

Pagpapasuso ng Iyong Maagang Hindi-kabuwanang Sanggol



Para sa mga magulang ni:

Ipinanganak:

Mga Kontak/Mga Numero ng Telepono:

Talaan ng mga Nilalaman

Pagpapasuso ng Iyong Maagang Hindi-kabuwanang Sanggol	1
Bakit mahalaga ang gatas sa suso para sa mga hindi-kabuwanang sanggol?	1
Bakit mahalaga ang pagpapasuso para sa mga ina?	2
Kailan makakayang kumain ng sanggol ko nang diretso mula sa suso?.....	2
Ano ang kolostrum?	2
Ano ang Oral Immune na Terapewtika?.....	2
Balat-sa-Balat na Kontak at Pangangalagang Kangaroo.....	3
Bakit mahalaga ang balat-sa-balat na kontak?	3
Paano nakakatulong ang balat-sa-balat sa pagbuo ng utak ng aking sanggol	4
Pagsisimula	4
Paggawa ng gatas para sa iyong sanggol	4
Paano ako magpipiga sa pamamagitan ng kamay?	4
Paano gumagawa ng gatas sa suso ang katawan ko?	5
Anong maaasahan ko sa mga unang araw?	6
Pagbobomba	7
Dobleng pagbobomba: pagbobomba sa dalawang suso nang magkasabay	7
Paano makakagawa ng isang mabuting suplay ng gatas.....	7
Paghahandang magbomba	7
Mga Tip para sa matagumpay na pagbobomba	7
Paano ko pangangalagaan ang kagamitang pambomba kung ang sanggol ay nasa ospital?.....	8
Mga patnubay sa pagtatago ng gatas sa suso kung ang sanggol ay nasa ospital	8
Paano ko ligtas na maililipat ang aking gatas sa suso sa NICU?	8
Pagpapakain ng Iyong Sanggol sa Ospital	9
Pagpapakain ng pinigang gatas sa suso	9
Hindi-malusog na pagsuso	9
Ano ang inabuloy na gatas?	9
Paglilipat sa pagpapasuso.....	10
Mga panganib ng maagang pagpapakilala ng mga bote	10
Kapag Lumipat ang Iyong sanggol sa Ibang Ospital	11
Mga Tip sa pagtatalakay ng tungkol sa pangangalaga ng iyong sanggol kapag inilipat sa ibang ospital	11
Pag-uwi ng Iyong sanggol Sa Bahay.....	11
Paano ko pangangalagaan ang kagamitang pambomba kung ang sanggol ay nasa bahay?.....	11
Mga patnubay sa pagtatago ng gatas sa suso kapag ang sanggol ay nasa bahay	11
Kung kailangan ng iyong sanggol ng pormula	12
Mga tulong sa pagpapasuso sa iyong komunidad	13
Talaarawan ng Suplay ng Gatas	14
Talaan ng Pagpapakain	17

Pagpapasuso ng Iyong Maagang Hindi-kabuwanang Sanggol

Maligayang bati sa kapanganakan ng iyong sanggol! Ang libritong ito ay dinisenyo upang tulungan kang magbigay ng gatas sa suso para sa iyong Maagang Hindi-kabuwanang sanggol, na ipinanganak bago ika- 34 na linggo ng pagbubuntis. Ang pagkakaroon ng tamang impormasyon ay makakatulong sa iyo na malaman kung anong maaasahan at gawing mas madali na makapagpatuloy. Ang mga hindi-kabuwanang sanggol ay nangangailangan ng dalubhasaang pangangalaga sa isang Neonatal Intensive Care Unit (NICU) o Special Care Nursery. Sa buong libritong ito, ang katagang NICU ay tutukoy sa parehong Neonatal Intensive Care Unit at Special Care Nursery. Sa libritong ito ginagamit namin ang katagang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Ito ay maaaring maging iyong doktor, nars, Kasangguni ng International Board Certified Lactation, dietitian, physiotherapist, patologo ng pagsasalita at wika, occupational therapist, o iba pang propesyunal.

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

Bakit mahalaga ang gatas sa suso para sa mga hindi-kabuwanang sanggol?

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

- Ang iyong kolostrum at gatas sa suso ay natatangi sa iyong sanggol. Ang gatas ng iyong suso ay umaangkop upang matugunan ang mga pangangailangan ng iyong sanggol at mga pagbabago sa paglipas ng panahon.
- Ang hindi-kabuwanang gatas ng suso ay napakahalaga para sa:
 - Paglaki at pag-unlad at lalung-lalo nang nababagay sa mga pangangailangan ng mga hindi-kabuwanang sanggol.
 - Pagbibigay ng protina para sa paglaki ng utak.
 - Pagbibigay ng mga antibody upang protektahan ang mga hindi-kabuwanang sanggol mula sa impeksyon.
- Ang mga sanggol na hindi pinasuso ay may mas mataas na panganib para sa:
 - Mga impeksyon sa tenga.
 - Mga isyu sa бага at paghinga.
 - Pagtatae.
 - Diyabetis.
 - Sobrang timbang at labis na katabaan.
 - Mga ilang kanser ng pagkabata.
 - Biglang Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom (Sudden Infant Death Syndrome).

Ang isang Maagang Hindi-kabuwanang sanggol ay maaaring mangailangan ng ekstrang pagpapakain upang suportahan ang kanilang mga pangangailangan sa paglaki. Maaring kabilang dito ang pagdadagdag ng mga pampalakas na gatas ng tao, mga sustansiya, at/o taba sa pinigang gatas ng suso.

Bagama't ang mga hindi-kabuwanang sanggol ay maaaring hindi makasuso sa simula, ang balat-sa-balat na kontak at gatas sa suso ay napakahalaga para sa kanila. Hanggang makayanan ng mga hindi-kabuwanang mga sanggol na kumain nang direkta mula sa suso, ang mga ina ay maaaring magpiga at magbomba ng kanilang gatas para pakainin ang sanggol nila.





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

Bakit mahalaga ang pagpapasuso para sa mga ina?

- Nagbibigay sa ina ng isang mahalagang papel at nagtatatag ng pagtitiwala sa pag-aalaga para sa sanggol niya.
- Ang mga hormon na gumagawa ng gatas sa suso ay tumutulong sa mga ina na makayanan ang nakaka-istres na panahong ito.
- Nagtataguyod ng pagsasamahan sa pagitan ng ina at ng sanggol.
- Pinananatiling mas malusog ang mga ina, binabawasan ang panganib sa Tipo 2 na diyabetis at ilang mga kanser.
- Ay maginhawa at kaagad na makukuha.

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

Ang mga sanggol na ipinanganak bago mag-ika-34 na linggo ay maaaring pakainin gamit ang isang tubo ng pagpapakain na ipinapasok sa ilong o bibig na pumupuntang direkta sa tiyan. Ang gatas ng suso ay maaaring ipakain sa iyong sanggol sa pamamagitan ng tubong ito. Ang ilang mga sanggol ay maaaring hindi kaagad na makakuha ng gatas. Sila ay pakakainin sa pamamagitan ng ugat [intravenous (IV)].

Ang mga Maagang Hindi-kabuwanang sanggol ay natututo pang tumugon sa pagsuso, paglulon at paghinga. Kapag nagpapakita ang iyong sanggol ng mga pag-asal ng pagkain tulad ng paggalaw ng bibig para sumuso at pagsupsop, ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay tutulong sa iyo at sa iyong sanggol na matutong magpapasuso.

Ano ang kolostrum?

Ang kolostrum ay gatas na ginagawa ng iyong mga suso sa panahon ng pagbubuntis at sa panahon ng mga unang araw pagkatapos na ipanganak ang iyong sanggol. Ito ay madilaw-dilaw, purong-puro at malapot. Ang ilang mga ina ay nakakapiga ng ilang mga patak ng kolostrum samantalang ang mga iba ay nakakapiga ng mas marami sa bawa't pagkakataon. Ito ay normal at siya lamang na kinakailangan ng iyong sanggol. Ang kolostrum ay nagbibigay ng perpektong nutrisyon para sa iyong sanggol at tumutulong para protektahan ang iyong sanggol mula sa impeksiyon. Ito ay kadalasang tinatawag na 'liquid gold' (gintong likido) dahil ito ay napakahalaga para sa iyong sanggol. Bawa't patak ay mahalaga!

Ano ang Oral Immune na Therapy (OIT)?

Ang sariwang kolostrum ay maaaring ibigay sa iyong sanggol nang maliliit na patak sa loob ng pisngi ng iyong sanggol. Ang gatas na ito ay nasipsip sa pamamagitan ng lining ng pisngi at pinaniniwalaan na nagbibigay ng natural na kakayahan upang di talaban ng maraming mga uri ng impeksiyon sa pamamagitan ng pagwasak sa mga bakterya at mga mikrobiyo sa lalamunan, mga бага at mga sistema ng pantunaw. Habang nagpapatuloy ang pananaliksik, pinaniniwalaan na ang ekstrang proteksiyong ito ay lalong-lalong mahalaga para sa hindi-kabuwanang sanggol. Ang OIT ay maaaring hindi magamit sa lahat ng mga ospital. Magtanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ito ay maaaring gawin para sa iyong sanggol.

Tulungan ang iyong sanggol na makakuha ng mabuting simula sa pamamagitan ng:

- Pag-aaral nang maaga kung paano magpiga ng kolostrum gamit ang kamay.
- Pagpipiga at pagbobomba ng gatas sa suso nang madalas.
- Paghawak sa iyong sanggol ng balat-sa-balat hangga't maaari.
- Pag-aalok ng suso sa oras na maging matatag ang iyong sanggol.

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

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



Yakapin at hawakan ang iyong sanggol arawo gabi hanggang maaari. Maging tagatangkilik ng iyong sanggol! Kung hindi nag-alok ang kawani ng ospital ng balat-sa-balat, humingi ng tulong upang gawin ito.

Bakit mahalaga ang balat-sa-balat na kontak?

- Pinatatatag ang antas ng puso ng iyong sanggol, paghinga at asukal sa dugo.
- Tumutulong sa paglaki at pagdebelop ng utak ng iyong sanggol.
- Pinananatiling mainit ang iyong sanggol sa pamamagitan ng init ng katawan mo.
- Tinutulungan ang iyong sanggol na:
 - Makadamang ligtas at matiwasay.
 - Maging kalmado at umiyak nang mas kaunti.
 - Matulog na mas mabuti, na nakakatipid ng lakas para sa paglaki.
- Nakakatulong na pabutihin ang kaginhawahan ng iyong sanggol sa panahon ng mga pamamaraan.
- Nakakatulong sa pagdaloy ng iyong gatas at nagpapabuti sa suplay ng gatas.
- Natutulungan kang magkaroon ng espesyal na kakayahang hindi talaban ng mga mikrobyo na matatagpuan sa NICU. Ang kakayahang ito na hindi talaban ay naipapasa sa iyong sanggol sa iyong gatas sa suso at pinoprotektahan ang iyong sanggol mula sa impeksiyon.
- Nagtataguyod ng pagbubuklod at pagkikilala sa isa't isa.
- Tinutulungan kang maging mas kumpidente at relaks.

Ang iyong sanggol ay susuotan ng lampin, at pagkatapos ay ilalagay sa isang patayong posisyon sa iyong dibdib at tatakpan ng iyong kamiseta o isang kumot. Kapag ligtas mong tinanganan ang iyong sanggol laban sa iyong balat, siya ay makakadama ng katiwasayan. Ang balat-sa-balat na kontak ay magbibigay sa iyo at sa iyong sanggol ng pinakamahusay na posibleng pagsisimula sa pagpapasuso. Maaari ding magbigay ng balat-sa-balat na kontak ang kapareha mo upang paginhawahin at alagaan ang iyong sanggol.



Paano nakakatulong ang balat-sa-balat sa pagdebelop ng utak ng aking sanggol?

Ang mga selula ng nerbiyo ay binubuo pa sa mga hindi-kabuwanang sanggol. Sa mga huling 14 na linggo ng pagbubuntis, ang utak ng iyong sanggol ay lumalaki ng 400%. Kapag hinawakan mo ang iyong sanggol ng balat-sa-balat, ang iyong sanggol ay nasa isang lugar kung saan siya ay nakakaranas ng mundo sa pamamagitan ng hipo, amoy, pandinig, lasa, at kilos. Ang mga karanasang ito sa iyo ay lubos na mahalaga sa pagbubuo ng kanilang utak. Sa panahon ng balat-sa-balat, ang sanggol ay:

- Naaamoy ang gatas mo.
- Natitikman ang gatas mo.
- Nadidikit sa balat mo.
- Gumagalaw na kasama mo.
- Napapanatiling mainit ng katawan mo.

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

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

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k

Pagsisimula

Paggawa ng gatas para sa iyong sanggol

Kung hindi pa kayang pakainin ang iyong sanggol sa suso, ikaw ay maaaring makapag-umpisa ng suplay ng gatas sa pamamagitan ng pagpipiga gamit ang kamay at pagbobomba. Ang parehong mga paraan ay nag-aalis ng gatas mula sa suso mo upang mapakain ito sa iyong sanggol. Mahalagang alisin ang gatas na kasing-dalas ng pagpapakain sa iyong sanggol, hindi bababa sa 8 beses sa loob ng 24 oras, kabilang ng hindi bababa ng isang beses sa gabi.

Tutulungan ka ng kawani sa NICU na matuto kung paano magpiga at mag-imbak ng iyong gatas sa suso, paano gumamit ng pambomba ng suso at kung paano magpasuso ng iyong sanggol kapag kaya na niya.

Paano ako magpipiga sa pamamagitan ng kamay?

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

- Hugasang mabuti ang mga kamay.
- Maghanap ng isang lugar kung saan ikaw ay maginhawa at relaks.
- Lagyan ng mainit na mga kompres ang iyong mga suso bago magpiga gamit ang kamay, kung kailan kaya.
- Marahang masahihin ang mga suso mo mula sa labas patungo sa utong sa pamamagitan ng pagulong na mosyon na gamit ang nakalap na kamay o nakakamao.
- Hawakan ang iyong suso ng isang kamay, na hindi masyadong malapit sa utong. Ang hinlalaki at mga daliri ng kamay mo ay dapat magkaharap sa isa't isa at halos 2½-4 cm (1-1½ pulgada) mula sa likod ng iyong utong. Angatin nang bahagya ang iyong suso, at marahang pindutin ang suso papasok patungo sa iyong dibdib.

Mga Tip para sa matagumpay na paggawa ng gatas sa suso:

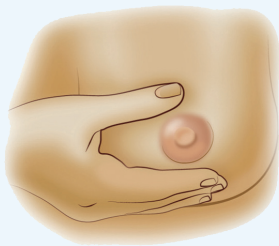
- Magsimula nang maaga at madalas na pagpiga gamit ang kamay at pagbobomba sa loob ng 6 na oras pagkapanganak at **mas mabuti sa loob ng unang oras.**
- Magpiga gamit ang kamay at magbomba ng 8 o mas maraming beses sa loob ng 24 oras.
- Magbomba gamit ang isang pang-ospital na grado o dobleng de-koryenteng pambomba.

- Marahang pigain na magkasama ng iyong hinlalaki at mga daliri habang pinananatili ang iyong hinlalaki at daliri na malalim sa suso mo patungo sa iyong dibdib.
- Pagpahingahin ang mga daliri mo ng dalawang mga segundo at pagkatapos ay uliting muli ang parehong galaw.
- Pakilusin ang mga kamay mo sa paligid ng suso mo, masahihin ang bawa't lugar upang makapagpiga ng gatas mula sa buong suso. Ipagpatuloy ito hanggang sa bumagal ang pagdaloy ng gatas. Magpalit ng lugar at ulitin sa kabilang suso. Ipagpatuloy sa kahaliling panig, minamasahe ang suso at pinipigang muli hanggang huminto ang pagdaloy ng gatas.
- Sa umpisa makakakuha ka lamang ng mga ilang patak ng kolostrum. Huwag mawalan ng pag-asa; ito ay normal.
- Ipunin ang gatas sa isang kutsarita o isang lalagyan na ibinigay ng ospital, na maaaring gamitin upang ibigay sa iyong sanggol ang kolostrum.
- Ang pagpipiga gamit ang kamay ay nangangailangan ng pagsasanay para matutunan. Ito ay magiging mas madali.

Ang pagpipiga ng gatas ay dapat maginhawa, hindi masakit.

Pamamaraan ng Pagpiga ng Gatas sa Pamamagitan ng Kamay

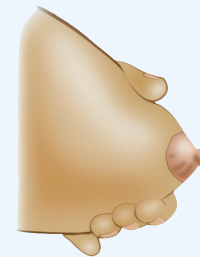
Mga mahalagang hakbang : PINDUTIN – PIGAIN – MAGPAHINGA



**pindutin pigain
magpahinga**
(ibalik patungo
sa iyong dibdib)



pigain



magpahinga

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

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/

Paano gumagawa ng gatas sa suso ang katawan ko?

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

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

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

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

- Panginig ng iyong mga suso.
- Tumutulong gatas mula sa isa o parehong mga suso.
- Pamumulikat o mga pagsisikip ng iyong matris o sinapupunan.
- Wala. Ang isang kawalan ng mga senyales na ito ay hindi nangangahulugan na ikaw ay hindi nagkaroon ng isang pagtulo.

Makakagawa ka ng mas maraming gatas, mas mabilis, sa madalas na pagpipiga gamit ang kamay at epektibong pagbobomba!

Anong maaari kong maasahan sa mga unang araw?

ARAW 1:

- Magsimulang magpiga ng gatas sa suso sa pamamagitan ng kamay at ng isang pambomba sa loob ng 6 na oras nang pagkapanganak, kung maaari sa loob ng unang oras.
- Gumamit ng isang pang-ospital na dobleng gradong de-koryenteng pambomba. Magpiga gamit ang kamay sa umpisa, pagkatapos magbomba.
- Magpiga sa pamamagitan ng kamay at pambomba ng 8 o mas maraming mga beses o hangga't makakaya mo. Maaari mong gawin ito baw't oras kung ikaw ay gising.
- Huwag mag-alala sa dami ng kolostrum na iyong napiga. Ang maaga at madalas na pag-stimulate ng suso at pagtanggap ng gatas ay nakakatulong sa pagdagdag ng iyong suplay ng gatas.

ARAW 2:

- Magpatuloy sa pagpipiga ng gatas sa pamamagitan ng kamay at pagbobomba ng kahit 8 o mas maraming beses sa loob ng 24 oras. Gawin ito nang kahit na minsanan man lamang sa gabi.

ARAW 3:

- Magpiga ng gatas sa pamamagitan ng kamay at pagbobomba ng kahit na 8 o mas maraming beses sa loob ng 24 oras.
- Ipagpatuloy na magbomba kahit na minsanan man lamang sa gabi sapagka't ang hormon (prolactin) na tumutulong sa paggawa ng gatas ay pinakamataas sa gabi.
- Kumuha lamang ng isang 4 na oras na pahinga sa gabi.
- Ang iyong mga suso ay maaaring maging mas puno habang nadadagdagan ang dami ng gatas. Ito ay normal.
- Ang madalas na pag-aalis ng gatas ay mahalaga upang maiwasan ang sobrang pagkapuno.
- Kung mapuno nang sobra ang iyong mga suso at maging hindi maginhawa, ito ay tinatawag na "engorgement". Ang malamig na mga kompres sa iyong mga suso at madalas na pagtatanggal ng gatas ay nakakatulong. Natatagpuan din ng maraming mga ina na nakakatulong ang reverse pressure softening. Ang reverse pressure softening ay isang paraan upang palambutin ang madilim na bahagi sa paligid ng iyong utong at ito ay nakakatulong sa paglabas ng gatas.

Pabaligtad na Pagpapalambot ng Presyon (Reverse Pressure Softening)



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

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

SA IKA-7 ARAW:

- Asahan ang isang malaking pagtaas sa dami ng gatas sa suso sa ika-7 araw. Kung hindi ka nakakakita ng isang pagtaas sa dami ng gatas, tumawag sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

ARAW 14:

- Ang dami ng gatas sa iyong suso ay dapat na tumataas nang mabilis sa loob ng unang 10-14 mga araw. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan nang regular tungkol sa pagpipiga sa pamamagitan ng kamay at pagbobomba at suplay ng gatas. Maaari kang payuhan ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na magbomba ng mas madalas.
- Ang pagtatambal ng pagpipiga sa pamamagitan ng kamay at pagbobomba ay nakakatulong para sa karamihan ng mga ina.
- Ituloy ang pagpipiga sa pamamagitan ng kamay at pagbobomba ng 8 o mas maraming beses sa loob ng 24 oras, pati na rin minsanan sa gabi. Ang isang 4 na oras na haba sa pagitan ng mga sesyon ng pagpipiga ng gatas ay karaniwang mabuti. Gusto ng karamihan ng mga ina ang 4 na oras na kahabaan para sa gabi.

Pagbobomba

Ang paggamit ng isang pambomba ng suso ay isang epektibong paraan upang mangolekta ng gatas sa suso at ma-stimulate ang iyong suplay ng gatas.

Pinakamainam na bombahin ang dalawang suso nang magkasabay. Ito ay tinatawag na dobleng pagbobomba. Ang dobleng pagbobomba ay mas mabilis kaysa sa pagbobomba ng isang suso sa bawâ't pagkakataon. Nakakatulong din ito sa iyo na makagawa ng mas maraming gatas, nang mas mabilis.

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

Kung mahirapan ka sa paggamit ng iyong pambomba ng suso, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, kontakin ang kompanyang tagapagrenta ng pambomba o komunsulta sa website ng tagagawa.

Dobleng pagbobomba: magkasabay na pagbobomba ng parehong suso

- Gumamit ng dalawang kit ng pambomba gaya ng itinuro ng ospital.
- Ang pang-ospital na gradong dobleng de-koryenteng pambomba ang pinakamahasulap.
- Dobleng bombahin nang 15 minuto.
- Ituloy na bombahin nang mas mahaba kung mayroon pang gatas na dumadating.
- Masahihin ang iyong mga suso habang binobomba.
- Isaalang-alang gamitin ang “hands-on pumping” na pamamaraan kung saan mo marahang minamasahe at pinipiga ang iyong mga suso habang binobomba gamit ang isang dobleng de-koryenteng pambomba.

Panoorin ang isang video tungkol sa pagmamasahang ng iyong mga suso habang nagbobomba upang mapadami ang paggawa ng gatas.

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

Paano makakagawa ng isang mabuting suplay ng gatas

- Bombahin at magpiga sa pamamagitan ng kamay ng 8 beses man lamang sa loob ng 24 oras.
- Masahihin ang iyong suso bago at sa panahon ng pagbobomba.
- Magbomba ng minsanan sa gabi kapag ang mga antas ng prolactin ay pinakamataas.
- Matulog ng pinakamahabang 4 na oras sa pagitan ng pagbobomba sa gabi.
- Magpiga sa pamamagitan ng kamay pagkatapos magbomba.

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

Paghahandang magbomba

- Maghugas ng mga kamay na may sabon at tubig o isang walang tubig na antiseptikong panlinis bago magbomba o humawak ng gatas sa suso.
- Magbomba sa isang lugar na komportable para sa iyo.

Mga tip para sa matagumpay na pagbobomba

- Magbomba bago, sa panahon ng o pagkatapos ng balat-sa-balat na kontak sa iyong sanggol.
- Hawakan o hipuin ang iyong sanggol nang madalas hanggang maaari.





- Magpahinga nang madalas.
- Isaalang-alang na gumamit ng isang pambombang bra upang malibre ang parehong mga kamay upang mamasaha mo ang iyong mga suso habang nagbobomba. Kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano gumawa ng isa.
- Magpanatili ng mga larawan o iba pang mga tagapagpaalala ng iyong sanggol na malapit sa iyong pambomba, o magbomba sa silid ng iyong sanggol.
- Gumamit ng mainit na mga kompres, marahang pagmamasaha at pagpipiga sa pamamagitan ng kamay upang ma-stimulate ang pagtulo bago ka magsimulang magbomba.
- Ang pagbobomba ay dapat na maging komportable. Kung magkaroon ka ng masakit na mga utong, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa tamang sukat ng flange at setting ng pangsupso.
- Ang mababang suplay ng gatas ay maaaring maiwasan sa pamamagitan ng maaga, madalas na pagbobomba. Kung magpatuloy ang problemang ito, humingi ng tulong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Ano ang isang talaarawan ng suplay ng gatas?

Ito ay isang talaan ng kung gaano karaming gatas ang iyong binobomba at pinipiga sa bawat pagkakataon. Itala ang oras at dami ng gatas sa suso na iyong nabomba at napiga. I-tsek din kung kailan mo hinawakan ang iyong sanggol nang balat-sa-balat. Gamitin ang talaarawan ng suplay ng gatas at ang talaan ng pagpapakain sa mga pahina 14-17. Ang pagtatala ng iyong mga sesyon ng pagbobomba at pagpipiga ay nakakatulong sa iyong maalala kung ilang beses kang nagbomba at nagpiga bawa't araw at masusubaybayan ang dami ng gatas sa suso na nagagawa mo.

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

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

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

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

- Gumamit ng isang pinakuluan sa tubig na mga imbakang lalagyan na inirekomenda ng ospital.
- Malinaw na lagyan ng etiketa ang iyong mga lalagyan ng gatas sa suso ayon sa mga instruksyon ng ospital. Tiyakin na isama ang pangalan ng iyong sanggol, petsa at oras na ikaw ay nagpiga.
- Ang sariwang gatas sa suso ang pinakamabuti para sa iyong sanggol. Palamigin ang gatas sa suso ng agaran pagkatapos ng pagbomba. I-freeze ang gatas ng suso na hindi gagamitin sa loob ng 24-48 oras.
- Isalin ang iyong sariwang binombang gatas ng suso sa isang bagong lalagyan tuwing ikaw ay magbobomba. Huwag paghaluin ang gatas sa suso na nanggaling sa ibang mga sesyon ng pagbobomba.

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

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

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

SARIWA ANG PINAKAMABUTI PARA SA IYONG SANGGOL!

Pagpapakain ng iyong Sanggol sa Ospital

Pagpapakain ng pinigang gatas sa suso

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



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

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang mas higit na malaman ang iba't ibang mga paraan ng pagpapakain sa iyong sanggol. Mahalagang maipakita kung paano gamitin ang anuman sa mga pamamaraang ito upang matiyak na ligtas at maginhawa mong napapakain ang iyong sanggol.

Hindi-malusog na Pagsuso

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

Mahalagang magkaroon ka ng impormasyon na kailangan mo upang makagawa ng isang may kaalamang desisyon. Ang hindi malusog na pagsuso ay mahalaga rin upang paginhawahin ang isang sanggol, lalong-lalo na kung wala roon ang mga magulang upang pakalmahin ang kanilang sanggol.

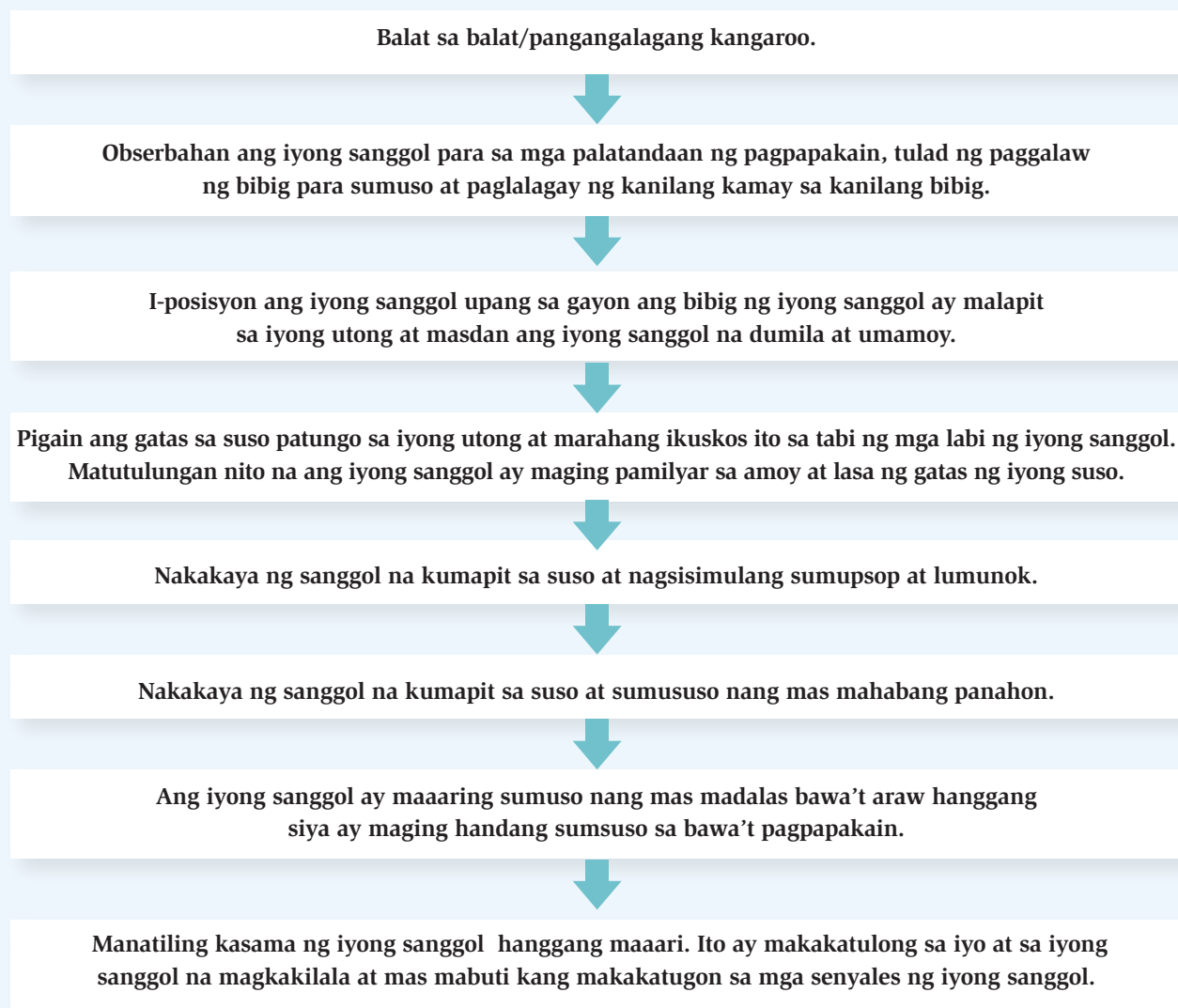
Ano ang inabuloy na gatas?

Ang ilang mga ospital ay gumagamit ng gatas mula sa isang bangko ng gatas na nagbibigay ng inabuloy na pasteurized na gatas mula sa maingat na ini-screen na mga babae. Sa mga ospital na ito, ang inabuloy na gatas ay ibinibigay sa mga sanggol na nakatugon sa kriterya ng ospital. Ang NICU ay palaging gumagamit ng sariling gatas ng ina bago gumamit ng inabuloy na gatas. Ang gatas na galing sa isang bangko ng gatas ay ligtas na ligtas. Ito ay dumadaan sa maingat na proseso ng pagsasala, pagsusuri at pasteurization.

Ang Rogers Hixon Ontario Human Milk Bank na website (www.milkbankontario.ca) ay nagpapaliwanag na ang na-pasteurize na inabuloy na gatas ng tao ay maaaring makaprotekta sa mga hindi-kabuwanang sanggol o may napakababang timbang laban sa mga nakamamatay na mga sakit tulad ng necrotizing enterocolitis (NEC). Ang inabuloy na gatas ay nagpoprotekta din laban sa mga malubhang impeksiyon at mga komplikasyon. Ang inabuloy na gatas ay mayroon ng lahat ng kinakailangan upang tulungan ang mga sanggol na madebelop nang maayos at maging malusog. Marami sa mga sangkap na ito ay matatagpuan lamang sa gatas sa suso at wala sa pormula ng sanggol.

Paglilipat sa pagpapasuso

Ang mga hindi-kabuwanang sanggol ay dumadaan sa mga partikular na yugto habang sila ay natututong sumuso. Ito ay katulad din ng pag-aaral ng anumang bagong kasanayan. Ang mga hindi-kabuwanang sanggol ay dahan-dahang nagiging mas mahusay sa pagsuso habang sila ay lumilipat patungo sa lubos na pagsuso mula sa suso. Humingi ng tulong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ikaw at ang iyong sanggol ay natututo na magpasuso. Ito ang pagpapatuloy na maaari mong makita.



TIP: Sa mga unang araw ng pag-aaral na sumuso, ang iyong sanggol ay maaaring malipos sa pagdaloy ng gatas. Maaaring kailanganin mong magbomba nang maikling panahon bago kumapit ang iyong sanggol. Ang iyong sanggol ay unti-unting mapapakain nang komportable sa iyong punong suso.

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

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

Mga panganib ng maagang pagpapakilala ng mga bote

Kung isinasaalang-alang mong gumamit ng bote upang pakainin ang iyong sanggol, dapat mong talakayin ito sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang maunawaan mo ang mga panganib. Mahalagang magkaroon ka ng lahat ng impormasyon sa kung paano nakakaapekto ang paggamit ng mga bote sa pagpapasuso. Ito ay makakatulong sa iyo upang gumawa ng may kaalamang pagpapasiya.

Kung Lumipat ang Sanggol sa Ibang Ospital

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

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

- Pag-usapan ang iyong mga layunin sa pagpapakain sa mga kawani upang ang lahat ay maaaring magkasamang tumulong patungo sa mga ito.
- Ipaalam sa kawani na nais mong gawin ang balat-sa-balat para sa patuloy at pinahabang mga panahon na kasama ang iyong sanggol.
- Talakayin kung paano ka maaaring makilahok sa pangangalaga ng iyong sanggol upang ikaw ay maging kumpidente kapag oras na para sa iyong sanggol na umuwi sa bahay.
- Itanong kung sino ang nagbibigay ng suporta sa pagpapasuso sa bagong ospital at sa bagong komunidad at hilingin na makipagkilala sa taong ito.
- Mahalaga para sa iyo na maging kumpidenteng mag-alaga ng iyong sanggol. Kung ikaw ay pinalabas na sa ospital, hilingin na manatiling kasama ng iyong sanggol sa araw at gabi (rooming-in) bago palabasin ang iyong sanggol. Ang pagiging kasama ng iyong sanggol ay makakatulong sa inyong dalawa na magsanay at maging mas kompidente sa pagpapasuso.

Kapag Umuwi ang Sanggol

Kapag umuwi sa bahay ang iyong sanggol mula sa ospital, ikaw ay magkakaroon ng isang plano ng pagpapakain upang tulungan ka at ang iyong sanggol na ituloy ang pagpapasuso. Ang pagbobomba ay maaaring kailangang ituloy at unti-unting bawasan habang lumalakas ang iyong sanggol at humuhusay sa pagsuso. Ang patuloy na suporta sa pagpapasuso ay makakatulong sa iyo at sa iyong sanggol na patuloy na magpapasuso sa oras na makauwi sa bahay. Gumawa ng mga planong kasama ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para sa pagpapatuloy.

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

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

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

Pagtatago ng gatas sa suso kapag ang sanggol ay nasa bahay

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

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

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

Mga patnubay sa pagtatago ng gatas para sa malusog na mga sanggol na nasa bahay (Academy of Breastfeeding Medicine, 2010)

Pinalamig na gatas ng suso na dinala sa temperatura ng silid	• 1-2 oras
Sariwang pinigang gatas sa suso sa temperatura ng silid (16-29°C)	• 3-4 oras
Sariwang gatas sa reridayerytor (4°C)	• 72 oras
Tinunaw na gatas sa reridayerytor	• 24 oras mula nang mag-umpisa itong matunaw
Palamigan na may isang freezer pack	• 24 oras
Freezer ng reridayerytor (hiwalay na pintuan)	• 3-6 buwan
Malalim na freezer (-17°C)	• 6-12 buwan

Itapon ang lahat ng gatas na mas matanda sa mga panahon ng pagtatago na nasa itaas!

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

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

Kung kailangan ng iyong sanggol ng pormula

Kung ang iyong sanggol ay tumatanggap ng pormula para sa kadahilanang medikal o ikaw ay nakagawa ng may kaalamang desisyon na magpakain ng pormula makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano ligtas na maghanda, magtago at magpakain ng pormula. Kung dinadagdagan mo ang iyong sanggol ng pormula ng sanggol, ang iyong sanggol ay dapat na magkaroon ng pinakuluang likidong pormula tulad ng handang-ipakain o purong likido.

Ang mga pulbos na pormula ng sanggol ay hindi sterile at kung kaya hindi naaangkop para sa mga sanggol na hindi kabuwanan, may mababang timbang sa kapanganakan at/o nasa panganib ng impeksiyon.



Tulong sa pagpapasuso sa iyong komunidad

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

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

TALAARAWAN NG SUPLAY NG GATAS, LINGGO #1 Gamitin ang pormularyong ito kung ang iyong sanggol ay hindi makasuso o ay nag-aaral pa lang na sumuso.

HALIMBAWA	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Balat-sa-balat	Petsa	Araw ng Buhay:	1	2	3	4	5	6	7
	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Balat-sa-balat			Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso
Oras 9:30	3 m	✓		1 Oras							
Dami				Dami							
Oras 11:30	5 m	✓		2 Oras							
Dami				Dami							
Oras 2:00	5 m	✓		3 Oras							
Dami				Dami							
24 Oras na Kabuuan	13 m			4 Oras							
				Dami							
				5 Oras							
				Dami							
				6 Oras							
				Dami							
				7 Oras							
				Dami							
				8 Oras							
				Dami							
				9 Oras							
				Dami							
				10 Oras							
				Dami							
				11 Oras							
				Dami							
				12 Oras							
				Dami							
				24 Oras na Kabuuan							

Layunin:

Araw 1: Magpiga gamit ang kamay at dobleng pagbobomba ng suso ng 8 beses o mahigit ngayon.

Araw 2: Ituloy ang pagpipiga gamit ang kamay at pagbobomba nang 8 o mas maraming beses sa loob ng 24 oras (kahit na isang beses man lamang sa gabi). Kahit na sumuso ang iyong sanggol sa suso, magbomba gamit ang isang pang-ospital na dobleng grado na de-koryenteng pambomba. I-doble ang pagbobomba ng 15 minuto kahit na tuwing 3 oras man lamang at minsanan sa buong gabi.

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

Mga Instruksiyon:

- Itala ang oras at dami ng gatas sa bawat beses na ikaw ay magbomba.
- I-tsek kung hinawakan mo ang iyong sanggol ng balat-sa-balat.
- Kung handa na ang iyong sanggol, hawakan mo sila nang balat-sa-balat hanggang sa makakaya mo.
- Ang paghawak sa iyong sanggol nang balat-sa-balat bago ka magbomba ay makakatulong na makapagdagdag ng iyong supplay ng gatas at ikasisiya ito ng iyong sanggol.
- Kung ang iyong sanggol ay sumususo, gamitin ang talaan ng pagpapapakain sa pahina 17.

TALAARAWAN NG SUPLAY NG GATAS, LINGGO #2 Gamitin ang pormularyong ito kung ang iyong sanggol ay hindi makasuso o ay nag-aaral pa lang na sumuso.

Layunin:	Petsa	8	9	10	11	12	13	14
	Araw ng Buhay:	Nagpipiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpipiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpipiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpipiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpipiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpipiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso	Nagpipiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso
Magpipiga gamit ang kamay at dobleng magbomba ng 8 beses man lamang sa loob ng 24 oras. Matulog ng pinakamahabang 4 na oras sa pagitan ng pagbobomba sa gabi. Mga Instruksiyon: - Itala ang oras at dami ng gatas sa bawat beses na ikaw ay magbomba. - I-tsek kung hinawakan mo ang iyong sanggol ng balat-sa-balat - Ang paghawak sa iyong sanggol ng balat-sa-balat bago ka magbomba ay makakatulong na makapagdagdag ng iyong suplay ng gatas at ikasisiya ito ng iyong sanggol. - Hawakan ang iyong sanggol ng balat-sa-balat hanggang maaari. - Ang dami ng iyong gatas sa suso ay dapat na nadadagdagan nang mabilis sa loob ng mga unang 10-14 na araw. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan nang regular tungkol sa pagpipiga gamit ang kamay at pagbobomba at sa iyong suplay ng gatas. - Ituloy ang pagpipiga gamit ang kamay pagkatapos ng pagbobomba upang makatulong na tiyakin na ang iyong mga suso ay lubusan nang napatulo. - Kung ang iyong sanggol ay sumususo, gamitin ang talaan ng pagpapakain sa pahina 17. Mga Tala:	1	Oras						
		Dami						
	2	Oras						
		Dami						
	3	Oras						
		Dami						
	4	Oras						
		Dami						
	5	Oras						
		Dami						
	6	Oras						
		Dami						
7	Oras							
	Dami							
8	Oras							
	Dami							
9	Oras							
	Dami							
10	Oras							
	Dami							
11	Oras							
	Dami							
12	Oras							
	Dami							
	24 Oras na Kabuuan							

Layunin:

Magpiga gamit ang kamay at dobleng magbomba ng 8 beses man lamang sa loob ng 24 oras.

Matulog ng pinakamahabang 4 na oras sa pagitan ng pagbobomba sa gabi.

Mga Instruksiyon:

- Itala ang oras at dami ng gatas sa bawat beses na ikaw ay magbomba.
- Araw-araw, sumahin ang dami ng gatas na iyong nabomba.
- I-tsek kung hinawakan mo ang iyong sanggol ng balat-sa-balat
- Ituloy ang pagpipiga gamit ang kamay pagkatapos ng pagbobomba upang makatulong na tiyakin na ang iyong mga suso ay lubusan nang napatulo.
- Kung ang iyong sanggol ay sumususo, gamitin ang talaan ng pagpapakain sa pahina 17.

Mga Tala:

Petsa	15	16	17	18	19	20	21
Araw ng Buhay:	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso Balat-sa-balat	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso Balat-sa-balat	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso Balat-sa-balat	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso Balat-sa-balat	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso Balat-sa-balat	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso Balat-sa-balat	Nagpiga gamit ang Kamay/ Nagbomba/ Nagpasuso Balat-sa-balat
1 Oras Dami							
2 Oras Dami							
3 Oras Dami							
4 Oras Dami							
5 Oras Dami							
6 Oras Dami							
7 Oras Dami							
8 Oras Dami							
9 Oras Dami							
10 Oras Dami							
11 Oras Dami							
12 Oras Dami							
24 Oras na Kabuuan							

Talaan ng Pagpapakain para sa Maagang Hindi-kabuwanang sanggol

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

[illegible]



Pagpapasalamat:

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

Impormasyon ng kontak ng librito:

Para sa karapatang magpalathala o impormasyon para sa pagpaparami, makipag-ugnayan sa Best Start Resource Centre sa: beststart@healthnexus.ca o 1-800-397-9567.

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