ng Alak at Pagpapasuso* sa www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf





"Ang aking sanggol ay may sakit nang siya ay ipinanganak. Siya ay hindi sumususong mabuti, kaya inaabot ako ng mas matagal na gumawa ng mabuting suplay ng gatas. Sa ngayon pinapasuso ko siya ng pormula sa pamamagitan ng isang tubo sa aking suso. Natuturwa ako na kami ay nagpapasuso pa rin."

Hindi ako palaging maganang kumain. Maaari pa rin ba akong magpapasuso

- Oo, kahit na ikaw ay hindi kumakain ng pinakamahusay na diyeta, ang iyong gatas ay mabuti pa rin at mas higit na mabuti kaysa sa pormula.
- Para sa mga ideya tungkol sa malusog na pagkain, sumangguni sa pahina 27 sa ilalim ng *Malusog na Pagkain*.

Maaari ba akong uminom ng gamot kung ako ay nagpapasuso?

- Oo, karamihan ng mga gamot ay ligtas na inumin habang ikaw ay nagpapasuso, nguni't laging magtanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, sa iyong parmasiyotiko, o sa Motherisk.
- Ang Motherisk (1-877-439-2744) ay maaaring sumagot sa iyong mga tanong tungkol sa kaligtasan ng mga niresetang gamot, mga nasa over the counter (hindi nireseta) na produkto, at mga damong-gamot (herbs).
- Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pagpapasuso kung ikaw ay gumagamit ng mga ilegal na droga. Ang mga ilegal na droga ay maaaring makasama sa iyong sanggol.

Paano kung mayroon akong mga tanong o kailangan ko ng tulong?

- Makipag-usap sa mga kaibigan o pamilya na nakapagpapasuso. Ikaw ay maaaring maraming matutunan mula sa ibang mga ina.
- Makipag-usap sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na may karanasan sa pagtulong sa mga nagpapasusong ina.
- Ang *Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services directory* sa www.ontariobreastfeeds.ca ay maaaring makatulong sa iyong makipag-ugnayan at makakuha ng tulong mula sa mga kauri, mga propesyunal, at mga eksperto.

Mga Taong Maaaring Makatulong



Isang doktor

"Maaari kitang matulungang makahanap ng isang klinika o eksperto sa pagpapasuso."

Isang Pampublikong Nars, Nars Practitioner o isang komadrona

"Maaari mo akong tawagan kung mayroon kang mga tanong tungkol sa pagpapasuso. Maari kitang tulungang makahanap ng mga sagot."



Isang kasangguni sa paggagatas

"Ako ay tumutulong sa mga ina na makapagsimulang mabuti sa pagpapasuso at maaaring makatulong sa kanila kung sila ay may anumang mga problema."

Tingnan ang www.ilca.org upang matulungan kang makahanap ng isang kasangguni sa paggagatas na malapit sa iyo.



Isang doula (babaeng tumutulong sa mga nanganganak) pagkatapos ng panganganak (post-partum doula)

"Ako ay nakikipagtulungan sa mga inang may mga bagong sanggol. Ako ay maaaring makatulong sa ilang mga paghamon ng pagpapasuso."

Tagasuporta na kauri (Peer Supporter)

"Ako ay nagpasuso ng aking sanggol, at may ekstrang pagsasanay tungkol sa pagpapasuso. Maaari mo akong tawagan, pumunta sa isa sa aming mga pagpupulong o maaari tayong magplanong magkita. Alam ko ang pakiramdam niyan!"



Pamilya o mga kaibigan

"Ang pagpapasuso ay nangangailangan ng panahong matutuhan sa simula. Gusto mo rin ng isang taong mag-aalaga sa IYO, at hindi lamang sa iyong sanggol!"



Pamilya

"Minsan nais mo lang marinig na ikaw ay isang mabuting ina, at ikaw ay gumagawa ng isang mahusay na trabaho sa pagpapasuso."

Mga numero ng telepono o mga email ng mga taong makakatulong sa akin sa pagpapasuso:

Mas makakapagpahirap ba sa pagpapasuso ang gamot sa pagle-labour?

Mas madaling makapagpasuso kung may kaunti o walang gamot sa pagle-labour.

- Ang mga babaeng may gamot sa pagle-labour o may isang caesarean section ay maaari pa ding magpasuso.
- Ang ilang mga gamot na ibinibigay sa mga inang nagle-labour ay maaaring makapagpahirap sa pagpapasuso dahil sa mga ibang epektong tulad ng pagkaantok ng sanggol.
- Ang pagle-labour ay maaaring maging mahirap na trabaho nguni't ang isang taong sumusuporta ay maaaring padaliin at bawasan ang iyong pangangailangan para sa gamot.
- Siguraduhing magtanong sa iyong doktor, komadrona o nars tungkol sa iyong mga opsyon.

Ang mga taong tutulong sa akin sa pagle-labour ay:



"Ako ay nagkaroon ng isang caesarian section nang ipanganak ang aking sanggol. Mahirap na maging maginhawang magpasuso. Nguni't ipinakita sa akin ng nars kung paano gamitin ang mga unan upang mas madaling gawin ito."

<http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx>

Kapag Ipinanganak ang Iyong Sanggol

Gaano kadali pagkatapos ng panganganak ko maaaring pasusuhin ang aking sanggol?

Kaagad!

Ang iyong sanggol ay marunong sumuso. Kailangan mo lamang siyang tulungan nang kaunti.

Sa oras na siya ay ipanganak, maaari mo siyang ilagay ng balat-sa-balat sa iyo. Iyon ay magpapakalma at makakapagrelaks sa kanya. Ang balat-sa-balat ay nanganaghulugan na siya ay nakasuot lamang ng isang lampin (at marahil isang sombrero) at ang kanyang walang takip na balat ay nakadikit sa iyong nakalantad na dibdib at tiyan. Ang iyong sanggol ay pupunasan upang matuyo at ang isang kumot ay magpapanatili sa inyong parehong mainit.

Kahit na ang iyong sanggol ay hindi pa handang sumuso kaagad, mabuti para sa kanyang manatiling nakadikit ng balat-sa-balat nang patuloy para sa hindi bababa sa isa o dalawang oras, o hanggang siya ay handang kumain.

Ang pagkadikit ng balat-sa-balat ay makakatulong sa iyong sanggol na:

- Maging mas kalmado.
- Mas mabuting huminga.
- Magkaroon ng normal na asukal sa dugo.
- Manatiling mainit.

Upang himukin siya sa pagsuso, maaari mong subukan ang pamamaraang ito (kadalasang tinatawag na “laid-back breastfeeding”):

- Humiga na ang iyong likod ay may mga unan upang itaas ang iyong ulo at mga balikat at maging komportable.
- Habang nakadikit ng balat-sa-balat, ilagay ang tiyan ng iyong sanggol sa iyong dibdib.
- Suportahan ang kanyang puwet at mga balikat ng iyong mga kamay.

Kapag siya ay handa na, siya ay magsisimulang maghanap ng suso. Itataas niya ang kanyang ulo, itutulak gamit ang kanyang mga binti at gagamitin ang kanyang mga kamay upang tulungan siyang maghanap ng utong.

Sa simula, maaaring dilaan lamang niya ang utong o itaas-baba ang kanyang ulo sa ibabaw ng suso.

Matapos ang ilang panahon mahahanap niya ang utong at kakapit doon.

Kapag hinahawakan niya ang iyong utong, ikaw ay maaaring makaramdam na muli ng mga kontraksiyon sa iyong tiyan, gaya noong ikaw ay nagle-labour. Ito ay normal.

Kung sumakit ang iyong utong habang sumusupsop ang iyong sanggol o ikaw ay hindi maginhawa, maaari mong iurong ang iyong sanggol nang kaunti hanggang sa mas maging maginhawa. Gusto mo siyang makakuha ng higit na suso sa kanyang bibig, hindi lamang ang utong. Magtanong sa iyong nars o ibang tagasuportang tao na tulungan ka.



“Hindi ko inaakala na magagarwa ito ng mga sanggol Kataka-takang tingnan siyang hanapin ang suso at kumapit dito na mag-isa. Napakatalino niya.”

Pag-aaral na Magpasuso

Mayroon bang iba-ibang mga paraan upang malaman kung ang aking sanggol ay nagugutom?

Habang nakikilala mo ang iyong sanggol, matututunan mo ang kanyang ginagawa upang sabihin sa iyo na siya ay nagugutom. Bawa't sanggol ay medyo magkakaiba! Narito ang ilang mga bagay na maaari niyang gawin:

- Ginagalaw ang kanyang mga labi na para bang sumusupsop.
- Nilalagay ang kanyang mga kamay sa kanyang bibig o mukha.
- Sinusupsop ang kanyang mga kamao o mga daliri.
- Pinipihit ang kanyang ulo mula gilid sa gilid habang binubukas ang kanyang bibig.
- Sinusubukang umurong patungo sa iyong suso.

Laging subukang magpasuso kapag nakita ang mga palatandaang ito. Kung ikaw ay nagmintis na makita ang mga maagang palatandaan at ang iyong sanggol ay umiiyak, kailangan mo siyang pakalmahin bago siya ay makasuso. Tingnan ang pahina 19 para sa mga tip sa pagpapakalma ng iyong sanggol.

Mayroon bang iba-ibang mga paraan upang hawakan ang aking sanggol kapag ako ay nagpapasuso?

Ang nakahiga sa likod o medyo nakasandig na posisyon ay mabuti upang tulungan ang iyong bagong panganak na sanggol na sumuso nguni't maaaring gamitin anumang oras na gusto ninyo ng iyong sanggol.

Mayroon pang ibang mga posisyon na maaari mong gamitin.

Para sa anumang posisyon:

- **Tiyan sa Tiyan:** Kapag ang tiyan ng iyong sanggol ay nakasalungat sa iyong tiyan, siya ay maaaring mas madaling kumapit sa iyong utong. Kapag hinawakan mo ang iyong sanggol upang ang kanyang ilong ay katapat ng iyong utong, maaari niyang iangat ang kanyang ulong pabalik habang siya ay kumakapit. Sa ganoong paraan makukuha niya ng malaki ang iyong suso at utong sa kanyang bibig.
- **Pagkapit:** Kapag siya ay nakakapit nang mabuti, ang kanyang baba ay didiin sa iyong suso, ang kanyang ulo ay aangat pabalik, at ang kanyang ilong ay magiging malayo mula sa iyong suso. Nais mong makuha niya ang iyong utong at bahagi ng iyong suso sa kanyang bibig.
- **Paggamit ng mga unan:** Masusuportahan ka nila sa isang maginhawang posisyon, o poprotektahan ang iyong peklat kung ikaw ay nagkaroon ng isang caesarean section. Hindi mo kailangan ng isang espesyal na unan para sa pagpapasuso, nguni't may ilang mga ina na gusto ito.
- **Paglalagay ng iyong kamay:** Kung ang iyong kamay ay nasa likod ng kanyang ulo, maaari siyang tumulak laban sa iyong kamay at hindi kumapit. Mas madali siyang kakapit kung ang iyong kamay sa nasa likod ng kanyang mga balikat at sinusupportahan ang kanyang leeg.
- **Maghintay para sa isang malaking pagbukas ng bigig:** Tiyakin na ang baba ng iyong sanggol ay nakadikit sa iyong suso. Maghintay na buksan nang malaki ng iyong sanggol ang kanyang bibig para sa utong, at pagkatapos ay marahang yakapin ang kanyang mga balikat upang mapalapit siya sa iyo. Sa ganitong paraan ang utong at ang bahaging nakapalibot dito ay mapupunta sa kanyang bibig.
- **Suportahan ang iyong suso:** Maaaring kailanganin mong suportahan ang iyong suso ng iyong kamay. Gusto mong nasa likuran ng utong ang iyong mga daliri at hinlalaki upang hindi sila makaharang sa bibig ng iyong sanggol.



Paano kung kailangan kong dagdagan ang aking suplay ng gatas?



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.
- Hayaan ang unan na suportahan 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 football na hawak

(kung nagpapasuso mula sa kaliwang suso)

- Lagyan ng unan ang iyong likuran.
- 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.
- Maaari mong suportahan ang iyong suso gamit ang iyong kanang kamay.



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 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.

- Karamihan ng mga ina ay maaaring makagawa ng sapat na gatas para sa kanilang mga sanggol – kahit na sila ay mayroong mga kambal o mga triplet.
- Sa katunayan ang ilang mga ina ay gumagawa ng sapat na gatas, nguni't ang sanggol ay nahihirapang kuhanin nito. Maaaring kailangan nilang tulungan ang sanggol na kumapit nang mas mabuti o mas madalas na sumuso. Ang sanggol ay maaaring may isang problema na nakakapagpahirap para sa kanyang kumuha ng gatas.
- Ang pinakamadaling paraan upang madagdagan ang iyong suplay ng gatas ay ang magpasuso, magpiga gamit ang kamay at/o magbomba nang mas madalas.
- Napakakaunting mga ina ang hindi nakakagawa ng sapat na gatas upang masiyahan ang kanilang mga sanggol. Sila ay maaari pa ring magpasuso, nguni't maaaring kailangan din nilang magbigay sa kanilang mga sanggol ng ekstrang gatas.
- Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ikaw ay may mga alalahanin.

Paano kung nahihirapan ang aking sanggol na kumapit?

Ang mga sanggol na palaging umiiyak ay maaaring mas mahirap pakainin. Ang dila ng isang umiiyak na sanggol ay nasa taluktok ng kanyang bibig kaya ito ay maaaring magpahirap para sa kanyang kumapit.

Maaari mong subukan na:

- Magbantay para sa mga maagang palatandaan na ang iyong sanggol ay nakahanda nang sumuso (halimbawa, nilalagay ang kanyang mga kamay sa bibig) at pasusuhin bago siya magsimulang umiyak.
- Hawakan siya nang patayo na ang kanyang tiyan ay nakasandig laban sa iyong dibdib, tapikin ang kanyang likod at kausapin siya hanggang siya ay kumalma. Pagkatapos subukan na pasusuhin siyang muli.
- Lumipat sa ibang posisyon ng pagpapasuso.
- Tingnan kung kakapit siyang mag-isa sa posisyong nakahiga sa likod.
- Hayaan ang iyong sanggol na supsupin ang iyong malinis na daliri ng isang minuto upang tulungan siyang kumalma. Pagkatapos ay subukang pasusuhin na muli.
- Magpiga gamit ang kamay ng kaunting gatas sa iyong utong upang maamoy ng iyong sanggol at matikman ito kaagad.
- Bigyan siya ng kaunting pinigang gatas sa tasa, o kutsara at pagkatapos ay subukan siya sa suso.

Bakit sobrang puno ang aking mga suso? Anong maaari kong gawin?



“

“Ang aking sanggol ay kumakaing mabuti. Pagkatapos ang aking mga suso ay napuno at parang nakalimutan niya kung ano ang gagawin. Nakatulong nang ako ay nagpiga muna ng kaunting gatas.”

Sa pagitan ng dalawa at apat na araw sa pagkapanganak ng iyong sanggol, ikaw ay magsisimulang gumawa ng mas maraming gatas. Ang iyong mga suso ay maaaring maramdamang matigas at masakit. Ang iyong mga suso ay maaaring maging sobrang puno na magiging mahirap para sa iyong sanggol na kumapit.

Makakatulong kung ikaw ay:

- Magpapasuso sa iyong sanggol na kasing-dalas nang kanyang nais na kumain.
- Gamitin ang iyong parehong mga suso sa bawat' pagpapakain.
- Tiyakin na ang iyong sanggol ay nakakapit ng mabuti. Ito ay makakatulong sa kanyang makakuha ng mas maraming gatas.

Kung ang iyong sanggol ay hindi pa rin nakakapit, maaaring naisin mong magpiga ng kaunting gatas. Maaaring kunin ng iyong sanggol ang gatas na ito mula sa isang kutsara o isang tasa. Pagkatapos ay subukang magpasusong muli, bago maging sobrang tigas ang iyong mga suso.

Kapag ang iyong mga suso ay sumobrang mapuno kaya hindi nakakapit ang iyong sanggol, maaari mong subukang:

- Magpiga ng kaunting gatas bago pakainin ang iyong sanggol. Gagawin nitong maging mas malambot ang mga bahagi sa paligid ng iyong utong.
- Maglagay ng isang pakete ng yelo (nakabalot sa isang tela) o isang malamig na bimpò sa iyong mga suso sa pagitan ng mga pagpapakain.
- Maglagay ng isang mainit-init na tela sa iyong suso bago magpakain upang makatulong sa pagtulo ng gatas.
- Makipag-ugnayan sa isang eksperto sa pagpapapasuso kung patuloy kang nahirapan sa pagkakapit ng iyong sanggol.

Maaaring umabot ng isa o dalawang araw o hanggang isang linggo para mawala ang pakiramdam ng sobrang pagkapuno. Iyon ay normal. Magkakaroon ka pa rin ng maraming suplay ng gatas para sa iyong sanggol kapag ang iyong mga suso ay nararamdamang mas malambot.

Paano kung masakit ang pagpapasuso?

Kung hindi sapat na makuha ang iyong suso ng iyong sanggol sa kanyang bibig, ang iyong mga utong ay maaaring sumakit.

Maaari mong subukang:

- Marahang idiing papalapit ang mga balikat ng iyong sanggol sa iyo.
- Sumandal pabalik upang ang iyong sanggol ay mas mailagay sa ibabaw mo.
- Tulungan ang iyong sanggol na mas makakuha ng iyong suso sa kanyang bibig.

Ang pagpapasuso ay hindi dapat maging masakit. Kung magkagayon, humanap ng isang eksperto sa pagpapasuso upang tulungan kang alamin kung bakit ito masakit at kung paano ito aayusin.



Ako ay nagpapasuso ng mga ilang araw at ang aking mga utong ay napakasakit. Bakit ito nangyayari?

Ang pinakakaraniwang mga dahilan para sa masakit na mga utong ay ang iyong sanggol ay hindi kumakapit na mabuti

Paano mo masasabi kung ang iyong sanggol ay hindi nakakapit na mabuti?

- Kung ang iyong utong ay lumalabas sa bibig ng iyong sanggol, ito ay mukhang patag sa isang tabi.
- Ikaw ay makakakita ng mga bitak, mga paltos o pagdudugo sa iyong mga utong.



“

“Ang aking mga utong ay masyadong masakit na gusto kong humintong magpasuso. Nguni’t ako ay nakakuha ng tulong at natutunan ko kung paano ko siya papakapitin nang mas mabuti at ngayon ito ay mabuti na.”

Ano ang maaari mong gawin?

- Tulungan ang iyong sanggol na mailagay sa abot ng kanyang makakaya ang iyong utong sa kanyang bibig. Maaari mong itulak ng malumanay ang kanyang mga balikat upang mas lumapit siya sa iyo habang kumakapit siya. Ang isang naiibang posisyon para sa pagpapasuso ay maaari ding makatulong.
- Itagilid na kaunting pabalik ang kanyang ulo sa pamamagitan ng pagpapalit ng iyong posisyon o sa pamamagitan ng pagsusuksok nang kaunti ng kanyang puwit na papalapit sa iyo. Ito ay makakatulong sa kanya na mas makakuha ng iyong suso sa kanyang bibig.

Kung ang iyong mga utong ay hindi bumubuti pagkatapos ng isang araw o dalawa, ikaw ay maaaring mangailangan ng karagdagang tulong. Maaaring may ibang dahilan. Ang isang eksperto sa pagpapasuso ay makakatulong sa iyong alamin kung ano ang mali at kung ano ang dapat gawin.

Bakit ako nakakaramdam ng isang bukol sa aking suso?

Kung ikaw ay makaramdam ng isang bukol na sumasakit sa iyong suso, ito ay maaaring isang baradong tubo. Ito ay maaaring nasaan man sa iyong suso. Mga ilang bagay na maaari mong gawin upang maaalis ang bara:

- Maaari mong malumanay na hapusin ang suso gamit ang iyong mga daliri o hinlalaki kung saan naroon ang bukol. Kung gagawin mo ito habang nagpapasuso, maaaring mas higit itong makatulong. Maaari mo ring gamitin ang ikod ng isang de-koryenteng sipilyo ng ngipin, kung ikaw ay mayroon nito.
- Ang isang mainit-init na tela o pampainit na pad sa iyong suso kung saan naroon ang bukol ay maaaring makatulong. Pagkatapos ng paglalagay ng init, pasusuhin ang iyong sanggol o magpiga gamit ang kamay at/o magbomba upang alisin ang gatas mula sa iyong suso.
- Maaari mo ring matagpuan na nakakatulong na pakainin ang iyong sanggol sa isang naiibang posisyon. Makakatulong na magpasuso na malapit ang baba ng sanggol sa bukol.
- Kung minsan ang mga ina ay may isang bukol na sumasakit, may isang mapulang bahagi sa balat ng kanilang mga suso na malapit sa bukol at sila ay nilalagnat. Ito ay maaaring isang impeksiyon. Kontakin ang iyong doktor na maaaring makapagmungkahi na ikaw ay uminom ng gamot para dito. Ang gamot ay hindi makakasama sa iyong sanggol. Ang iyong gatas ay mabuti pa rin para sa iyong sanggol, at ikaw ay mas gagaling ng mabilis kung ikaw ay patuloy na magpasuso.

Sumangguni sa pilyegong katotohanan ng Mga Baradong Tubo sa www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%20Sheet_Eng_rev2.pdf para sa karagdagang impormasyon.

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

Karamihan sa mga sanggol ay nababawasan ng timbang sa mga unang ilang araw, nguni't pagkatapos noon sila ay dapat magsimulang bumigat. Ang iyong komadrona, iyong sentrong pangkalusugan ng komunidad, iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan o ang iyong doktor ay magtitimbang ng iyong sanggol upang suriin ito.

Sa bahay ikaw ay maaaring magbantay para sa mga bagay na ito:

- Ang iyong sanggol ay kumakain ng hindi bababa sa walong beses sa loob ng 24 oras. Okey lamang kung ang iyong sanggol ay sumususo ng mas madalas. Ang kanyang tiyan ay maliit kaya kailangan niya itong patuloy na punuin.
- Ang iyong sanggol ay nagpapalit mula sa mabilis na pagsupsop sa simula ng pagpapakain patungo sa mabagal na pagsupsop. Maaari mong marinig o makita ang iyong sanggol na lumululon. Siya ay maaari muling magbago patungo sa mabilis na pagsupsop sa kinamamayan sa pagpapakain. Iyon ay okey.
- Pagkatapos na siya ay maging apat na araw na gulang, ang iyong sanggol ay magkakaroon ng hindi bababa sa tatlo o apat na may duming mga lampin tuwing 24 oras. Ang dumi ay kulay dilaw at parang malapot na sopas. Pagkatapos ng anim o walong linggo, siya ay maaaring hindi kasing-dalas na dumumi. Iyon ay normal.
- Ang iyong mga suso ay maaaring maramdamang mas malambot pagkatapos na pakainin ang iyong sanggol.

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

2016

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

Kadalasan ang mga problema sa pagpapasuso ay maaaring ayusin sa pamamagitan ng mabuting tulong.

Paano ko mapapasuso ang isang inaantok na sanggol?

Karamihan ng mga sanggol ay gumigising kung sila ay nagugutom. Nguni't minsan ang isang bagong panganak na sanggol ay maaaring maging sobrang antukin. Kung ang iyong sanggol ay natutulog ng mahigit sa tatlong oras, sa unang linggo o dalawa maaaring kailanganin mo siyang gisingin upang pakainin. Kung hindi mo magising ang iyong sanggol para sa pagpapakain, kailangan mong humingi ng medikal na tulong.

Narito ang ilang mga ideya na maaari mong subukan:

- Hubaran mo siya. Hubarin ang iyong pang-itaas upang siya ay makahiga sa iyong dibdib ng nakadikit ang kanyang balat sa iyong balat.
- Magbantay para sa mga palatandaan na siya ay nagugutom. Kapag inilagay niya ang kanyang mga kamay sa kanyang bibig o ginalaw ang kanyang ulo sa magkabilang gilid, maaaring siya ay handa nang kumain.
- Palitan ang kanyang lampin.
- Haplusin ang kanyang likod at mga binti.
- Kausapin siya.
- Magpiga ng kaunting gatas sa iyong utong, upang kanyang maamoy ito.



“

“Para sa mga unang dalarwang linggo, si Mackenzie ay natulog nang sobra. Hinuhubaran ko siya at pinapalitan ng mga lampin upang gisingin siya, at pagkatapos siya ay kakain. Ngayong mas matanda na siya, siya ay gumigising nang mag-isa.”

Paano ko pakakalmahin ang aking sanggol kung siya ay umiiyak nang sobra?

Lahat ng mga sanggol ay umiiyak. Ang ilang mga sanggol ay umiiyak nang mas higit kaysa sa iba. Maaaring maging mahirap kung ikaw ang ina ng isang sanggol na laging umiiyak. Humingi ng tulong kung ikaw ay nakakaramdam ng pagkabalisa o pagkabigo.

Bawa't sanggol ay magkaiba, nguni't narito ang ilang mga bagay na maaaring makatulong:

- Hubaran mo siya at ilagay sa iyong nakalantad na balat.
- Subukan na pakainin siyang muli kahit na kakakain niya lamang kamakailan.
- Sikaping tumugon sa iyong sanggol kaagad kapag siya ay nagsimulang umiyak. Mas mahirap na pakalmahin ang isang sanggol kung siya ay umiiyak na nang matagal.
- 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.



“

“Ang aking sanggol ay mas higit na masaya kung siya ay malapit sa akin.”

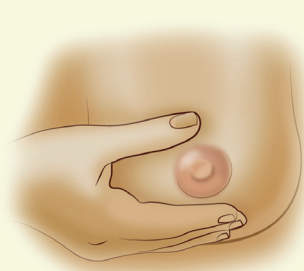


Paano ako magpipiga ng gatas sa pamamagitan ng kamay?

Natatagpuan ng maraming mga ina na gumagana ang mga hakbang na ito sa pagpipiga ng gatas gamit ang kamay:

- Hugasan ang mga kamay.
- Haplusin ang iyong mga suso mula sa itaas hanggang sa ibabaw ng utong. Paikutin ang utong sa pagitan ng iyong mga daliri.
- Hawakan ang isang suso gamit ang isang kamay, ng hindi napakalapit sa utong. Ilagay ang iyong hinlalaki sa ibabaw at ang iyong mga daliri sa ilalim.
- Idiin na magkasama ang iyong hinlalaki at mga daliri at kasabay nito, itulak na pabalik patungo sa iyong dibdib.
- I-relaks ang iyong hinlalaki at mga daliri at pagkatapos ay gawin itong muli. Maaaring abutin ng medyo matagal para sa gatas na magsimulang tumulo. Nakakakita ka ba ng mga ilang patak ng gatas? Magaling! Ikaw ay maaaring gumamit ng isang kutsara o isang maliit, malinis na lalagyan upang masalo ang gatas.
- Kapag wala nang gatas na lumalabas, iurong ang iyong mga daliri at hinlalaki nang kaunti at ulitin.
- Ang pagpipiga ng gatas gamit ang kamay ay maaaring maging kapaki-pakinabang sa kinamamayan.

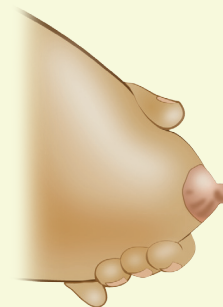
Maaari mong pakainin ang iyong sanggol ng gatas na kinuha mo gamit ang isang kutsara o isang tasa. Kahit na ang iyong sanggol ay hindi pa kayang kumain, ang pagpipiga ng gatas ay nangangahulugan na ikaw ay gagawa ng mas marami. Ang gatas ay maaaring itago sa reprimyereytor o pagyeluhi para gamitin mo kapag ang iyong sanggol ay handa nang kumain. Sumangguni sa pilyegong katotohanan ng Pagpipiga at Pagtatago ng Gatas sa Suso para sa karagdagang impormasyon sa www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf



diinan (pabalik patungo sa iyong dibdib)



siksikin



magrelaks

Mayroon bang ibang mga paraan upang ibigay ang aking gatas sa aking sanggol?



- Oo. Kung ikaw ay hindi puwede o ang iyong sanggol ay hindi makasuso maaari mong ibigay ang iyong gatas sa iyong sanggol gamit ang isang kutsara o maliit na tasa.
- Sa mga unang dalawa o tatlong araw, ang pagpipiga sa pamamagitan ng kamay ay kadalasang nagbibigay ng mas maraming gatas kaysa sa paggamit ng isang bomba.
- Kumuha ng payo mula sa isang kuwalipikadong propesyunal tungkol sa ibang mga paraan ng pagbibigay ng iyong gatas sa iyong sanggol.
- Tandaan, ang pagpapasuso ay ang pinakamahasag na paraan para alisin ang maagang gatas (kolostrum) mula sa iyong suso at pasiglain ang produksyon ng iyong gatas.

Patuloy na Magpasuso!

Gaano kadalas kumakain ang aking sanggol?

Ang mga pinapasusong sanggol ay kailangang kumain nang madalas. Ang mga bagong panganak ay kailangang kumain ng walo o mas maraming mga beses sa isang araw. Ang ilan ay kumakain ng mahigit sa 12 beses sa isang araw. Iyon ay normal.

Kung minsan inaasahan ng mga ina ang mga sanggol na kumain ng nasa iskedyul, nguni't mahalagang pakainin ang iyong sanggol kapag siya ay nagugutom.

Ang malimit na mga pagpapakain ay hindi nangangahulugan na ikaw ay walang sapat na gatas, o na ang iyong gatas ay hindi sapat na mabuti.

Ang ilang mga sanggol ay nagkakaroon ng tatlo o apat na mga malalapit na magkakasamang pagpapakain at pagkatapos ay nagpapahinga ng mas mahabang panahon. Ito ay normal, din. Kadalasan sila ay nagkakaroon ng magkakalapit na magkakasamang pagpapakain sa gabi.

Habang lumalalaki ang iyong sanggol, siya ay magkakaroon ng mga araw na siya ay kakain ng mas madalas kaysa sa karaniwan. Ito ang kanyang paraan ng pagsasabi sa iyong katawan na gumawa ng mas maraming gatas para sa kanya. Kadalasan siya ay kakain ng mas kaunti pagkatapos ng isa o dalawang araw.

Kung minsan sinusubukan ng mga ina na mas matagal ang pagitan ng pagpapakain ng kanilang sanggol sa pamamagitan ng paggamit ng isang soother o pacifier. Ito ay maaaring maging isang problema sapagka't ang sanggol ay maaaring hindi makakuha ng sapat na makakain, at ang iyong mga suso ay magsisimulang gumawa ng mas kaunting gatas. Maraming mga sanggol ay hindi kailanman gumagamit ng isang pacifier. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ikaw ay nag-iisip na bigyan ang iyong sanggol ng isang pacifier.



Bakit lumulungad ng gatas ang aking sanggol kung minsan?

Ang mga ilang sanggol ay lumulungad paminsan-minsan, at ang ilang mga sanggol ay lumulungad pagkatapos ng bawat pagpapakain. Ito ay normal. Kadalasan ito ay dahil lamang ang sanggol ay nakakuha ng medyo maraming gatas.

Paano ako makakakuha ng sapat na tulog?

- Kung sa tingin mo ito ay makakatulong, matulog o magpahinga kapag ang iyong sanggol ay natutulog sa araw
- Payagan ang sariling pahabain ang iyong karaniwang tulog sa gabi. Halimbawa, sa gabi pagkatapos na pakainin ang iyong sanggol, kung siya ay nakatulog ng 8pm at nararamdaman mong ikaw ay maaaring matulog, matulog ka kahit na parang napakaaga pa. Gayun din, kung pagkatapos ng pagpapakain sa umaga ang iyong sanggol ay natulog na muli at sa iyong palagay ikaw ay maaari pang matulog, matulog na muli nang kaunti.



- Panatilihing malapit sa iyo ang iyong sanggol sa gabi upang ikaw ay makatugon kaagad sa oras na siya ay magising at hindi mo na kailangang pumunta sa ibang silid upang kunin siya. Ilagay ang kuna, duyan o basinet sa tabi ng iyong kama hanggang sa hindi bababa sa unang anim na buwan ng buhay.
- Okey lang na pasusuhin ang isang buong-takdang-pagbubuntis na sanggol sa iyong tinutulugan. Gagawin nitong mas madaling magpasuso at matutulungan kang makatugon nang mas mabilis sa mga senyales ng iyong sanggol para sa pagpapakain at pagkaghawa.
- Kung ikaw ay handa nang matulog, ibalik ang iyong sanggol sa kanyang kuna, duyan o basinet. Ito ang pinakaligtas na lugar para sa iyong sanggol na matulog.
- Kung itinatabi mo ang mga lampin at mga pamunas sa tabi ng iyong kama, maaari mo siyang palitan (kung kailangan) ng hindi kailangan pumunta saan man.
- Isaalang-alang na hilingin sa iyong kapareha o miyembro ng pamilya na bantayan ang iyong sanggol upang ikaw ay makaidlip. Maaari nilang dalhin ang iyong sanggol sa iyo upang pasusuhin. Pagkatapos, maaari nilang kunin siya upang palitan ng lampin o padighayin habang ikaw ay bumalik sa pagtulog.

Asahang matulog ng dalawa hanggang apat na oras sa bawat beses sa mga unang ilang linggo.

Kung ikaw ay nababalisa, mas nag-aalala ng higit sa karaniwan, mas kaunti ang interes ng mahigit sa dalawang linggo, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Ikaw ay makakahanap ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagtulog sa pahina 26 sa ilalim ng *Malusog at Ligtas na Pagtulog*.

Maaari ba akong magpasuso sa mga pampublikong lugar tulad ng mall, bus o sa isang restawran?

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

Ang ilang mga ina ay nahihiyang magpasuso sa publiko. Ang mga ideyang ito ay maaaring gawing mas madali:

- Magsuot ng isang jacket 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 at ang iyong sanggol.
- Kung ikaw ay may isang pantaas na nakabutones sa harapan, maaari mong buksan ang butones mula sa ibaba. Mas higit ka nitong pananatiliing natatakpan



"Kapag kami ay lumalabas sa parke, hindi ko kailangang alalahanin ang tungkol sa pagpapanatiling malamig ang mga bote. Maaring magpapasuso lamang ako. Ito ay napakadali."

"Bakit magpapasuso si Chantal sa loob ng banyo? Kumakain ka ba sa loob ng banyo?"



"Pinapasuso ko siya habang papunta sa daycare. Pagkatapos siya ay busog na at masaya kapag iniwan ko siya."

Gaano katagal ako dapat magpasuso?

Ikaw ay maaaring magpasuso hanggang gusto mo at ng iyong sanggol. Hindi mo kailangang huminto maliban kung gusto mo. Walang edad na napakatanda na ang sanggol.

Inirerekomenda ng mga ekspertong pangkalusugan ang pagpapasuso ng anim na buwan lamang at pagkatapos ay ituloy ang pagpapasuso at magdagdag ng mga ibang pagkain na hindi bababa sa dalawang taon. Ito ay tutulong na panatilihin malusog at lumalaki ng normal ang iyong sanggol.

"Palagay ko mas kailangan niya ngayon ang aking gatas higit pa kaysa dati. Ito ay nakakatulong na panatilihin siyang malusog kapag ang karamihan ng mga bata sa kanyang daycare ay may sakit."



"Pinaplano kong pasusuhin si Olivia hanggang makakaya ko."

Sa anim na buwan, ang iyong sanggol ay maaaring magsimula sa mga buo at matigas na pagkain pati na rin ang pagpapasuso.



"Ngayong siya ay mas malaki na, matutulungan kong pakainin siya. Nguni't gusto pa rin niya ang gatas ng kanyang ina."

Ilang mga tanong na mayroon ako tungkol sa pagpapasuso:

Kailangan mo ng tulong kung:

- Ang iyong mga utong o suso ay sumasakit.
- Ikaw ay mayroong lagnat o pakiramdam na may sakit.
- Ang iyong sanggol ay hindi nagkakaroon ng di-kumulang na tatlong duming mga lampin sa isang araw pagkatapos ng mga unang apat na araw.
- Ang iyong sanggol ay hindi nagkakaroon ng di-kumulang na anim na mga basang-basang lampin pagkalipas ng ika-limang araw.
- Ang iyong sanggol ay mayroong mga itim na dumi pagkatapos na siya ay maging apat na araw na gulang.
- Ang iyong sanggol ay masyadong nag-aantok at laging kailangang gisingin para kumain.
- Ikaw ay nag-iisip tungkol sa pagwawalay.
- Ikaw ay nag-aalala tungkol sa pagpapasuso.
- Ikaw ay nag-aalala tungkol sa iyong sarili o sa iyong sanggol sa anumang dahilan.

Saan makakakuha ng tulong

- Hotline ng Pagpapasuso – Ang Telehealth Ontario ay nag-aalok ng 24/7 na serbisyo ng pagpapayo at suporta sa Pagpapasuso: 1-866-797-0000
- Bilingguwal na mga Serbisyo sa Pagpapasuso ng Online Ontario– Upang tulungan kang maghanap ng mga serbisyo sa pagpapasuso na malapit sa iyo: www.ontariobreastfeeds.ca
- Lokal na yunit ng pampublikong kalusugan: 1-800-267-8097 www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- La Leche League Canada – Para sa suporta sa pagpapapasuso ng ina-sa-ina 1-800-665-4324 www.lllc.ca
- Motherisk: 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) www.motherisk.org
- Upang makahanap ng isang Kasangguni sa Paggagatas: <http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc>

Mga serbisyo ng suporta sa pagpapasuso tulad ng mga drop-ins, mga klinika, o mga grupo sa aking komunidad na pupuntahan ko sa loob ng isang linggo ng aking pag-uwi:

Mga kaibigan at pamilya na maaari kong tawagan:

Mga Mapagkukunan sa Online

Pagpapasuso

- Mahalaga ang Pagpapasuso: Isang Mahalagang Patnubay sa Pagpapasuso para sa mga Babae at kanilang mga Pamilya (Breastfeeding Matters: An Important Guide to Breastfeeding for Women and their Families) www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf
- Pagpapasuso para sa Kalusugan at Kinabukasan ng Ating Bansa (Breastfeeding for the Health and Future of Our Nation) www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf
- Pagpapasuso ng Iyong Sanggol – Magnet (mga patnubay para sa mga nagpapasusong ina) www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- Impormasyon sa Pagpapasuso para sa mga Magulang www.breastfeedinginfoforparents.ca

Mga Video sa Pagpapasuso:

- BreastFeeding Inc www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info
- Mga Nagtuturong Video Tungkol sa Pagpapasuso www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm

Mga apps sa Pagpapasuso:

- Mga Solusyon sa Pagpapasuso www.nancymohrbacher.com/app-support/
- WYNI –Impormasyon sa Pagpapasuso
<https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni>
- Mom and Baby to Be <https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8>

Malusog at Ligtas na Pagtulog

- Matulog ng Mabuti, Matulog ng Ligtas – Isang librito para sa mga magulang ng mga sanggol mula 0-12 buwan at para sa lahat ng nag-aalaga ng mga sanggol
www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf
- Canadian Paediatric Society – Pangangalaga ng mga Bata
www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- Public Health Agency of Canada: Safe Sleep
www.publichealth.gc.ca/safesleep
- Ligtas na Pagtulog na video
www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php

Malusog na Pagkain

- EatRight Ontario – Makipag-usap sa isang Rehistradong Dietitian ng libre: 1-877-510-510-2 www.eatrightontario.ca
- Pagbubuntis at Pagpapasuso www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php

Alkohol at Pagpapasuso

- Droga at Alkohol na Linya ng Tulong: 1-800-565-8603 www.drugandalcoholhelpline.ca
- Maging Ligas: Magkaroon ng isang Libre sa Alkohol na Pagbubuntis (Have an Alcohol-free Pregnancy) na Polyeto www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf
- Bilingguwal na mga Recipe Card: Mga Mocktail para sa Ina www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- Polyeto: Paghahalo ng Alkohol at Pagpapasuso (Mixing Alcohol and Breastfeeding) www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- Katutubong Pagpubuntis at Alkohol (Aboriginal Pregnancy and Alcohol)– Polyeto www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

Paghinto sa Paninigarilyo

- Linya ng Tulong para sa Nagsisigarilyo – nagbibigay ng mga pinagdalubhasang serbisyo para sa mga buntis na babae -1-877-513-3333 www.smokershelpline.ca
- STARSS: Mga Mapagkukunan para sa mga Babae www.aware.on.ca/resources/resources-women
- Mga Magkapareha at Pagsisigarilyo-Ano ang Dapat Mong Malaman Kung Ikaw ay Buntis (Couples and Smoking- What You Need to Know When You are Pregnant) www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf
- Ang Patnubay sa Malusog na Pagbubuntis – Pagsisigarilyo at Pagbubuntis (The Healthy Pregnancy Guide – Smoking and Pregnancy) www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php
- Pregnets – nagbibigay ng impormasyon, mga mapagkukunan at suporta sa mga babaeng buntis at kapagpanganak www.pregnets.org

Mga Pagpapasalamat

Ang Best Start Resource Centre ay nagpapasalamat kay Teresa Pitman para sa pagsasaliksik at pagsusulat ng mapagkukunang ito. Salamat din doon sa mga nagbigay ng input sa panahon ng pagbubuo ng mapagkunang ito:

- Marie-Josée Trépanier, RN BScN MEd PNC(C),Rehiyonal na Direktor, Champlain Maternal Newborn Regional Program (CMNRP)
- Beverly Guttman, Nakatataas na Tagapamahala ng Proyekto, Provincial Council for Maternal and Child Health
- Heather Lokko, RN BScN MPH CCHN(C), Kasamang Direktor, Middlesex-London Health Unit
- Janet Allingham, RN BScN IBCLC MA, Health Literacy/ Readability Consultant
- Olga Jovkovic, Tagapamahala ng Healthy Families, Toronto Public Health
- Susan Gallagher, Nars ng Pampublikong Kalusugan, Toronto Public Health

Huling pagrerepaso ay ginawa ni Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), Pangunahing Tagasuri ng BFI

Namumuno ng Best Start Resource Centre: Marie Brisson

Nais din naming pasalamatang ang mga magulang at mga eksperto na nagbigay ng input para sa libritong ito.



by/par health **nexus** santé

www.beststart.org